

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет» Министер-
ства здравоохранения Российской Федерации

ФОНД ОЦЕНОЧ-
НЫХ СРЕДСТВ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Название дисциплины: ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность: 37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль): КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИ-
ХОТЕРАПИЯ

Квалификация: КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ Кафед-
ра: ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Форма обучения: ОЧНАЯ

Нижний Новгород
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» предназначен для контроля знаний обучающихся по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», профиль «Клинико-психологическое консультирование и психотерапия».

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция (код)	Индикаторы достижения компетенции	Виды занятий	Оценочные средства
УК-7	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Практические занятия	Тестовые задания

Текущий контроль по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» осуществляется в течение всего срока её освоения. Выбор оценочного средства для текущего контроля – на усмотрение преподавателя. Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения в форме зачета и является обязательной.

2. Критерии и шкала оценивания

Критерии оценивания	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи	Продemonстрированы все основные умения. Решены	Продemonстрированы все основные умения, решены

	ны основные умения. Имели место грубые ошибки	с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами	все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения профессиональных задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. Оценочные средства

3.1. Общее количество тестовых заданий по дисциплине представлено в таблице 1.

Таблица 1

Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	14 закрытых 14 открытых Всего: 28

3.2. Тестовые задания с распределением по компетенциям и типам

Таблица 2

Задания закрытого типа альтернативного ответа (с выбором одного или нескольких правильных ответов)

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
1	Что является результатом физической подготовки? Выберите один ответ.	А) Физическая подготовленность Б) Только знание правил соревнований В) Только наличие спортивной формы Г) Только посещение лекций	А	УК-7
2	Какое физическое качество характеризует способность выполнять движения с большой амплитудой? Выберите один ответ.	А) Сила Б) Быстрота В) Гибкость Г) Выносливость	В	УК-7
3	Какое физическое качество характеризует способность противостоять утомлению при продолжительной деятельности? Выберите один ответ.	А) Гибкость Б) Выносливость В) Быстрота Г) Равновесие	Б	УК-7
4	Какое физическое качество характеризует способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий? Выберите один ответ.	А) Координация Б) Гибкость В) Быстрота Г) Сила	Г	УК-7
5	От каких основных характеристик зависит величина физической нагрузки? Выберите один ответ.	А) Только от названия вида спорта Б) Только от цвета спортивной одежды В) От объема и интенсивности Г) Только от времени суток	В	УК-7
6	Что необходимо учитывать при выборе индивидуальной физической нагрузки? Выберите несколько ответов.	А) Состояние здоровья и медицинские ограничения Б) Исходную физическую подготовленность В) Желание немедленно повторить максимальную нагрузку другого человека Г) Возраст и самочувствие	А, Б, Г	УК-7
7	Какова основная задача подготовительной части занятия? Выберите один ответ.	А) Выполнить максимальную нагрузку без подготовки Б) Постепенно подготовить организм к основной нагрузке В) Полностью исключить движения Г) Заменить весь объем основной части	Б	УК-7
№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
8	Какой подход к сочетанию учебной и физической	А) Непрерывная умственная работа без перерывов Б) Отказ от сна ради тренировки	Г	УК-7

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
	нагрузки способствует сохранению работоспособности? Выберите один ответ.	В) Ежедневная максимальная нагрузка независимо от самочувствия Г) Планирование двигательных перерывов, занятий и времени восстановления		
9	Какие показатели целесообразно фиксировать в дневнике самоконтроля? Выберите несколько ответов.	А) Самочувствие и качество сна Б) Только спортивные результаты знакомых В) Частоту сердечных сокращений Г) Содержание нагрузки и признаки утомления	А, В, Г	УК-7
10	Какие действия относятся к соблюдению правил безопасности на занятии? Выберите несколько ответов.	А) Проверка места занятий и исправности инвентаря Б) Подбор подходящей одежды и обуви В) Выполнение незнакомого опасного упражнения без обучения Г) Соблюдение техники и указаний преподавателя	А, Б, Г	УК-7

