

**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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите основные методы закаливания водой:<br><br>1) обтирания<br>2) обильное питьё | 1) обтирания<br>3) обливания<br>5) хождение босиком | да                                    | да | нет |

|  |  |                                                 |                                                                                                                                                      |                                      |     |    |     |
|--|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|----|-----|
|  |  |                                                 | 3) обливания<br>4) полоскание горла<br>теплой водой<br>5) хождение босиком<br>6) купание в ванной                                                    |                                      |     |    |     |
|  |  | <b>2. Вопросы с<br/>развёрнутым<br/>ответом</b> | Как называется мягкий и<br>эффективный метод<br>укрепления иммунитета,<br>основанный на<br>воздействии<br>прохладного воздуха на<br>обнаженную кожу? | закаливание<br>воздушными<br>ваннами | 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,<br>формирующий данный ЗУН<br>(модуль)                                                                                                           | Тип задания                                               | Содержание задания                                                                                                           | Правильный ответ                                  | Для какого вида контроля<br>предназначен |    |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|----|-----|
|    |                                                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                              |                                                   | ТК                                       | СР | ПА  |
| 2. | Модуль 1. Общая физическая подготовка.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. | <b>1. Выбор<br/>нескольких<br/>правильных<br/>ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите виды спорта со строгой регламентацией движений:<br><br>1) бег<br>2) плавание | 1) бег<br>2) плавание<br>3) спортивная гимнастика | да                                       | да | нет |

|  |                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                      |                      |     |    |     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|----|-----|
|  | Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы.<br>Модульная единица 7. Дартс<br>Модульная единица 8. Аэробика<br>Модульная единица 9. Пилатес<br>Модульная единица 10. Калланетик |                                         | 3) спортивная гимнастика<br>4) волейбол<br>5) баскетбол<br>6) футбол                                                                                 |                      |     |    |     |
|  |                                                                                                                                                                                                      | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b> | 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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание. | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите виды спорта для наилучшего развития функциональных способностей организма: | 2) бег<br>3) плавание<br>4) велоспорт | да                                    | да | нет |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |                                                                                                                                                                                                |                              |    |    |     |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----|----|-----|
|  | Модульная единица 3.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы.<br>Модульная единица 7. Дартс<br>Модульная единица 8.<br>Аэробика<br>Модульная единица 9.<br>Пилатес<br>Модульная единица 10.<br>Калланетик<br>Модульная единица 11.<br>Миофасциальный релиз |                                         | 1) шахматы<br>2) бег<br>3) плавание<br>4) велоспорт<br>5) дартс<br>6) стретчинг                                                                                                                |                              |    |    |     |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b> | 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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.<br>Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы.<br>Модульная единица 4. Волейбол<br>Модульная единица 5. Баскетбол<br>Модульная единица 6. Бадминтон<br>Модульная единица 7. Дартс<br>Модульная единица 8. Аэробика<br>Модульная единица 9. Пилатес<br>Модульная единица 10. Калланетик<br>Модульная единица 11. Миофасциальный релиз | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите основные параметры определения физической нагрузки:<br><br>1) интенсивность<br>2) объем<br>3) температура окружающей среды<br>4) техническое обеспечение<br>5) реакция организма<br>6) эмоциональное состояние | 1) интенсивность<br>2) объем<br>5) реакция организма | да  | да | нет |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b>       | 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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите какие упражнения составляют комплекс утренней гигиенической гимнастики:<br><br>1) ускорения<br>2) потягивания<br>3) наклоны<br>4) поднятие тяжестей<br>5) ходьба<br>6) задержка дыхания | 2) потягивания<br>3) наклоны<br>5) ходьба | нет                                   | да | нет |
|    |                                                                                                                                                                    | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b>       | 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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.<br>Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы.<br>Модульная единица 4. Волейбол<br>Модульная единица 5. Баскетбол<br>Модульная единица 6. Бадминтон<br>Модульная единица 7. Дартс<br>Модульная единица 8. Аэробика<br>Модульная единица 9. Пилатес<br>Модульная единица 10. Калланетик<br>Модульная единица 11. Миофасциальный релиз | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите виды спорта наиболее эффективные для развития физического качества гибкость?<br><br>1) художественная гимнастика<br>2) шахматы<br>3) синхронное плавание<br>4) акробатика<br>5) гольф<br>6) стрельба | 1) художественная гимнастика<br>3) синхронное плавание<br>4) акробатика | да                                    | да | нет |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b>       | 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.<br>Модульная единица 1. Легкая атлетика.<br>Модульная единица 2. Плавание.<br>Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика.<br>Модуль 2. Спортивные игры и двигательные оздоровительные системы.<br>Модульная единица 4. Волейбол<br>Модульная единица 5. Баскетбол<br>Модульная единица 6. Бадминтон<br>Модульная единица 7. Дартс<br>Модульная единица 8. | <b>1. Выбор нескольких правильных ответов</b> | Выберите три верных ответа из шести.<br>Укажите какие упражнения способствуют развитию мышц нижних конечностей:<br><br>1) броски мяча<br>2) приседания<br>3) становая тяга<br>4) повороты<br>5) наклоны<br>6) выпады | 2) приседания<br>3) становая тяга<br>6) выпады | нет                                   | да | нет |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2. Вопросы с развёрнутым ответом</b>       | Инструмент систематической записи личных наблюдений за состоянием своего здоровья, физического                                                                                                                       | дневник самоконтроля                           | да                                    | да | нет |

|  |                                                                                                                                     |  |                                  |  |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|--|
|  | Аэробика<br>Модульная единица 9.<br>Пилатес<br>Модульная единица 10.<br>Калланетик<br>Модульная единица 11.<br>Миофасциальный релиз |  | развития и<br>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 «29» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова