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

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Электив по физической культуре и спорту

Название дисциплины: Электив по физической культуре и спорту

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 «Электив по физической культуре и спорту» 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 «Электив по физической культуре и спорту»

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 «Электив по физической культуре и спорту» осуществляется в течение всего срока освоения данной дисциплины. Выбор оценочного средства для проведения текущего контроля на усмотрение преподавателя. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Электив по физической культуре и спорту» 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	Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, определяющих двигательную активность, принято называть:	1) мышечными напряжениями 2) координационными способностями 3) физическими качествами 4) функциональными системами	3	УК-7
2	Под быстротой как физическим качеством понимается:	1) способность передвигаться с большой скоростью 2) способность быстро набирать скорость 3) способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени 4) способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время	3	УК-7
3	Для развития быстроты используют:	1) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции 2) все двигательные действия, выполняемые в максимальном темпе без внешнего сопротивления 3) сложно-координационные упражнения 4) упражнения на тренажерах с большим сопротивлением	1	УК-7
4	При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение	1) ЧСС в покое 2) артериального давления в покое 3) мышечной массы 4) объема крови в организме	1	УК-7
5	Под выносливостью как физическим качеством понимается:	1) способность длительно выполнять мышечную работу без снижения ее эффективности 2) способность делать несколько дел одновременно 3) способность долго сопротивляться внешнему сопротивлению 4) способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время	1	УК-7
6	При развитии выносливости применяются:	1) бег на длинные дистанции 2) занятия единоборствами 3) упражнения с отягощениями 4) упражнения с максимальной интенсивностью	1,3, 4	УК-7
7	Проявление силы в меньшей степени зависит:	1) от техники выполнения двигательного действия 2) от волевых усилий 3) от быстроты реакции 4) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии	3	УК-7
8	Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения	1) основы техники 2) ведущего звена техники 3) подводящих упражнений 4) исходного положения	3	УК-7

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
9	Почему на занятиях физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части:	1) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся 2) потому что на каждом занятии, как правило, ставятся три задачи и каждая часть занятия предназначена для решения одной из них 3) выделения частей в занятии требует Министерство науки и высшего образования РФ 4) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения	1	УК-7
10	Для оценки физической работоспособности лучше всего использовать:	1) функциональные пробы 2) тесты по физической подготовленности 3) данные антропометрических измерений 4) показатели заболеваемости в течение учебного года	1	УК-7
11	Величина физической нагрузки характеризуется параметрами:	1) интенсивности и объема 2) объема и направленности 3) направленности и отдыха 4) отдыха и интенсивности	1	УК-7
12	Правильное дыхание характеризуется:	1) равной продолжительности вдоха и выдоха 2) более продолжительным вдохам 3) более продолжительным выдохом 4) вдохам через нос и выдохам через рот	4	УК-7
13	При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении	1) бега 2) упражнений на тренажерах с отягощением 3) показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения 4) прыжков со скакалкой	3	УК-7
14	Утреннюю гимнастику, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:	1) урочным формам занятий физическими упражнениями 2) «малым» неурочным формам 3) «крупным» неурочным формам 4) соревновательным формам	2	УК-7
15	Нагрузка физических упражнений характеризуется:	1) подготовленностью занимающихся в тветствии с их возрастом, состоянием здоровья, очувствием во время занятия 2) величиной их воздействия на организм 3) временем и количеством повторений гательных действий 4) напряжением отдельных мышечных групп	1	УК-7

Таблица 3

Задания закрытого типа *на соответствие*

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и установите соответствие				
16. Установите соответствие между видами спорта и двигательными действиями.				
Вид спорта 1) легкая атлетика 2) плавание 3) баскетбол 4) волейбол 5) гимнастика		Двигательные действия А) кроль на груди Б) бег на 100 м В) подача с верхним вращением Г) кувырок вперед Д) бросок в кольцо	1-Б 2-А 3-Д 4-В 5-Г	УК-7

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
17.Установите соответствие между видами профессиональной деятельности и рекомендуемыми упражнениями.				
Профессия 1) офисный работник 2) строитель 3) спасатель		Рекомендуемые упражнения А) гимнастика для позвоночника и растяжка Б) функциональный тренинг В) силовые упражнения	1-А 2 -В 3- Б	УК-7

Таблица 4

Задания закрытого типа *на последовательность*

№	Содержание		Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
18	Расположите виды спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок.	1	Бадминтон	1,2,3,4	УК-7
		2	Баскетбол		
		3	Волейбол		
		4	Гандбол		
19	Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	броски мяча со средней дистанции (3 м — 3,6 м)	4,2,6,5,1,3	УК-7
		2	согласованность движений рук и ног		
		3	броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами		
		4	исходное положение,		
		5	бросок мяча с близкой дистанции (1,5 м — 2 м)		
		6	выпуск мяча с различной траекторией полёта.		
20	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1	углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения	2,3.1	УК-7
		2	формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства		
		3	ознакомление, первоначальное разучивание движения		

