



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 № 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 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"> 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
16-20	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:

Виды активности	Влияние на организм
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:

Метод	Назначение
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:

Вид спорта	Качество
1. Волейбол	А. Выносливость

Вид спорта	Качество
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:

Принцип	Описание
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:

Упражнение	Тип нагрузки
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.