Таблица 3

Задания закрытого типа на соответствие

№ задания	Содержание задания	Варианты для установления соответствия	Правильный ответ	Код компетенции
11	Установите соответствие между физическим качеством и его характеристикой.	1. Сила 2. Гибкость 3. Выносливость 4. Быстрота А. Способность длительно выполнять работу, противостоя утомлению Б. Способность выполнять движения с большой амплитудой В. Способность преодолевать сопротивление за счет мышечных усилий Г. Способность выполнять двигательные действия за минимальное время	1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г	УК-7
12	Установите соответствие между элементом организации занятий и его назначением.	1. Разминка 2. Основная часть занятия 3. Заключительная часть занятия 4. Дневник самоконтроля А. Фиксация и анализ самочувствия, нагрузки и восстановления Б. Постепенное снижение нагрузки и переход к восстановлению В. Подготовка к предстоящей основной нагрузке Г. Решение основных двигательных и тренировочных задач	1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А	УК-7

Таблица 4

Задания закрытого типа на последовательность

№ задания	Содержание задания	Элементы последовательности	Правильный ответ	Код компетенции
13	Расположите этапы организации самостоятельного занятия в правильной последовательности.	А. Выполнить основную часть с контролем самочувствия Б. Оценить самочувствие, ограничения, подготовить место и инвентарь В. Выполнить заключительную часть, постепенно снизив нагрузку Г. Провести разминку Д. Записать нагрузку и самочувствие в дневник самоконтроля	Б ; Г ; А ; В ; Д	УК-7
14	Расположите этапы обучения новому двигательному действию в правильной последовательности.	А. Закрепить и совершенствовать освоенное действие Б. Ознакомиться с действием: объяснение, показ и исходное представление В. Углубленно разучить действие, уточняя технику и исправляя ошибки	Б ; В ; А	УК-7

Задания открытого типа дополнения

№ задания	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
15	Рациональный способ выполнения двигательного действия называется _____ физического упражнения.	техникой	УК-7
16	Педагогический процесс обучения движениям и воспитания физических качеств называется физическим _____.	воспитанием	УК-7
17	Подготовительная часть занятия, направленная на подготовку организма к основной нагрузке, называется _____.	разминкой	УК-7
18	ЧСС расшифровывается как частота _____ сокращений.	сердечных	УК-7
19	Наблюдение занимающегося за своим самочувствием и реакцией организма на физические нагрузки называется _____.	самоконтролем	УК-7
20	Временное снижение работоспособности, возникающее в результате деятельности, называется _____.	утомлением	УК-7
21	Направление подготовки, обеспечивающее разностороннее развитие физических качеств без ориентации только на один вид спорта, называется _____ физической подготовкой.	общей	УК-7
22	Комплекс кратковременных физических упражнений, выполняемых в перерыве умственной работы, называется физкультурной _____.	паузой	УК-7

Таблица 6

Задания открытого типа свободного изложения (с развернутым ответом)