Таблица 5

Задания открытого типа *дополнения*

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и дополните ответ			
21	Наука о _____ человека называется валеология	Здоровье	УК-7
22	Временное _____ работоспособности человека называется утомление	Снижение	УК-7
23	Закаливание – это система _____, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных факторов.	Гигиенических мероприятий	УК-7
24	Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья - это _____ между организмом и внешней средой.	Равновесие	УК-7
25	Специфический эффект закаливания – это _____к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур.	Повышение устойчивости организма	УК-7
26	Здоровый организм способен переносить большие физические _____	Нагрузки	УК-7
27	При закаливании водой необходимо придерживаться следующего правила: чем _____ вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом.	Холоднее	УК-7

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
28	Потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность _____в течение определенного времени называется работоспособностью	На заданном уровне эффективности	УК-7
29	Резкое _____ двигательной активности человека называется гипокинезия	Снижение	УК-7
30	Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к _____ различных факторов.	Неблагоприятным воздействиям	УК-7
31	Исследования показали, что физические упражнения, связанные с усиленным дыханием приводят к расширению _____	Бронхов	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	Что такое самочувствие?	Самочувствие представляет собой ощущение своего здоровья и сил. Оно отражает бодрость, усталость, боль и другие ощущения.	УК-7
33	Что такое самоконтроль при занятиях спортом?	Это наблюдение за своим здоровьем, самочувствием и физической подготовкой. Оно помогает правильно выбирать нагрузку.	УК-7
34	Что такое спортивная техника?	Это рациональный способ выполнения движений. Он помогает достигать лучших спортивных результатов.	УК-7
35	Что такое разминка и для чего она нужна?	Разминка представляет собой упражнения перед основной нагрузкой. Она подготавливает организм и снижает риск травм.	УК-7
36	Что такое атлетическая гимнастика?	Это упражнения с отягощениями. Они развивают силу и помогают формировать телосложение.	УК-7
37	Что такое гиподинамия?	Это нарушение работы организма из-за недостатка движения. Она повышает риск заболеваний.	УК-7
38	Что такое шейпинг?	Это система упражнений для коррекции фигуры и улучшения физического состояния.	УК-7
39	Что такое мышечная сила?	Это способность мышц преодолевать сопротивление или противостоять ему.	УК-7
40	Что такое группировка в гимнастике?	Это положение с согнутыми ногами, округлённой спиной и опущенной головой. Оно служит основой перекатов и кувырков.	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	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 4	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 5	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 6	1,3, 4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 7	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 8	3	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	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 12	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 13	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 14	2	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-Д 4-В 5-Г	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 17	1-А 2 -В 3- Б	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания закрытого типа *на последовательность*		
Задание 18	1,2,3,4	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 19	4,2,6,5,1,3	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 20	2,3.1	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задания открытого типа *дополнения*		
Задание 21	Здоровье	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 22	Снижение	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задание 23	Гигиенических мероприятий	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 24	Равновесие	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 25	Повышение устойчивости организма	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 26	Нагрузки	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 27	Холоднее	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 28	На заданном уровне эффективности	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 29	Снижение	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 30	Неблагоприятным воздействиям	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 31	Бронхов	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания открытого типа *свободного изложения* (с развернутым ответом)		
Задание 32	Самочувствие представляет собой ощущение своего здоровья и сил. Оно отражает бодрость, усталость, боль и другие ощущения.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 33	Это наблюдение за своим здоровьем, самочувствием и физической подготовкой. Оно помогает правильно выбирать нагрузку.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 34	Это рациональный способ выполнения движений. Он помогает достигать лучших спортивных результатов.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 35	Разминка представляет собой упражнения перед основной нагрузкой. Она подготавливает организм и снижает риск травм.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 36	Это упражнения с отягощениями. Они развивают силу и помогают формировать телосложение.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 37	Это нарушение работы организма из-за недостатка движения. Она повышает риск заболеваний.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 38	Это система упражнений для коррекции фигуры и улучшения физического состояния.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 39	Это способность мышц преодолевать сопротивление или противостоять ему.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 40	Это положение с согнутыми ногами, округлённой спиной и опущенной головой. Оно служит основой перекатов и кувырков.	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)
4.	Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)

№ п/п	Критерии оценки
5.	Сопоставимость с эталонным ответом