



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.53 Физическая культура и спорт  
Обязательная часть**

**Специальность 31.05.03 Стоматология  
квалификация: врач-стоматолог  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 5 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 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета) составлен для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт».

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 31.05.03. Стоматология, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 984.

- Профессиональный стандарт «Врач-стоматолог», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 мая 2016 г. № 227н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 июня 2016 г., регистрационный N 42399).

- Общая характеристика основной образовательной программы.
- Учебный план основной образовательной программы.
- Устав и локальные акты Института.
- Рабочая программа Б1.О.53 Физическая культура и спорт.

## 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 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, в т. ч. за счет планирования рабочего и свободного времени, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки в целях обеспечения работоспособности	4	1-8
ОПК-3.	Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК-3.3 Способен разрабатывать и обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	4	9-10

## 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	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
УК-7.	ИУК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, в т. ч. за счет планирования рабочего и свободного времени, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки в целях обеспечения работоспособности	1-5	Тестовое задание закрытого типа на установление соответствия	базовый	3-5 мин
		6-10	Тестовое задание закрытого типа на установление последовательности	базовый	3-5 мин
ОПК-3.	ИОПК-3.3 Способен разрабатывать и обосновывать предложения	11-20	Тестовое задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	повышенный	3-5 мин

	я по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	21-25	Тестовое задание открытого типа с развернутым ответом	высокий	3-5 мин
--	--	-------	---	---------	---------

### 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) вариантов ответа</li> </ol>
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> </ol>

типа с развернутым ответом	<p>2.Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</p> <p>4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.</p>
----------------------------	--

#### 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
11-20	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
21-25	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 компетенций  
УК-7(ИУК-7.1.), ОПК-3(ИОПК-3.3.), установленной рабочей программой  
дисциплины (модуля) Б1.О.53 «Физическая культура и спорт»  
образовательной программы по специальности 31.05.03, Стоматология  
(уровень специалитета)**

**ТИПЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ:**

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

**Задание 1**

Установите соответствие между физическим качеством и его определением:

Физическое качество	Определение
1. Сила	А. Способность выполнять движения с большой амплитудой
2. Выносливость	Б. Способность противостоять утомлению при длительной работе
3. Гибкость	В. Способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий
4. Быстрота	Г. Способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность
5. Ловкость	Д. Способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени

Ответ:

1. В
2. Б
3. А
4. Д
5. Г

**Задание 2**

Установите соответствие между видом спорта и его классификацией:

Вид спорта	Классификация
1. Баскетбол	А. Циклический вид спорта
2. Бег на 100 метров	Б. Спортивная игра
3. Борьба	В. Сложнокоординационный вид спорта

Вид спорта	Классификация
4. Спортивная гимнастика	Г. Скоростно-силовой вид
5. Тяжелая атлетика	Д. Единоборство

Ответ:

1. Б
2. А
3. Д
4. В
5. Г

### Задание 3

Установите соответствие между методом тренировки и его характеристикой:

Метод тренировки	Характеристика
1. Равномерный	А. Постепенное увеличение интенсивности нагрузки к середине занятия с последующим снижением
2. Переменный	Б. Поочередное выполнение упражнений и отдыха строгой продолжительности
3. Интервальный	В. Постоянная интенсивность нагрузки в течение всего занятия
4. Круговой	Г. Последовательное выполнение упражнений на разные группы мышц по станциям
5. Контрольный	Д. Выполнение упражнения с максимальной интенсивностью для оценки результата

Ответ:

1. В
2. А
3. Б
4. Г
5. Д

### Задание 4

Установите соответствие между принципом тренировки и его содержанием:

Принцип тренировки	Содержание принципа
1. Принцип систематичности	А. Постепенное и постоянное увеличение объема и интенсивности нагрузок
2. Принцип доступности	Б. Регулярность и последовательность занятий
3. Принцип прогрессирования	В. Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям занимающегося
4. Принцип наглядности	Г. Использование разных средств и методов для комплексного развития
5. Принцип разнообразия	Д. Создание правильного двигательного представления с помощью показа

Ответ:

1. Б
2. В
3. А
4. Д
5. Г

### Задание 5

Установите соответствие между компонентом ЗОЖ и его описанием:

