



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Б1.О.59 Элективный курс по физической культуре и спорту**

**Обязательная часть**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

квалификация: врач-лечебник (врач-терапевт участковый)

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 6 лет**

Фонд оценочных средств по дисциплине рассмотрен и одобрен на заседании Ученого совета института (протокол № 3 от 02.06.2025 г.) и утвержден приказом ректора № 49 от 02.06.2025 г.

### **Спецификация фонда оценочных средств**

#### **1. Назначение фонда оценочных средств.**

Фонд оценочных средств по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) составлен для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

#### **2. Нормативное основание отбора содержания:**

1) - Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988.

2) Профессиональный стандарт «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017 г. № 293н

3) Общая характеристика образовательной программы.

4) Учебный план образовательной программы.

5) Устав и локальные акты Института.

6) Рабочая программа Б1.О.59 Элективный курс по физической культуре и спорту

## 1. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикатора сформированности компетенции	Семестр	Номер тестового задания
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1: Демонстрирует понимание основ здорового образа жизни, принципов физического развития и их влияния на профессиональную деятельность, включая знания о методах поддержания оптимальной физической формы и профилактики профессиональных заболеваний.	1-6	1-5
		ИУК-7.2: Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы физической активности с учетом профессиональных требований и личных возможностей, а также применять методы самоконтроля за физическим состоянием.	1-6	6-10
		ИУК-7.3: Обладает устойчивыми навыками регулярной физической активности, использования различных видов тренировок для поддержания работоспособности и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.	1-6	11-15

		ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	1-6	16-20
--	--	-------------------------------	-----	-------

## 2. Распределение заданий по типам и уровню сложности

Базовый	Воспроизведение
	Терминология, факты, параметры, теории, принципы
	Задания с выбором ответа. Комбинированные задания
Повышенный	Применение знаний и умений для расчета показателей в экономике
	Решение типовых задач с использованием экономических методов
	Комбинированные задания. Задания с развернутым ответом
Высокий	Применение знаний в нестандартной ситуации
	Решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования
	Задания на установление последовательности и соответствие. Задания с развернутым ответом

Код компетенции	Наименование компетенции	Номера заданий	Тип задания	Уровень сложности	Время выполнения (мин.)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-5	Закрытые (соответствие)	Базовый	5-7
		6-10	Закрытые (последовательность)	Базовый	5-7
		11-15	Комбинированные (выбор + обоснование)	Повышенный	5-7
		16-20	Открытые (развернутый ответ)	Высокий	10-15

## 3. Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания)</li> </ol>

	вариантов ответа
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать верный ответ, наиболее верный.</li> <li>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и обоснованием выбора из предложенных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать несколько ответов, наиболее верных.</li> <li>4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответа.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов.</li> </ol>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.</li> </ol>

#### 4. Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
1-5	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов
6-10	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом Если допущены ошибки или ответ отсутствует 0 баллов
11-15	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом Неверный ответ или его отсутствие 0 баллов

-	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом Если допущены ошибки или ответ отсутствует 0 баллов
16-20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 1 балл, Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует 0 баллов

**Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции  
УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3) установленной рабочей программой  
дисциплины (модуля) Б1.О.59 «Элективный курс по физической  
культуре и спорту» образовательной программы по специальности  
31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета)**

**ТИПЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ:**

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

**Задание 1.**

Установите соответствие между видами физической активности и их влиянием на организм:

<b>Виды активности</b>	<b>Влияние на организм</b>
1. Бег на средние дистанции	А. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Прыжки в длину	Б. Улучшение аэробной выносливости
3. Скандинавская ходьба	В. Укрепление сердечно-сосудистой системы
4. Баскетбол	Г. Развитие координации и ловкости

Ответ: 1 – Б, 2 – А, 3 – В, 4 – Г

**Задание 2.**

Соотнесите методы самоконтроля с их назначением:

<b>Метод</b>	<b>Назначение</b>
1. Пульсометрия	А. Оценка гибкости
2. Антропометрия	Б. Контроль ЧСС во время нагрузки
3. Проба Руфье	В. Измерение физических параметров тела
4. Наклон вперед	Г. Оценка восстановления после нагрузки

Ответ: 1 – Б, 2 – В, 3 – Г, 4 – А

**Задание 3.**

Установите соответствие между видами спорта и развиваемыми качествами:

<b>Вид спорта</b>	<b>Качество</b>
1. Волейбол	А. Выносливость

<b>Вид спорта</b>	<b>Качество</b>
2. Лыжные гонки	Б. Координация и реакция
3. Тяжелая атлетика	В. Сила
4. Плавание	Г. Гибкость и дыхательная выносливость

Ответ: 1 – Б, 2 – А, 3 – В, 4 – Г

#### **Задание 4.**

Соотнесите принципы тренировки с их описанием:

<b>Принцип</b>	<b>Описание</b>
1. Постепенность	А. Чередование нагрузки и отдыха
2. Регулярность	Б. Постепенное увеличение интенсивности
3. Цикличность	В. Систематичность занятий
4. Индивидуализация	Г. Учет особенностей организма

Ответ: 1 – Б, 2 – В, 3 – А, 4 – Г

#### **Задание 5.**

Установите соответствие между упражнениями и их типом:

<b>Упражнение</b>	<b>Тип нагрузки</b>
1. Бег 5 км	А. Анаэробная
2. Спринт 100 м	Б. Аэробная
3. Подтягивания	В. Силовая
4. Дыхательная гимнастика	Г. Восстановительная

Ответ: 1 – Б, 2 – А, 3 – В, 4 – Г

#### **Задания закрытого типа на установление последовательности**

##### **Задание 6.**

Расположите этапы построения тренировочного занятия в правильном порядке:

- Разминка
- Основная часть
- Заминка
- Восстановительные упражнения

Ответ: 1. Разминка → 2. Основная часть → 3. Заминка → 4. Восстановительные упражнения

### **Задание 7.**

Укажите последовательность оценки физической подготовленности:

- Измерение пульса в покое
- Проведение функциональных проб (например, проба Руфье)
- Тестирование физических качеств (бег, прыжки)
- Анализ результатов и коррекция программы

Ответ: 1. Измерение пульса → 2. Функциональные пробы → 3. Тестирование → 4. Анализ

### **Задание 8.**

Расположите этапы развития выносливости в правильном порядке:

- Начальный уровень (ходьба, легкий бег)
- Увеличение дистанции и темпа
- Интервальные тренировки
- Соревновательный режим

Ответ: 1. Начальный уровень → 2. Увеличение дистанции → 3. Интервальные тренировки → 4. Соревновательный режим

### **Задание 9.**

Укажите последовательность действий при оказании первой помощи при травме на тренировке:

- Остановка кровотечения (если есть)
- Фиксация поврежденной области
- Приложение холода
- Обращение к медицинскому работнику

Ответ: 1. Остановка кровотечения → 2. Фиксация → 3. Холод → 4. Обращение к врачу

### **Задание 10.**

Расположите этапы подготовки к сдаче нормативов по физической культуре:

- Общая физическая подготовка
- Специальные упражнения (например, техника бега)
- Контрольные тренировки
- Сдача норматива

Ответ: 1. ОФП → 2. Специальные упражнения → 3. Контрольные тренировки → 4. Сдача норматива

### **Задания комбинированного типа (выбор ответа + обоснование)**

### **Задание 11.**

Какой вид физической активности наиболее эффективен для развития аэробной выносливости?

- А) Спринтерский бег
- Б) Плавание на длинные дистанции
- В) Тяжелая атлетика
- Г) Прыжки в длину

Правильный ответ: Б

Обоснование: Плавание на длинные дистанции требует длительной работы сердца и легких, что способствует развитию аэробной выносливости.

### **Задание 12.**

Какой метод самоконтроля позволяет оценить восстановление после физической нагрузки?

- А) Измерение роста
- Б) Проба Руфье
- В) Подтягивания
- Г) Наклоны вперед

Правильный ответ: Б

Обоснование: Проба Руфье оценивает реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку и скорость восстановления.

### **Задание 13.**

Какое упражнение лучше всего подходит для профилактики профессионального выгорания у врачей?

- А) Статические силовые упражнения
- Б) Дыхательная гимнастика
- В) Прыжки на скакалке
- Г) Метание мяча

Правильный ответ: Б

Обоснование: Дыхательная гимнастика снижает стресс, улучшает концентрацию и помогает восстановить силы.

### **Задание 14.**

Какой принцип тренировки нарушается, если человек резко увеличивает нагрузку без подготовки?

- А) Регулярность
- Б) Постепенность
- В) Цикличность
- Г) Индивидуализация

Правильный ответ: Б

Обоснование: Принцип постепенности предполагает плавное увеличение нагрузки для адаптации организма.

### **Задание 15.**

Какой вид спорта наиболее полезен для развития координации движений?

- А) Волейбол
- Б) Марафонский бег
- В) Шахматы
- Г) Армрестлинг

Правильный ответ: А

Обоснование: Волейбол требует быстрой реакции, точности и согласованности движений.

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

#### **Задание 16.**

Опишите, как физическая культура влияет на профессиональную деятельность врача.

Возможный ответ: Физическая культура повышает выносливость, стрессоустойчивость и работоспособность, что важно при длительных дежурствах. Также она помогает предотвратить профессиональные заболевания (например, болезни опорно-двигательного аппарата).

#### **Задание 17.**

Объясните, почему разминка обязательна перед тренировкой.

Возможный ответ: Разминка подготавливает мышцы, суставы и сердечно-сосудистую систему к нагрузке, снижая риск травм и улучшая эффективность тренировки.

#### **Задание 18.**

Как можно использовать скандинавскую ходьбу в реабилитации пациентов?

Возможный ответ: Скандинавская ходьба улучшает координацию, укрепляет мышцы и суставы, а также способствует восстановлению после травм и операций за счет щадящей нагрузки.

#### **Задание 19.**

Какие методы самоконтроля вы считаете наиболее важными для студентов-медиков? Почему?

Возможный ответ: Пульсометрия и пробы с физической нагрузкой (например, проба Руфье), так как они помогают оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

#### **Задание 20.**

Предложите комплекс упражнений для врача, который много времени проводит на ногах.

Возможный ответ:

- Упражнения для стоп (перекаты, подъем на носки).
- Растяжка мышц ног и спины.
- Дыхательные упражнения для снятия напряжения.

- Короткие перерывы на ходьбу или легкую разминку.