



УРАЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

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

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

**Б.1.О.52. Физическая культура и спорт
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 № 2 от 18.05.2026 г.) и утвержден приказом ректора № 48 от 18.05.2026 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 Б.1.О.52. Физическая культура и спорт

1. Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикатора достижения 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	1-4 16-17
		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	6-7 11-15 19
		ИУК-7.3: Обладает устойчивыми навыками регулярной физической активности, использования различных видов тренировок для	1	8-10 16-17 20

		поддержания работоспособности и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.		
ОПК-3	Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК-3.1 Знает основы законодательства в области противодействия применению допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте	1	5 18
		ИОПК-3.2 Умеет: применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения	1	5 18
		ИОПК-3.3 Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.	1	5 18

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	1-4 16-17	Закрытые (соответствие)	Базовый	5-7
		6-7 8-10 19	Закрытые (последовательность)	Базовый	5-7
		11-15	Комбинированные (выбор + обоснование)	Повышенный	5-7
		16-17 20	Открытые (развернутый ответ)	Высокий	10-15
ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	5	Закрытые (соответствие)	Базовый	5-7
		18	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"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания
Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать верный ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и обоснованием выбора из предложенных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько ответов, наиболее верных. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов.
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

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
16-25	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), ОПК-3 (ИОПК-3.1, ИОПК-3.2,
ИОПК-3.3) установленной рабочей программой дисциплины (модуля)
Б.1.О.52. «Физическая культура и спорт» 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 компонентами физической культуры и их определениями:

Компонент	Определение
1. Физическое развитие	А. Процесс совершенствования физических качеств для достижения спортивных результатов
2. Физическая подготовка	В. Состояние организма, характеризующееся оптимальным функционированием всех систем
3. Физическое совершенство	С. Уровень развития морфофункциональных свойств организма
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Д. Специальная направленность физического воспитания для конкретной профессии

Ответ: 1–С, 2–А, 3–В, 4–D

Задание 2.

Соотнесите виды спортивного травматизма и их профилактику:

Вид травмы	Метод профилактики
1. Растяжение связок	А. Контроль техники выполнения упражнений
2. Вывих сустава	В. Использование защитных бандажей
3. Перелом	С. Разминка перед тренировкой
4. Ушиб	Д. Избегание резких движений

Ответ: 1–С, 2–D, 3–А, 4–В

Задание 3.

Соотнесите виды физических нагрузок и их влияние на организм:

Нагрузка	Эффект
1. Аэробная	А. Увеличение силы мышц
2. Анаэробная	В. Улучшение выносливости
3. Силовая	С. Развитие гибкости
4. Стретчинг	Д. Повышение мощности кратковременных усилий

Ответ: 1–В, 2–D, 3–А, 4–С

Задание 4.

Соотнесите принципы физического воспитания и их содержание:

Принцип	Характеристика
1. Систематичность	А. Постепенное увеличение нагрузки
2. Доступность	В. Регулярность занятий
3. Постепенность	С. Учет индивидуальных возможностей
4. Наглядность	Д. Использование примеров и демонстраций

Ответ: 1–В, 2–С, 3–А, 4–D

Задание 5.

Соотнесите виды допинга и их последствия:

Допинг	Воздействие
1. Анаболики	А. Повышение агрессии и риска инфаркта
2. Стимуляторы	В. Нарушение гормонального фона
3. Диуретики	С. Обезвоживание и потеря электролитов
4. Пептидные гормоны	Д. Искусственное увеличение мышечной массы

Ответ: 1–D, 2–А, 3–С, 4–В

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 6.

Расположите этапы построения тренировочного занятия в правильном порядке:

- A. Основная часть
- B. Заключительная часть
- C. Подготовительная часть
- D. Разминка

Ответ: D → C → A → B

Задание 7.

Укажите последовательность оказания первой помощи при спортивной травме (ушиб):

- A. Наложение холодного компресса
- B. Обеспечение покоя поврежденной области
- C. Обращение к врачу при необходимости
- D. Наложение давящей повязки

Ответ: A → D → B → C

Задание 8.

