



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.62 Элективный курс по физической культуре и спорту
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) «Элективный курс по физической культуре и спорту».

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.62 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 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	1-6	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.	1-6	9-12

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	11-15	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.	16-27	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"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.

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
11-15	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
16-27	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.62 «Элективный курс по физической культуре и спорту» образовательной программы по специальности 31.05.03, Стоматология (уровень специалитета)

ТИПЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ:

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

Соотнесите вид физической подготовки с его основной задачей.

Вид подготовки	Основная задача
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	А. Развитие качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Б. Всестороннее развитие физических качеств человека.
3. Легкая атлетика (в рамках курса)	В. Совершенствование техники бега и развитие выносливости.
4. Адаптивная физическая культура (АФК)	Г. Адаптация и физическое развитие лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

Задание 2.

Соотнесите планируемый результат обучения с компонентом компетенции (знать, уметь, владеть).

Планируемый результат	Компонент
1. Способы контроля и оценки физического развития.	А. Знать
2. Оценивать уровень развития физических качеств.	Б. Уметь
3. Методами физического совершенствования.	В. Владеть
4. Общие принципы борьбы с допингом.	А. Знать
5. Формировать мотивацию к занятиям без допинга.	В. Владеть

Ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-В

Задание 3.

Соотнесите двигательный тест с оцениваемым физическим качеством.

Двигательный тест	Физическое качество
1. Бег на 100 м	А. Силовая выносливость
2. Бег на 1000 м	Б. Скорость
3. Подтягивания/Отжимания	В. Выносливость
4. Наклон вперед на скамье	Г. Гибкость
5. Поднимание туловища за 1 мин.	А. Силовая выносливость

Ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г, 5-А

Задание 4.

Соотнесите тему практического занятия с его основной направленностью.

Тема занятия	Направленность
1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	А. Развитие координационных способностей
2. Развитие выносливости посредством скандинавской ходьбы	Б. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики (АФК)	В. Развитие выносливости
4. Развитие координационных способностей и ловкости	Г. Укрепление функционального состояния организма

Ответ: 1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А

Задание 5.

Соотнесите функциональную пробу с тем, что она оценивает.

Функциональная проба	Оцениваемый параметр
1. Ортостатическая проба	А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
2. Жизненный индекс	Б. Уровень функциональных возможностей дыхательной системы
3. Индекс Скибински	В. Состояние регуляции сосудистого тонуса
4. Индекс кистевой динамометрии	Г. Уровень силовых возможностей

Ответ: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 6.

Установите правильную последовательность оценки физической подготовленности в начале семестра.

Проведение двигательных тестов (бег, подтягивания и т.д.).

Проведение функциональных проб (ортостатическая, определение индексов).

Анализ и запись полученных результатов.

Сравнение результатов с нормативными показателями.

Постановка индивидуальных целей на семестр.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5

Задание 7.

Установите последовательность оказания влияния физических упражнений на организм будущего врача.

Регулярные занятия физической культурой.

Повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья.

Снижение уровня профессионального выгорания и утомления.

Повышение качества и продолжительности полноценной профессиональной деятельности.

Ответ: 1, 2, 3, 4

Задание 8.

Расположите в логической последовательности этапы развития выносливости с помощью бега.

Овладение техникой бега на средние дистанции.

Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Регулярные тренировки с постепенным увеличением дистанции и времени.

Контроль функционального состояния (ЧСС, самочувствие).

Улучшение показателей в тесте "Бег на 1000 м".

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5

Задание 9.

Установите последовательность действий при планировании индивидуального занятия оздоровительной направленности.

Определение цели занятия (например, развитие выносливости).

Подбор соответствующих упражнений (например, скандинавская ходьба).

Определение дозировки (длительность, интенсивность по ЧСС).

Проведение занятия с самоконтролем.

Анализ выполненной нагрузки и самочувствия.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5

Задание 10.

Установите последовательность формирования мотивации к здоровому образу жизни у пациента.

Получение будущим врачом знаний о методиках ЛФК и оздоровительной физкультуры.

Демонстрация врачом на личном примере приверженности ЗОЖ.

Объяснение пациенту системного влияния физических упражнений на организм.

Совместная с пациентом разработка доступного комплекса упражнений.

Формирование у пациента устойчивой мотивации к поддержанию здоровья.

Ответ: 1, 2, 3, 4, 5

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием

Задание 11.

Вопрос: Какой из перечисленных методов наиболее эффективен для развития скоростно-силовой выносливости у студентов-стоматологов, учитывая их будущую профессию?

Варианты ответов:

а) Длительный равномерный бег низкой интенсивности.

б) Круговая тренировка с чередованием силовых и аэробных упражнений.

в) Статические упражнения (удержание позы).

г) Игра в шахматы.

Верный ответ: б) Круговая тренировка с чередованием силовых и аэробных упражнений.

Обоснование: Профессия стоматолога связана с длительным статическим напряжением мышц спины, шеи и плечевого пояса в сочетании с необходимостью концентрации внимания (выносливость ЦНС). Круговая тренировка комплексно развивает силовую и общую выносливость, имитируя профессиональную нагрузку, и является наиболее прикладным методом для ППФП врача-стоматолога.

Задание 12.

Вопрос: Почему скандинавская ходьба включена в программу как для основного, так и для адаптивного отделения?

Варианты ответов:

а) Это модное и доступное направление фитнеса.

б) Она эффективно развивает выносливость и снимает нагрузку с суставов, что универсально для разных групп здоровья.

в) Для нее не требуется специального инвентаря.

г) Она является олимпийским видом спорта.

Верный ответ: б) Она эффективно развивает выносливость и снимает нагрузку с суставов, что универсально для разных групп здоровья.

Обоснование: Скандинавская ходьба задействует до 90% мышц тела, обеспечивая развитие общей выносливости. Опора на палки снижает ударную нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, позвоночник, что делает ее безопасной и эффективной как для здоровых людей, так и для лиц с ограничениями по здоровью, что соответствует целям обоих курсов программы.

Задание 13.

Вопрос: Какой из перечисленных тестов НЕ является прямым показателем функционального состояния карiorespiratory системы?

Варианты ответов:

а) Ортостатическая проба.

б) Индекс Скибински.

в) Жизненный индекс.

г) Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.

Верный ответ: г) Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту.

Обоснование: Поднимание туловища — это двигательное тестирование, направленное на оценку силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ортостатическая проба и индекс Скибински оценивают реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, а жизненный индекс (ЖЕЛ/масса тела) характеризует функциональные возможности дыхательной системы.

Задание 14.

Вопрос: Почему борьба с допингом (ОПК-3) включена в программу по физической культуре для будущих врачей?

Варианты ответов:

а) Чтобы студенты могли сами принимать допинг для улучшения результатов.

б) Это требование Всемирного антидопингового агентства (WADA) для всех вузов.

в) Чтобы сформировать профессиональное понимание вреда допинга и этических норм, важных для будущего медицинского работника.

г) Это не имеет отношения к их будущей профессии.

Верный ответ: в) Чтобы сформировать профессиональное понимание вреда допинга и этических норм, важных для будущего медицинского работника.

Обоснование: Врач является образцом и проводником здорового образа жизни. Понимание разрушительных последствий допинга для здоровья, а также этических аспектов его применения (запрет на назначение и распространение) является неотъемлемой частью медицинской деонтологии и напрямую связано с формированием компетенции ОПК-3.

Задание 15.

Вопрос: Для чего в рамках дисциплины будущим стоматологам необходимо «владеть методами оценки физического развития и самоконтроля»?

Варианты ответов:

а) Чтобы сдать зачет и забыть.

б) Это нужно только профессиональным спортсменам.

в) Для применения этих знаний и навыков в будущей профессиональной деятельности при работе с пациентами для формирования у них мотивации к ЗОЖ.

г) Для того чтобы сравнивать свои результаты с результатами одноклассников.

Верный ответ: в) Для применения этих знаний и навыков в будущей профессиональной деятельности при работе с пациентами для формирования у них мотивации к ЗОЖ.

Обоснование: Одна из ключевых задач дисциплины, указанная в п. 1.1.2, — «формирование элементарных умений воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой». Врач, владеющий методами самоконтроля и оценки, может грамотно и убедительно объяснить их важность пациенту, тем самым способствуя профилактике заболеваний и формированию ЗОЖ.

Тестовое задание открытого типа с развернутым ответом

Задание 16.

Здоровый образ жизни – это:

Ответ: типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Задание 17.

Критерий физического развития - это

Ответ: сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

Задание 18.

Переутомление - это

Ответ: накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда,

появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление

Задание 19.

Прикладные виды спорта - это

Ответ: виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки

Задание 20.

Спорт - это

Ответ: составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт

Задание 21.

Утомление - это

Ответ: временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление

Задание 22.

Физическое воспитание - это

Ответ: вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

Задание 23.

Физическая культура - это

Ответ: часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей

Задание 24.

Ациклические упражнения - это

Ответ: имеют выраженное начало и конец. Повторение не связано неразрывно с окончанием предыдущего движения и не обуславливает последующее. Ациклические движения не строятся на ритмическом двигательном рефлексе, хотя некоторые из них могут быть причислены к локомоциям (прыжки). Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связаны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. Они часто служат целям развития силы и быстроты. Ациклические движения можно разделить на однократные двигательные акты и на их комбинации. Из физических упражнений к первым относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднимание тяжести

Задание 25.

Анаэробная выносливость - это

Ответ: способность мышц поддерживать работу в условиях недостаточного поступления кислорода

Задание 26.

Метаболизм - это

Ответ: обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма – создания и превращения живой материи, и катаболизма – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ

Задание 27.

Физическая активность - это

Ответ: целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно- и социально детерминированная необходимость, потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биомеханических и психологических условий реализации генетической и социокультурной программы развития в онтогенезе и преодоления факторов, этому препятствующих