федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждениевысшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт

Название дисциплины: Физическая культура и спорт

Специальность: 37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль): КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Квалификация: КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

Кафедра: ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Форма обучения: ОЧНАЯ

Нижний Новгород
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначен для контроля знаний по программе специалитета специальность 37.05.01 «Клиническая психология» по направлению (профилю) «Клинико-психологическое консультирование и психотерапия».

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Компетенция (код)	***Индикаторы достижения компетенций***	***Виды занятий***	***Оценочные средства***
УК-7	**ИД-7$_{УК-7}$.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.	Тестовые задания

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в течение всего срока освоения данной дисциплины. Выбор оценочного средства для проведения текущего контроля на усмотрение преподавателя. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится по итогам обучения 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 ошибки	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 основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме

Критерии	*Шкала оценивания*			
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	40

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
Прочитайте текст, выберите один или несколько правильных ответов				
1	Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	1) физической культурой 2) физической подготовкой 3) физическим воспитанием 4) физическим образованием	3	УК-7
2	Физическая культура представляет собой:	1) учебная дисциплина в вузе 2) выполнение физических упражнений на уроках, тренировках, в самостоятельных занятиях 3) часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека 4) круг представлений, конкретных знаний и умений, связанных с культурой тела, культурой физического здоровья	3	УК-7
3	Результатом физической подготовки является:	1) физическое развитие индивидуума 2) физическое воспитание 3) физическое совершенство 4) физическая подготовленность	4	УК-7
4	На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства, служат:	1) показатели телосложения 2) показатели здоровья 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков 4) нормативы и требования государственных программ по физической культуре	4	УК-7
5	Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания:	1) двигательные умения 2) двигательные навыки 3) физические упражнения 4) средства физического воспитания	2	УК-7
6	Рациональный способ выполнения движения:	1) техника физического упражнения 2) форма физического упражнения 3) содержание физического упражнения 4) физические упражнения	1	УК-7
7	Гимнастика, подвижные игры, спорт, туризм	1) двигательные действия 2) двигательные умения и навыки 3) физические упражнения 4) средства физического воспитания	4	УК-7
8	В качестве средств физической культуры используются (выбрать два ответа):	1) естественные силы природы (солнце, воздух, вода) 2) спортивный инвентарь и оборудование 3) учебно-спортивная база 4) гигиенические факторы	1,4	УК-7

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
9	С какого года (дата официального упоминания) проводились Олимпийские игры Древней Греции	1) 776 год до н.э. 2) 394 год н.э 3) 1712 год 4) 1986 год	1	УК-7
10	Кто возродил Олимпийские игры современности?	1) Пьер де Кубертен 2) Томас Бах 3) Хуан Антонио Самаранч 4) Жак Рогг	1	УК-7
11	В каком году прошли I Олимпийские игры современности?	1) в 1904 2) в 1892 3) в 1996 4) в 1896	4	УК-7
12	Сколько колец на эмблеме Олимпийских игр?	1) пять 2) два 3) четыре 4) три	1	УК-7
13	Сколько обязательных испытаний в 7 и 8 ступени Комплекса ГТО?	1) два 2) три 3) четыре 4) пять	4	УК-7
14	Способность выполнять движение с большой амплитудой:	1) сила 2) быстрота 3) гибкость 4) выносливость	3	УК-7
15	Способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность:	1) ловкость 2) сила 3) быстрота 4) выносливость	1	УК-7

Таблица 3

Задания закрытого типа *на соответствие*

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и установите соответствие				
16. Установить соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:				
1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4.Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км		А координационные способности; Б.скоростно-силовые способности В.скоростные способности Г. гибкость; Д выносливость Е силовые способности	1 - Б 2 -А 3 - В 4 - Д 5 - Г 6 - Е	УК-7
17. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений:				
1. Небольшая нагрузка 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Предельная нагрузка		А 130–150 уд/мин; Б 150–170 уд/мин В 100–130 уд/мин; Г 170–200 уд/мин;	1 -Г 2 - А 3 - В 4 - Б	УК-7
18.Установите соответствие физических качеств к рекомендуемым упражнениям.:				

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
Физические качества 1) сила 2) выносливость 3) гибкость 4) скоростно-силовые		Упражнения А) прыжки в длину Б) бег на длинные дистанции В) растяжка и гимнастика Г) поднятие тяжестей	1-Г 2- Б 3-В 4-А	УК-7

Таблица 4

Задания закрытого типа *на последовательность*

№	Содержание		Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
19	Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров.	1	мяч для гольфа,	1.4,2,5,3	УК-7
		2	фитбол		
		3	баскетбольный мяч		
		4	мяч для большого тенниса		
		5	гандбольный мяч		
20	Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости	1	работе,	4,2,5.3,6.1	УК-7
		2	к продолжительной,		
		3	интенсивности		
		4	способность,		
		5	умеренной.		
		6	и эффективной		

Таблица 5

Задания открытого типа *дополнения*

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и дополните ответ			
21	Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа, направлен на развитие физического качества _____.	силы	УК-7
22	Главная цель занятий физической культурой и спортом – привлечение человека к ведению	Здорового образа жизни	УК-7
23	В результате занятий физической культурой и спортом в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: укрепляется костная система; повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, снижается риск _____ заболеваний.	Сердечно- сосудистых	УК-7
24	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям воспитание, физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим _____	воспитанием	УК-7
25	Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим _____.	развитием	УК-7
26	Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое _____».	совершенство	УК-7
27	Уровень физического воспитания и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое _____	совершенство	УК-7
28	Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется _____.	здоровье	УК-7

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
29	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитания морально-волевых качеств принято называть физическим _____.	Физическое воспитание	УК-7
30	Гиподинамия — это патологическое состояние, характеризующееся снижением и, как следствие, нарушением различных функций организма.	Двигательной активности	УК-7
31	Увеличение размеров какого-нибудь органа носит название_____	Гипертрофия	УК-7

Таблица 6

Задания открытого типа *свободного изложения (с развернутым ответом)*

	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ			
32	Для чего нужны занятия физкультурой людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью?	Занятия помогают восстанавливать физические возможности. Они также облегчают участие в общественной жизни.	УК-7
33	Что такое физическое воспитание?	Это обучение движениям и развитие физических качеств человека.	УК-7
34	Что такое физическое развитие?	Это изменения строения и работы организма на протяжении жизни. Они связаны с изменением физических качеств и работоспособности.	УК-7
35	Что такое здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения?	Здоровье означает физическое, душевное и социальное благополучие. Это не только отсутствие болезней.	УК-7
36	Что такое общая физическая подготовка?	Это всестороннее развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	УК-7
37	Какие факторы дополняют физические упражнения и естественные силы природы в физическом воспитании?	Это гигиенические факторы.	УК-7
38	Что такое двигательная активность?	Это все движения человека в повседневной жизни. Они выполняются мышцами и требуют энергии.	УК-7
39	Что такое закаливание?	Это постепенное приучение организма к воздействию солнца, воздуха и воды. Оно повышает устойчивость к изменениям окружающей среды.	УК-7
40	Какие периоды называют сенситивными?	Это периоды наибольшей восприимчивости к определённым воздействиям. Они особенно благоприятны для развития физических качеств и движений.	УК-7

Ключи к оцениванию

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задания закрытого типа *альтернативного ответа* (с выбором одного или нескольких правильных ответов)		
Задание 1	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 2	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 3	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 4	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 5	2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 6	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 7	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 8	1,4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 9	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 10	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 11	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 12	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 13	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 14	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 15	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задания закрытого типа *на соответствие*		
Задание 16	1 - Б 2 -А 3 - В 4 - Д 5 - Г 6 - Е	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 17	1 -Г 2 - А 3 - В 4 - Б	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 18	1-Г 2- Б 3-В 4-А	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания закрытого типа *на последовательность*		
Задание 19	1.4,2,5,3	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 20	4,2,5.3,6.1	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задания открытого типа *дополнения*		
Задание 21	силы	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 22	Здорового образа жизни	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 23	Сердечно- сосудистых	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 24	воспитанием	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 25	развитием	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 26	совершенство	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 27	совершенство	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 28	здоровье	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 29	Физическое воспитание	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 30	Двигательной активности	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 31	Гипертрофия	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания открытого типа *свободного изложения* (с развернутым ответом)		
Задание 32	Занятия помогают восстанавливать физические возможности. Они также облегчают участие в общественной жизни.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 33	Это обучение движениям и развитие физических качеств человека.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 34	Это изменения строения и работы организма на протяжении жизни. Они связаны с изменением физических качеств и работоспособности.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 35	Здоровье означает физическое, душевное и социальное благополучие. Это не только отсутствие болезней.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 36	Это всестороннее развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 37	Это гигиенические факторы.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 38	Это все движения человека в повседневной жизни. Они выполняются мышцами и требуют энергии.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 39	Это постепенное приучение организма к воздействию солнца, воздуха и воды. Оно повышает устойчивость к изменениям окружающей среды.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 40	Это периоды наибольшей восприимчивости к определённым воздействиям. Они особенно благоприятны для развития физических качеств и движений.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

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)

№ п/п	Критерии оценки
4.	Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5.	Сопоставимость с эталонным ответом