№ задания	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
23	Предложите план самостоятельного оздоровительного занятия для студента, допущенного к физической нагрузке. Обоснуйте выбор упражнений, последовательность частей занятия и способ контроля нагрузки.	Учитывают здоровье, подготовленность, цель и доступные условия. Подготавливают безопасное место и инвентарь. В разминке используют легкую ходьбу и суставные движения; в основной части сочетают доступные аэробные, силовые и координационные упражнения без максимальных усилий; в заключительной части постепенно снижают интенсивность. Объем увеличивают постепенно. Контролируют самочувствие, утомление и ЧСС; результаты фиксируют в дневнике. Нагрузка соответствует индивидуальным ограничениям.	УК-7
24	Составьте пример режима учебного дня, позволяющего сочетать умственную и физическую нагрузку. Объясните, как такой режим помогает сохранять работоспособность будущего клинического психолога.	Планируют учебные блоки с регулярными двигательными перерывами, прогулку или доступное занятие, питание, время отдыха и сна. При длительной работе сидя используют короткие комплексы для изменения позы и движения. Учитывают расписание, самочувствие и медицинские ограничения. Чередование нагрузки и восстановления помогает предупреждать переутомление и поддерживать работоспособность; занятия не должны вытеснять сон и отдых.	УК-7
25	Объясните, как вести дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и использовать его записи для корректировки нагрузки.	Записывают дату, вид и объем упражнений, самочувствие до и после занятия, сон, утомление и ЧСС в сопоставимых условиях. Анализируют динамику, а не единственный показатель. При стойком ухудшении самочувствия снижают нагрузку и обсуждают ее с преподавателем; при необходимости обращаются к медицинскому специалисту. Дневник не заменяет медицинское обследование и не служит основанием для самостоятельного диагноза.	УК-7
№ задания	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
26	Предложите доступный комплекс физкультурной паузы после длительной работы сидя. Обоснуйте выбор движений и требования безопасности.	После оценки самочувствия выполняют спокойную ходьбу на месте, движения плечами и руками, мягкие движения туловищем, доступные вставания со стула	УК-7

№ задания	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
		и упражнения для смены статической позы. Движения выполняют плавно, в комфортной амплитуде, без боли и резких рывков. Комплекс короткий и не вызывает выраженного утомления. Конкретные упражнения подбирают с учетом индивидуальных ограничений.	
27	Обоснуйте правила безопасного выполнения силовых упражнений на занятиях элективного курса. Как выбирать сопротивление и изменять нагрузку?	Перед занятием проверяют оборудование, разминаются и уточняют допуск и ограничения. Выбирают сопротивление, позволяющее сохранять правильную технику, начинают с доступной нагрузки. Избегают рывков, неконтролируемых движений и попыток повторить чужой максимальный результат. Соблюдают указания преподавателя и правила страховки, чередуют работу с отдыхом. Нагрузку повышают постепенно при устойчивом правильном выполнении и нормальном самочувствии.	УК-7
28	Студент выбирает между ОФП, игровым видом спорта и пилатесом для регулярных занятий. Объясните, по каким критериям выбрать подходящий вариант и как обеспечить регулярность занятий.	Сопоставляют цель, интерес, здоровье и ограничения, исходную подготовленность, доступность места, преподавателя и расписания. Оценивают требования конкретного направления, а не выбирают его только по популярности. Подбирают посильный вариант, согласуют нагрузку с преподавателем и включают занятия в режим недели вместе с восстановлением. Отслеживают самочувствие и постепенные изменения подготовленности, при необходимости корректируют план.	УК-7

Ключи к оцениванию**Задания закрытого типа альтернативного ответа (с выбором одного или нескольких правильных ответов)**

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 1	1. А	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 2	2. В	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 3	3. Б	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 4	4. Г	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 5	5. В	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 6	6. А, Б, Г	1 б – выбраны все правильные варианты и ни одного неверного. 0 б – остальные случаи.
Задание 7	7. Б	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 8	8. Г	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 9	9. А, В, Г	1 б – выбраны все правильные варианты и ни одного неверного. 0 б – остальные случаи.
Задание 10	10. А, Б, Г	1 б – выбраны все правильные варианты и ни одного неверного. 0 б – остальные случаи.

Задания закрытого типа на соответствие

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 11	11. 1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 12	12. 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.

Задания закрытого типа на последовательность

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 13	13. Б ; Г ; А ; В ; Д	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 14	14. Б ; В ; А	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.

Задания открытого типа дополнения

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 15	15. техникой	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 16	16. воспитанием	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 17	17. разминкой	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 18	18. сердечных	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 19	19. самоконтролем	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 20	20. утомлением	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 21	21. общей	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.
Задание 22	22. паузой	1 б – полный правильный ответ. 0 б – остальные случаи.

