Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 годов поступления по образовательной программе
37.05.01 Клиническая психология, направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия
(специалитет), форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н):

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-1. Знает влияние физических упражнений, сил природной среды, гигиенических факторов на организм человека

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите основные методы закаливания водой: 1) обтирания 2) обильное питьё	1) обтирания 3) обливания 5) хождение босиком	да	да	нет

			3) обливания 4) полоскание горла теплой водой 5) хождение босиком 6) купание в ванной				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется мягкий и эффективный метод укрепления иммунитета, основанный на воздействии прохладного воздуха на обнаженную кожу?	закаливание воздушными ванными	нет	да	нет

УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-2. Знает метод строго регламентированного упражнения

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
2.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите виды спорта со строгой регламентацией движений: 1) бег 2) плавание	1) бег 2) плавание 3) спортивная гимнастика	да	да	нет

	Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик		3) спортивная гимнастика 4) волейбол 5) баскетбол 6) футбол				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется регламентированная система физических упражнений, основанная на определенной технике передвижения с использованием специальных палок?	скандинавская ходьба	нет	да	нет

УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	у-1. Умеет использовать средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
3.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите виды спорта для наилучшего развития функциональных способностей организма:	2) бег 3) плавание 4) велоспорт	да	да	нет

	Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз		1) шахматы 2) бег 3) плавание 4) велоспорт 5) дартс 6) стретчинг				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способность человека эффективно воспринимать, обрабатывать информацию и выполнять интеллектуальные задачи в течение определенного времени, сохраняя высокую производительность?	умственная работоспособность	да	да	нет

УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	у-2. Умеет организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни, регулировать объем и нормировать физические нагрузки

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

4.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите основные параметры определения физической нагрузки: 1) интенсивность 2) объем 3) температура окружающей среды 4) техническое обеспечение 5) реакция организма 6) эмоциональное состояние	1) интенсивность 2) объем 5) реакция организма	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется базовый уровень активности, необходимый для поддержания здоровья и профилактики болезней, вызванных сидячим образом жизни?	минимальная физическая нагрузка	нет	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для	н-1. Владеет навыком составления утренней гигиенической гимнастики и производственной

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	гимнастики

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
5.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите какие упражнения составляют комплекс утренней гигиенической гимнастики: 1) ускорения 2) потягивания 3) наклоны 4) поднятие тяжестей 5) ходьба 6) задержка дыхания	2) потягивания 3) наклоны 5) ходьба	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Для чего выполняется производственная гимнастика в течение рабочего дня?	для снятия утомления	да	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для	н-2. Владеет навыком оценки физического и функционального состояния организма человека

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
6.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8. Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите виды спорта наиболее эффективные для развития физического качества гибкость? 1) художественная гимнастика 2) шахматы 3) синхронное плавание 4) акробатика 5) гольф 6) стрельба	1) художественная гимнастика 3) синхронное плавание 4) акробатика	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений?	физическая сила	нет	да	нет

УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	н-3. Владеет навыком составления комплексов упражнений развития основных физических качеств

№	Раздел дисциплины, формирующий данный ЗУН (модуль)	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
7.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Дартс Модульная единица 8.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. Укажите какие упражнения способствуют развитию мышц нижних конечностей: 1) броски мяча 2) приседания 3) становая тяга 4) повороты 5) наклоны 6) выпады	2) приседания 3) становая тяга 6) выпады	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Инструмент систематической записи личных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического	дневник самоконтроля	да	да	нет

	Аэробика Модульная единица 9. Пилатес Модульная единица 10. Калланетик Модульная единица 11. Миофасциальный релиз		развития и работоспособности?				

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Основные и вспомогательные гигиенические средства физического воспитания.
2. Миофасциальный синдром. Причины возникновения и профилактика.
4. Методы и средства физической культуры, применяемые для профилактики координаторных неврозов и астенопии.
5. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания работоспособности медицинского работника.
4. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Виды нарушения осанки и их профилактика средствами физической культуры.
6. Морфофункциональная оценка состояния организма.
7. Особенности организации занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
8. Характеристика основных оздоровительных программ, необходимых для поддержания работоспособности медицинского работника.
9. Основные методы и средства развития физических качеств человека.
10. Характеристика методик двигательной реабилитации, используемых при поражении спинного мозга, при нарушении зрения.
3. Задания по оценке освоения практических навыков (умений):

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
- тест Купера
-прыжок в длину с места
-подтягивание на высокой перекладине
-подъем туловища из положения лежа
-10 хлопков прямыми руками над головой
-наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье

Задание № 2. Продемонстрировать правильную технику выполнения миофасциального релиза на спине с использованием ролла.
Задание № 3. Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для укрепления мышц стоп в соответствии с рекомендациями (8-10 упражнений).
Задание № 4. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики зрительного переутомления при работе за компьютером, с учетом состояния вашего зрительного анализатора (7-8 упражнений).
Задание №5. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений для профилактики верхнего перекрестного синдрома, возникающего в процессе вашей профессиональной деятельности с учетом вашей нозологической группы.
Задание № 6. Разработать набор физических упражнений, предназначенных для выполнения на рабочем месте, с целью релаксации мускулатуры шейного отдела и верхнего плечевого пояса у клинических психологов во время их профессиональной деятельности.

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Физическая культура и спорт для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья
Специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия
Учебный год: 2026-2027

Экзаменационный билет №1.

1. Раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки клинического психолога.
2. Перечислите виды нарушений осанки и средства физической культуры для их профилактики.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Составить и продемонстрировать индивидуальный комплекс коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия (8-10 упражнений).

Заведующий кафедрой С.Ю. Максимова

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол № 16 от «30» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой  С.Ю. Максимова