Расположите этапы развития физических качеств в процессе тренировки:

- A. Развитие силы
- B. Развитие выносливости
- C. Развитие гибкости
- D. Развитие координации

Ответ: C → D → A → B

Задание 9.

Укажите последовательность проведения самоконтроля при занятиях физической культурой:

- A. Измерение пульса
- B. Оценка самочувствия
- C. Фиксация результатов в дневнике
- D. Анализ динамики показателей

Ответ: B → A → C → D

Задание 10.

Расположите этапы формирования здорового образа жизни:

- A. Отказ от вредных привычек
- B. Регулярные физические нагрузки
- C. Сбалансированное питание
- D. Соблюдение режима дня

Ответ: A → C → B → D

Задания комбинированного типа (выбор ответа + обоснование)

Задание 11.

Какой из перечисленных факторов наиболее важен для профилактики гиподинамии?

- A) Употребление витаминов
- B) Регулярная физическая активность
- C) Соблюдение диеты
- D) Полноценный сон

Правильный ответ: B

Обоснование: Гиподинамия связана с недостатком движения, поэтому основным методом профилактики является регулярная физическая активность.

Задание 12.

Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для развития сердечно-сосудистой системы?

- A) Силовые тренировки
- B) Аэробные упражнения (бег, плавание)
- C) Стретчинг
- D) Игровые виды спорта

Правильный ответ: B

Обоснование: Аэробные нагрузки укрепляют сердце и улучшают выносливость, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Задание 13.

Какой метод самоконтроля позволяет оценить уровень физической работоспособности?

- A) Измерение артериального давления
- B) Проба Руфье
- C) Взвешивание
- D) Замер роста

Правильный ответ: B

Обоснование: Проба Руфье оценивает реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, что является показателем работоспособности.

Задание 14.

Какой из перечисленных принципов является основным в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)?

- A) Развитие гибкости
- B) Специфичность (соответствие профессии)
- C) Максимальная сила
- D) Скоростная выносливость

Правильный ответ: B

Обоснование: ППФП направлена на развитие качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности.

Задание 15.

Какой из перечисленных факторов является наиболее важным для эффективного восстановления организма после физической нагрузки?

- А) Прием белковых добавок сразу после тренировки
- В) Полноценный сон и отдых
- С) Употребление энергетических напитков
- Д) Пассивное расслабление без движения

Правильный ответ: В) Полноценный сон и отдых

Обоснование:

- Сон – ключевой фактор восстановления, так как во время него происходят процессы регенерации тканей, нормализуется гормональный баланс и восстанавливается нервная система.
- Белковые добавки (А) важны для мышц, но без отдыха их усвоение будет менее эффективным.
- Энергетики (С) дают кратковременный эффект и не способствуют долгосрочному восстановлению.
- Полное отсутствие движения (D) может замедлить кровообращение и ухудшить восстановление, тогда как легкая активность (например, заминка) полезна.

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание 16.

Опишите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для будущих врачей.

Ответ: ППФП для врачей направлена на развитие выносливости (для длительных дежурств), мелкой моторики (для хирургических манипуляций), стрессоустойчивости и умения сохранять концентрацию в условиях высокой нагрузки.

Задание 17.

Каковы основные принципы закаливания организма? Приведите примеры методов закаливания.

Ответ: Принципы: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей. Методы: контрастный душ, обливание холодной водой, воздушные ванны.

Задание 18.

Объясните, почему допинг запрещен в спорте. Каковы его негативные последствия?

Ответ: Допинг нарушает принципы честной конкуренции и наносит вред здоровью: вызывает гормональные сбои, сердечно-сосудистые заболевания, психические расстройства.

Задание 19.

Как физическая культура влияет на умственную работоспособность студентов?

Ответ: Физическая активность улучшает кровообращение мозга, снижает стресс, повышает концентрацию и когнитивные функции, что способствует лучшей успеваемости.

Задание 20.

Какие меры профилактики спортивного травматизма вы можете предложить?

Ответ:

1. Правильная разминка перед тренировкой.
2. Использование защитной экипировки.
3. Соблюдение техники выполнения упражнений.
4. Постепенное увеличение нагрузки.
5. Контроль самочувствия и отказ от тренировок при болях.