Задания открытого типа свободного изложения (с развернутым ответом)

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 23	23. Учитывают здоровье, подготовленность, цель и доступные условия. Подготавливают безопасное место и инвентарь. В разминке используют легкую ходьбу и суставные движения; в основной части сочетают доступные аэробные, силовые и координационные упражнения без максимальных усилий; в заключительной части постепенно снижают интенсивность. Объем увеличивают постепенно. Контролируют самочувствие, утомление и ЧСС; результаты фиксируют в дневнике. Нагрузка соответствует индивидуальным ограничениям.	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Учтены здоровье и подготовленность; Выделены три части занятия; Обоснован подбор упражнений; Предусмотрены самоконтроль и постепенность. 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.
Задание 24	24. Планируют учебные блоки с регулярными двигательными перерывами, прогулку или доступное занятие, питание, время отдыха и сна. При длительной работе сидя используют короткие комплексы для изменения позы и движения. Учитывают расписание, самочувствие и медицинские ограничения. Чередование нагрузки и восстановления помогает предупреждать переутомление и поддерживать работоспособность; занятия не должны вытеснять сон и отдых.	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Есть конкретный режим; Предусмотрено чередование нагрузок; Сохранено время сна и восстановления; Объяснена связь с работоспособностью. 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.
Задание 25	25. Записывают дату, вид и объем упражнений, самочувствие до и после занятия, сон, утомление и ЧСС в сопоставимых условиях. Анализируют динамику, а не единственный показатель. При стойком ухудшении самочувствия снижают нагрузку и обсуждают ее с преподавателем; при необходимости обращаются к медицинскому специалисту. Дневник не заменяет медицинское обследование и не служит основанием для самостоятельного диагноза.	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Названы показатели; Описан анализ динамики; Предусмотрена корректировка нагрузки; Указаны ограничения самоконтроля. 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 26	26. После оценки самочувствия выполняют спокойную ходьбу на месте, движения плечами и руками, мягкие движения туловищем, доступные вставания со стула и упражнения для смены статической позы. Движения выполняют плавно, в комфортной амплитуде, без боли и резких рывков. Комплекс короткий и не вызывает выраженного утомления. Конкретные упражнения подбирают с	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Предложены конкретные движения; Комплекс связан с длительной работой сидя; Указаны безопасные условия выполнения; Учтены индивидуальные ограничения.

№ задания	Правильный ответ учетом индивидуальных ограничений.	Критерии 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.
Задание 27	27. Перед занятием проверяют оборудование, разминаются и уточняют допуск и ограничения. Выбирают сопротивление, позволяющее сохранять правильную технику, начинают с доступной нагрузки. Избегают рывков, неконтролируемых движений и попыток повторить чужой максимальный результат. Соблюдают указания преподавателя и правила страховки, чередуют работу с отдыхом. Нагрузку повышают постепенно при устойчивом правильном выполнении и нормальном самочувствии.	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Указаны подготовка и проверка оборудования; Обоснован выбор сопротивления; Предусмотрены техника и страховка; Описаны постепенность и восстановление. 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.
Задание 28	28. Сопоставляют цель, интерес, здоровье и ограничения, исходную подготовленность, доступность места, преподавателя и расписания. Оценивают требования конкретного направления, а не выбирают его только по популярности. Подбирают посильный вариант, согласуют нагрузку с преподавателем и включают занятия в режим недели вместе с восстановлением. Отслеживают самочувствие и постепенные изменения подготовленности, при необходимости корректируют план.	2 б – полный обоснованный ответ. Раскрыты ключевые элементы: Названы критерии индивидуального выбора; Учтены требования направления; Есть план регулярных занятий; Предусмотрены контроль и корректировка. 1 б – ответ частично верный, раскрыты не все ключевые элементы, без принципиальных ошибок. 0 б – неверный ответ, принципиальные ошибки или ответ отсутствует.

Таблица 8

Критерии оценивания заданий с развернутым ответом

№ п/п	Критерии оценки
1	Правильность ответа
2	Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3	Обоснованность ответа (наличие аргументов)
4	Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5	Сопоставимость с эталонным ответом