Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные модули)»
для обучающихся 2024, 2025, 2026 года 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. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные средства физического воспитания: 1) гигиенический факторы 2) медицинские факторы 3) оздоровительные силы природы 4) психологические факторы 5) физические упражнения 6) социальные факторы	1) гигиенический факторы 3) оздоровительные силы природы 5) физические упражнения	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Как называется комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию различных факторов природной среды?	Закаливающие процедуры	да	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	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	з-2. Знает метод строго регламентированного упражнения

социальной и профессиональной деятельности.		

№	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. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите на чем основан метод регламентированного упражнения: 1) произвольная программа движений 2) точная программа движений 3) дозированная нагрузка 4) учет переносимости нагрузки 5) ограничение вспомогательных технических средств 6) нормирование отдыха	2) точная программа движений 3) дозированная нагрузка 6) нормирование отдыха	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Что формируют строго регламентированные упражнения?	Точные двигательные навыки	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-3. Знает игровой метод (использование упражнений в игровой форме)

№	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. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите элементы игрового метода: 1) ограничение пространства для выполнения упражнений 2) игровая задача 3) ограничение числа участников действий 4) игровое действие 5) творческая составляющая 6) сравнение мастерства	2) игровая задача 4) игровое действие 5) творческая составляющая	да	да	нет

	Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол	**2. Вопросы с развёрнутым ответом**	Сколько игровых зон на волейбольной площадке?	Шесть	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-4. Знает соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

№	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. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите основные особенности соревновательного метода: 1) установка на победу 2) унификация 3) минимальная физическая нагрузка 4) максимальная физическая нагрузка 5) ограничение времени выполнения упражнений 6) отсутствие единой формы выполнения двигательных заданий	1) установка на победу 2) унификация 4) максимальная физическая нагрузка	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какие целостные двигательные действия являются средством ведения спортивной борьбы в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта?	Соревновательные упражнения	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
5.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите виды двигательной активности, которые подходят для людей с низким уровнем функционального состояния: 1) ходьба 2) бег 3) джигитовка 4) плавание 5) йога 6) сайкл	1) ходьба 4) плавание 5) йога	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какие упражнения необходимо использовать для активации полушарий головного мозга человека?	Упражнения нейрогимнастики	нет	да	нет

	Модульная единица 10. Дартс						

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

6.	Модуль 1. Общая физическая подготовка. Модульная единица 1. Легкая атлетика. Модульная единица 2. Плавание. Модульная единица 3. Атлетическая гимнастика. Модуль 2. Специальная спортивно-техническая подготовка. Модульная единица 4. Волейбол Модульная единица 5. Баскетбол Модульная единица 6. Бадминтон Модульная единица 7. Настольный теннис Модульная единица 8. Футбол Модульная единица 9. Аэробика Модульная единица 10. Дартс	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три ответа из шести. Укажите составляющие здорового образа жизни: 1) гиподинамия 2) физическая активность 3) стрессы 4) рациональное питание 5) личная гигиена 6) вредные привычки	2) физическая активность 4) рациональное питание 5) личная гигиена	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какой показатель дает объективную оценку интенсивности физической нагрузки?	Частота сердечных сокращений	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	УК-7.3.1. Владеет методами и	н-1. Владеет навыком составления утренней

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	гигиенической и производственной гимнастики

№	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.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три правильных ответа из шести. Укажите на что направлен комплекс утренней гигиенической гимнастики: 1) развитие силы 2) развитие выносливости 3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 5) расслабление мышечной системы 6) пробуждение организма	3) улучшение кровообращения 4) поднятие настроения 6) пробуждение организма	да	да	нет

		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какая гимнастика обеспечивает снятие утомления, повышение работоспособности и укрепление здоровья в течение рабочего дня?	Производственная гимнастика	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 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-2. Владеет навыком оценки физического и функционального состояния организма человека

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

8.	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 правильных ответа из шести. Укажите пробы, оценивающие деятельность сердечно-сосудистой системы 1) проба Руфье 2) проба Мартине 3) проба Генчи 4) проба Штанге 5) ортостатическая проба 6) проба Ромберга	1) проба Руфье 2) проба Мартине 5) ортостатическая проба	нет	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какое физическое качество оценивается в беге на короткие дистанции?	Быстрота	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,	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля

	формирующий данный ЗУН (модуль)				предназначен		
					ТК	СР	ПА
9.	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 правильных ответа из шести. Укажите основные физические качества человека: 1) выносливость 2) внимание 3) память 4) мышление 5) ловкость 6) сила	1) выносливость 5) ловкость 5) сила	да	да	нет
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какое физическое качество проявляется в способности человека выполнять движения с большой амплитудой?	Гибкость	да	да	нет

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Развитие физических качеств, методы и средства.
2. Основные механизмы воздействия физических упражнений в рамках физической реабилитации.
3. Оздоровительные программы, необходимые для поддержания работоспособности клинического психолога.
4. Характеристика основных средств профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
5. Средства и методы физической культуры, способствующие профилактике и коррекции нарушений осанки.
6. Опишите технику выполнения прыжка в длину с места.

7. Назовите средства физической культуры, помогающие улучшить технику бега на короткие дистанции.
8. Охарактеризуйте основные виды аэробики.
9. Опишите технику выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса.
10. Перечислите виды игры в дартс и правила счета в них.
11. Охарактеризуйте начальный этап обучения плаванию стилем «брасс».
12. Раскройте основные правила игры в баскетбол: ведение мяча, подсчет очков, нарушения –пробежка, фол и правило трех секунд.
13. Опишите технику выполнения дальней и ближней подач в бадминтоне.
14. Охарактеризуйте основные удары в настольном теннисе.

3. Задания по оценке освоения практических навыков (умений):

Задание № 1. Выполнить тесты по физической подготовленности:
-бег 60 м
-бег 2 км (девушки); бег 3 км (юноши)
-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
-челночный бег 5х20

Задание № 2. Разработать месячную программу двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей морфофункционального состояния (на выбор: плоскостопие; асимметрическая осанка; избыточная масса тела; дефицит массы тела).

Задание № 3. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Прописать организационно-методические указания для выполнения упражнений силовой направленности.

Задание № 4. Оценить свою физическую работоспособность методом PWC_{170}. На основании оценки PWC_{170} составить комплекс упражнений для улучшения своей физической работоспособности.

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

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

Дисциплина: Физическая подготовка (элективные модули)
Специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия
Учебный год: 2026 - 2027

Экзаменационный билет №1.

1. Опишите технику плавания способом «брасс».
2. Охарактеризуйте основные средства профессионально-прикладной физической подготовки клинического психолога.
3. *Оценка практических умений и навыков.* Оцените свою физическую работоспособность с применением пробы Руфье. На основании оценки составьте комплекс упражнений для улучшения своей физической работоспособности.

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