Компонент ЗОЖ	Описание
1. Рациональное питание	А. Система мероприятий по укреплению здоровья и повышению работоспособности
2. Двигательная активность	Б. Соблюдение оптимального соотношения труда и отдыха
3. Режим дня	В. Сбалансированное потребление пищи по количеству и качеству
4. Закаливание	Г. Регулярная физическая деятельность для поддержания организма в тонусе
5. Личная гигиена	Д. Соблюдение чистоты тела и окружающей среды

Ответ:

1. В
2. Г
3. Б
4. А
5. Д

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

### **Задание 6**

Установите последовательность проведения типичного занятия по физической культуре:

- А. Основная часть (изучение нового материала, тренировка)
- Б. Подготовительная часть (разминка)
- В. Заключительная часть (восстановление, подведение итогов)
- Г. Организационный момент (построение, сообщение задач)

Ответ: Г, Б, А, В

### **Задание 7**

Установите последовательность развития физического качества "выносливость" от простого к сложному:

- А. Бег на средние дистанции (800-1500 м)
- Б. Бег на длинные дистанции (3000-5000 м)
- В. Бег в переменном темпе (фартлек)
- Г. Равномерный бег в спокойном темпе 15-20 минут

Ответ: Г, А, В, Б

### **Задание 8**

Установите правильную последовательность оказания первой помощи при растяжении связок (метод RICE):

- А. Компрессия (наложение давящей повязки)
- Б. Покой (иммобилизация поврежденной конечности)
- В. Холод (приложение льда через ткань)
- Г. Подъем (придание конечности возвышенного положения)

Ответ: Б, В, А, Г

### **Задание 9**

Установите последовательность освоения технического действия в спортивной игре (на примере баскетбола):

- А. Выполнение броска в игровой ситуации
- Б. Изучение основных фаз броска на месте
- В. Совершенствование техники броска в движении
- Г. Выполнение броска с различных точек

Ответ: Б, Г, В, А

### **Задание 10**

Установите последовательность этапов построения тренировочного процесса:

- А. Соревновательный период
- Б. Подготовительный период
- В. Втягивающий (адаптационный) период
- Г. Переходный (восстановительный) период

Ответ: В, Б, А, Г

**Тестовое задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных**

**Задание 11.**

Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- 1) витамины
- 2) психотропные стимуляторы
- 3) наркотики и болеутоляющие
- 4) микроэлементы
- 5) анаболические стероиды

Ответ: 2

Обоснование: психотропные стимуляторы используются для улучшения психических функций спортсмена, увеличения его концентрации и уменьшения усталости. Психотропные стимуляторы являются запрещенными в спорте согласно политике Антидопингового агентства и международным спортивным правилам. Использование таких веществ для улучшения спортивной производительности считается допингом и может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим санкциям. Поэтому рекомендуется всегда консультироваться с врачом или специалистом по допинг-контролю перед использованием каких-либо добавок или стимуляторов.

**Задание 12.**

К циклическим упражнениям относятся:

- 1) спортивные игры
- 2) плавание
- 3) езда на велосипеде
- 4) прыжки в высоту
- 5) фигурное катание

Ответ: 3

Обоснование: циклические упражнения характеризуются повторяющимися движениями и длительным непрерывным выполнением (например, езда на велосипеде).

**Задание 13.**

К ациклическим упражнениям относятся:

- 1) бег
- 2) единоборства
- 3) водные лыжи
- 4) гребля
- 5) акробатические упражнения

Ответ: 1

Обоснование: ациклические упражнения характеризуются выполнением максимальной величины силового усилия в отдельных движениях

#### **Задание 14.**

Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %:

- 1) зоны максимальной мощности
- 2) зоны субмаксимальной мощности
- 3) зоны большой мощности
- 4) зоны умеренной мощности

Ответ: 2

Обоснование: в зоне субмаксимальной мощности обычно проводятся длительные упражнения с продолжительностью от 40 секунд до 3-5 минут. В этой зоне также накапливается молочная кислота в пределах от 250 до 350 мг %. Такие упражнения помогают улучшить аэробную выносливость и эффективность сердечно-сосудистой системы.

