

**Оценочные средства для проведения аттестации по дисциплине
«Физическая культура и спорт» для обучающихся 2022 года поступления
по образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология, направленность
(профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия (специалитет)
форма обучения очная на 2025-2026 уч. г.**

1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: тестирование, оценка освоения практических навыков (умений).

1.1. Оценочные средства для проведения аттестации на занятиях семинарского типа.

1.1.1. Примеры тестовых заданий с одиночным ответом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1.

1. Выберите один ответ из четырех. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое воспитание
- б) физическое развитие
- в) физическая культура
- г) комплекс физических упражнений

2. Выберите один ответ из четырех. Основатель отечественной системы студенческого физического воспитания:

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) Л.П. Матвеев
- в) М.В. Ломоносов
- г) Пьер де Кубертен

3. Выберите один ответ из четырех. Российский студенческий спортивный Союз был образован:

- а) в 1993 году
- б) в 1957 году
- в) в 1987 году
- г) в 1929 году

4. Выберите один ответ из четырех. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы, как обязательный:

- а) 1993
- б) 1929
- в) 1901
- г) 1910

5. Выберите один ответ из трех. Рекомендуемый недельный двигательный режим для мужчин и женщин 18-29 лет составляет:

- а) 11 часов
- б) 5 часов
- в) 8 часов

6. Выберите один ответ из двух. Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность,

укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

7. Выберите один ответ из трех. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) специфические виды допинга
- б) психотропные стимуляторы
- в) наркотические и болеутоляющие вещества

1.1.2. Примеры тестовых заданий с множественным выбором ответов

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1.

1. Выберите пять ответов из восьми. Укажите точки акупунктуры, которые следует массировать при профилактике ОРВИ и гриппа:

- а) на кончике носа
- б) у верхнего конца боковой борозды крыла носа
- в) на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти
- г) на 2-3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза
- д) у начала бровей внутреннего угла глаза
- е) у козелка уха
- ж) на середине скуловой кости
- з) на тыле кисти, между 1 - 2 пястными костями

2. Выберите три ответа из шести. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой являются:

- а) инфаркт миокарда
- б) хронический гайморит
- в) инсульт
- г) гипертония
- д) лейкемия
- е) открытая форма туберкулеза

3. Выберите два ответа из пяти. К циклическим упражнениям относятся:

- а) спортивные игры
- б) плавание
- в) езда на велосипеде
- г) прыжки в высоту
- д) фигурное катание

4. Выберите три ответа из пяти. К ациклическим упражнениям относятся:

- а) бег
- б) единоборства
- в) водные лыжи
- г) гребля
- д) акробатические упражнения

5. Выберите три ответа из пяти. Физическими качествами человека являются:

- а) сила
- б) внимательность
- в) ловкость
- г) уравновешенность
- д) выносливость

1.1.2. Примеры заданий по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1.

1. Составить фрагмент комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики (3-4 упражнения на одну условную мышечную зону).
2. Продемонстрировать способность управления группой людей при выполнении физкультурной паузы.
3. Составить комплекс корригирующих упражнений с учетом одной нозологической группы.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет включает в себя собеседование по контрольным вопросам.

2.1. Контрольные вопросы для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК- 7.1.1., УК -7.2.1., УК-7.3.1.

Перечень вопросов для собеседования

| № | Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации | Проверяемые компетенции |
|-----|---|--------------------------------|
| 1. | Чем вызвана разработка отдельной учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов? | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 2. | Дайте определение «Физическая культура». | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 3. | Дайте определение «Физическое воспитание». | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 4. | Назовите степени утомления при умственной работе по С.А. Косилу. | УК-7.1.1 |
| 5. | Назовите содержание (разделы) учебной программы по дисциплинам физического воспитания для студентов медицинских и фармацевтических вузов. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 6. | Перечислите формы занятий физической культурой в медицинском вузе. | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 7. | Назовите учебные отделения по физическому воспитанию. | УК-7.3.1 |
| 8. | Назовите факторы, влияющие на изменение состояния умственной работоспособности студентов. | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 9. | Назовите условия высокой продуктивности учебного труда студентов. | УК-7.1.1., УК-7.2.1. |
| 10. | Перечислите «малые формы» физической культуры, используемые в режиме учебного труда студентов. | УК-7.1.1 |
| 11. | Назовите особенности проведения занятий физической культурой для студентов специального учебного отделения | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 12. | Дайте характеристику основным биохимическим изменениям в мышечной ткани с ростом тренированности. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 13. | Перечислите основные физиологические особенности тренированного организма в состоянии покоя. | УК-7.1.1., УК-7.2.1 |
| 14. | Перечислите основные причины возникновения перетренированности. | УК-7.1.1., УК-7.2.1 |

| | | |
|-----|---|----------------------------------|
| 15. | Перечислите виды планирования тренировочного процесса. | УК-7.1.1., УК-7.2.1 |
| 16. | Дайте характеристику зоны максимальной мощности работы по В.С. Фарфелю. | УК-7.1.1 |
| 17. | Дайте характеристику зоны субмаксимальной мощности работы по В.С. Фарфелю. | УК-7.1.1 |
| 18. | Укажите основные этапы создания и внедрения комплекса ВФСК ГТО. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 19. | Раскройте содержание нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 20. | Перечислите основные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 21. | Назовите факторы и принципы закаливания. | УК-7.1.1 |
| 22. | Раскройте влияние анаболических стероидов на женский организм. | УК-7.2.1 |
| 23. | Раскройте влияние анаболических стероидов на мужской организм. | УК-7.2.1. |
| 24. | Раскройте влияние анаболических стероидов на организм подростков. | УК-7.2.1. |
| 25. | Перечислите виды тренажеров по направленности воздействия. | УК-7.1.1. |
| 26. | Перечислите типы тренажеров. | УК-7.1.1. |
| 27. | Дайте характеристику тренажерам психофизического сопряжения. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 28. | Перечислите относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах и тренажерной технике. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 29. | Дайте характеристику медицинских групп. | УК-7.2.1. |
| 30. | Укажите ограничения в занятиях с пожилыми людьми. | УК-7.3.1 |
| 31. | Перечислите способы восстановления после физических нагрузок. | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 32. | Перечислите категории инвалидов. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 33. | Дайте характеристику структуры адаптивной физической культуры. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 34. | Дайте определение и раскройте содержание райдтерапии. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 35. | Дайте определение понятиям «массаж», «самомассаж». | УК-7.1.1., УК-7.2.1., |
| 36. | Укажите, какое воздействие оказывают массажные приемы на функциональное состояние организма человека. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., |
| 37. | Перечислите формы проведения массажа. | УК-7.1.1., УК-7.2.1. |
| 38. | Дайте определение понятиям «физическое состояние», «физическое развитие», «телосложение». | УК-7.1.1. |
| 39. | Перечислите показатели самоконтроля организма при физической нагрузке. | УК-7.3.1 |
| 40. | Дайте определение самоконтроля, его цель и задачи. | УК-7.3.1 |
| 41. | Назовите цели и задачи ППФП медицинского работника. | УК-7.3.1 |

| | | |
|-----|---|----------------------------------|
| 42. | Раскройте особенности профессионального труда врачей различного профиля (по выбору). | УК-7.3.1 |
| 43. | Формы организации ППФП в медицинском вузе. | УК-7.1.1., УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 44. | Охарактеризуйте конституционные типы человека. | УК-7.1.1., УК-7.3.1 |
| 45. | На какие отделения функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы? | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 46. | Назовите формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья? | УК-7.2.1., УК-7.3.1 |
| 47. | Особенности проведения занятий по физической культуре с лицами, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе? | УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 48. | Дайте определение понятиям «двигательная активность», «гипокинезия», «гиперкинезия». | УК-7.1.1., УК - 7.2.1., |
| 49. | Перечислите основные положительные эффекты воздействия двигательной активности на организм человека. | УК-7.1.1. |
| 50. | Назовите основные критерии, которые необходимо учитывать при назначении двигательного режима занимающимся. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 51. | Дайте определение понятию «травма». | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 52. | Назовите основные причины травматизма. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 53. | Перечислите мероприятия по профилактике травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата на занятиях физической культурой и спортом. | УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 54. | Перечислите общие требования техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 55. | Опишите последовательность действий по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего. | УК - 7.2.1., УК-7.3.1 |
| 56. | Перечислите компоненты здоровьесберегающей среды. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 57. | Раскройте сущность мероприятий, связанных с допинг-контролем. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 58. | Определение допинга и классификацию официально запрещенных препаратов | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 59. | Дайте характеристику контролю полового различия в спорте | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 60. | Основные методы применения допинговых средств и степень эффективности классических видов спорта в данном треке. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |
| 61. | Назовите санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга. | УК-7.1.1., УК - 7.2.1. |

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и здоровья «30» мая 2025 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой



С.Ю. Максимова