#### **Задание 15.**

К зоне большой мощности относится следующий вид дистанции

- 1) лёгкоатлетический бег 20,30 км
- 2) спортивное плавание 25,50 км
- 3) велогонки 5,10 км

Ответ: 3

Обоснование: зона большой мощности в спорте обычно соответствует высокой интенсивности тренировки, когда сердечная частота увеличивается до 85-95% от максимального уровня. Это зона, где мышцы работают на пределе своих возможностей, и происходит выделение большого количества энергии. В такой зоне проводятся короткие и сильно интенсивные упражнения, например, интервальные тренировки и спринты.

#### **Задание 16.**

Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется:

- 1) от 20-30 сек
- 2) от 40 сек до 3-5 мин
- 3) от 40 мин до 3 часов

Ответ: 1

Обоснование: в зоне максимальной мощности в тренировках обычно происходит работа с высокими нагрузками и интенсивными упражнениями.

Эта зона тренировки предназначена для развития мощности и силы мышц. Включение упражнений в зоне максимальной мощности помогает улучшить атлетическую производительность, увеличить максимальную силу и ускорить развитие мышечной массы.

### **Задание 17.**

Физическими качествами человека не являются:

- 1) сила
- 2) внимательность
- 3) ловкость
- 4) уравновешенность
- 5) выносливость

Ответ: 4

Обоснование: уравновешенность является качеством психики человека

### **Задание 18.**

В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:

- 1) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой
- 2) увеличивается количество миофибрилл
- 3) возрастает интенсивность процессов окислительного Фосфорилирования

Ответ: 2

Обоснование: усиление синтеза структурных белков, таких как миофибриллы, приводит к увеличению их количества внутри мышечной клетки, что способствует рабочей гипертрофии. Рабочая гипертрофия происходит за счет увеличения объема миофибрилл, а также увеличения количества прочих структурных элементов мышцы, что делает ее более сильной и выносливой.

### **Задание 19.**

Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

- 1) увеличивается
- 2) уменьшается
- 3) остаётся неизменным

Ответ: 1

Обоснование: оссеин является основным белком костной ткани. Тренировка также способствует улучшению минерального обмена в костях, что приводит к усилению костной ткани за счет увеличения содержания минеральных веществ, таких как кальций, фосфор и другие.

## **Задание 20.**

Состояние перетренированности характеризуется:

- 1) снижением артериального давления
- 2) расстройством тонкой мышечной координации
- 3) увеличением частоты сердечных сокращений
- 4) ухудшением зрения, слуха
- 5) амнезией
- 6) появлением диспепсических расстройств
- 7) апатией

Ответ 3

Обоснование: при перетренировке организм перегружается и начинает работать на пределе своих возможностей, что приводит к увеличению нагрузки на сердце и, как следствие, увеличению частоты сердечных сокращений. Возможно также появление других симптомов, таких как апатия, расстройство тонкой мышечной координации, диспепсические расстройства и другие, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

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

### **Задание 21**

Опишите механизм влияния регулярных занятий физической культурой на психическое состояние человека. Какие психологические качества развиваются в процессе систематических тренировок и почему?

Примерный ответ:

Регулярные занятия физической культурой оказывают комплексное положительное влияние на психическое состояние человека. Во-первых, во время физической нагрузки выделяются эндорфины — «гормоны радости», которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Во-вторых, систематические тренировки способствуют развитию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, поскольку требуют регулярных усилий и преодоления усталости. Также развиваются эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость, так как в процессе занятий человек учится управлять своими эмоциями в условиях физического напряжения. Кроме того, улучшается самооценка и уверенность в себе благодаря достижению спортивных результатов и видимому прогрессу в физическом развитии.

### **Задание 22**

Объясните, почему развитие гибкости особенно важно для будущего врача-стоматолога. Какие конкретно методы развития гибкости вы бы рекомендовали для профилактики профессиональных заболеваний в этой профессии?

Примерный ответ:

Для врача-стоматолога развитие гибкости имеет критически важное значение в связи с особенностями профессиональной деятельности. Длительное статическое положение в вынужденной позе, наклоны головы и туловища приводят к перенапряжению мышц шеи, плечевого пояса и спины. Развитая гибкость позволяет:

- снизить риск развития остеохондроза;
- предотвратить мышечные спазмы;
- улучшить осанку и кровоснабжение головного мозга.

Для профилактики профессиональных заболеваний я бы рекомендовал:

Ежедневную суставную гимнастику для улучшения подвижности всех отделов позвоночника.

Статические упражнения на растяжку мышц шеи, трапециевидных мышц и мышц спины (удержание позы 20-30 секунд).

Упражнения из йоги и пилатеса, направленные на укрепление мышечного корсета и развитие гибкости.

Динамические растяжки для улучшения эластичности мышц перед рабочей сменой.

### **Задание 23**

Проанализируйте, чем отличается специальная физическая подготовка в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол) от подготовки в циклических видах (легкая атлетика). Дайте обоснование этим различиям с точки зрения биомеханики и физиологии.

Примерный ответ:

Специальная физическая подготовка в игровых и циклических видах спорта имеет принципиальные различия, обусловленные спецификой двигательной деятельности.

В игровых видах спорта (баскетбол, волейбол) подготовка направлена на развитие:

- стартовой и дистанционной скорости;
- прыгучести;
- координации и ловкости;
- способности к быстрому изменению направления движения;
- взрывной силы.

Это связано с переменным характером нагрузки в играх, где чередуются короткие интенсивные рывки, прыжки, резкие остановки и изменения направления.

В циклических видах (легкая атлетика) акцент делается на:

- развитию специальной выносливости;
- экономизации техники;
- поддержании равномерного темпа;
- развитию аэробных и анаэробных возможностей организма.

Физиологическое обоснование: в игровых видах преобладает анаэробно-аэробный тип энергообеспечения, требующий развития скоростно-силовых качеств. В циклических видах, особенно в беге на средние и длинные дистанции, ключевую роль играет аэробная производительность и способность к длительному поддержанию работоспособности.

#### **Задание 24**

Разработайте комплекс утренней гигиенической гимнастики для студента-медика, учитывая его профессиональные риски (длительное статическое напряжение, гиподинамия, умственное переутомление). Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Примерный ответ:

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (15-20 минут):

Дыхательные упражнения (1-2 мин) — нормализация дыхания и подготовка организма к нагрузке.

Суставная разминка (3-4 мин):

- вращения головой для улучшения кровоснабжения мозга;
- круговые движения плечами для снятия напряжения с трапециевидных мышц;
- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
- вращения тазом и коленями.

Основной блок (8-10 мин):

- наклоны вперед для растяжки мышц спины и задней поверхности бедра;
- скручивания позвоночника сидя для улучшения подвижности позвоночника;
- планка (30-60 сек) для укрепления мышечного корсета;
- отжимания для развития силы мышц груди и плечевого пояса;
- приседания для укрепления ног и ягодичных мышц.

Завершающая часть (3-4 мин):

- упражнения на растяжку мышц шеи и плеч;
- упражнения на равновесие;
- дыхательные упражнения для нормализации пульса.

Обоснование: комплекс направлен на активизацию работы сердечно-сосудистой системы, улучшение осанки, снятие мышечного напряжения характерных для студентов-медиков зон и профилактику гиподинамии.

#### **Задание 25**

Объясните, каким образом занятия единоборствами могут способствовать формированию профессионально важных качеств у будущего врача. Проанализируйте не только физические, но и психологические аспекты этого влияния.

Примерный ответ:

Занятия единоборствами могут оказать значительное влияние на формирование профессионально важных качеств будущего врача через несколько механизмов:

Физические аспекты:

- Развитие выносливости и устойчивости к физическим нагрузкам, необходимых при длительных операциях и дежурствах.
- Улучшение координации и ловкости, важных для выполнения точных манипуляций.
- Развитие скорости реакции — критически важного качества в экстренных ситуациях.

Психологические аспекты:

- Формирование стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности в условиях давления и ответственности.
- Развитие способности к быстрому принятию решений в условиях ограниченного времени.
- Воспитание самодисциплины и ответственности — ключевых качеств для медицинского работника.
- Умение сохранять самообладание в критических ситуациях, что непосредственно связано с безопасностью пациентов.
- Развитие эмпатии и уважения к противнику, что транслируется в уважительное отношение к пациентам.

Таким образом, занятия единоборствами могут стать эффективным средством формирования не только физической готовности к профессиональной деятельности врача, но и важных психологических качеств, определяющих успешность в медицине.