

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:35:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b7c4041e256c14c6b898c94e



Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья	оценивает показатели физического развития, уровень физической нагрузки и факторы риска для здоровья	использует принципы организации двигательной активности, самоконтроля физических нагрузок и восстановления работоспособности	применяет навыки самостоятельной организации физической активности с соблюдением требований безопасности при выполнении упражнений
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности			
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 1 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Соотнесите основные физические качества человека с их главным проявлением в двигательной активности.	Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-Г 4-А	УК-7

	<table border="1" data-bbox="315 92 1453 491"> <tr> <th colspan="2">Физическое качество</th><th colspan="2">Главное проявление в двигательной активности</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Сила</td><td>А</td><td>Способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет гибкости суставов</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Быстрота</td><td>Б</td><td>Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Выносливость</td><td>В</td><td>Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Гибкость</td><td>Г</td><td>Способность человека длительное время выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности</td></tr> </table> <i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i> <table border="1" data-bbox="320 584 766 703"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Физическое качество		Главное проявление в двигательной активности		1	Сила	А	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет гибкости суставов	2	Быстрота	Б	Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений	3	Выносливость	В	Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	4	Гибкость	Г	Способность человека длительное время выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности	1	2	3	4						
Физическое качество		Главное проявление в двигательной активности																													
1	Сила	А	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет гибкости суставов																												
2	Быстрота	Б	Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений																												
3	Выносливость	В	Способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени																												
4	Гибкость	Г	Способность человека длительное время выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности																												
1	2	3	4																												
2	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Соотнесите методы оценки физического состояния с их простейшей практической сутью. <table border="1" data-bbox="315 887 1438 1289"> <tr> <th colspan="2">Метод оценки</th><th colspan="2">Суть метода</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Пульсометрия</td><td>А</td><td>Подсчет количества вдохов и выдохов за одну минуту для оценки работы дыхания</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Ортостатическая проба</td><td>Б</td><td>Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью специального прибора</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Спирометрия</td><td>В</td><td>Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) для контроля нагрузки на сердце</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Антропометрия</td><td>Г</td><td>Измерение показателей тела (рост, вес, окружность грудной клетки) для оценки развития</td></tr> </table> <i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i> <table border="1" data-bbox="320 1382 766 1437"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </table>	Метод оценки		Суть метода		1	Пульсометрия	А	Подсчет количества вдохов и выдохов за одну минуту для оценки работы дыхания	2	Ортостатическая проба	Б	Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью специального прибора	3	Спирометрия	В	Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) для контроля нагрузки на сердце	4	Антропометрия	Г	Измерение показателей тела (рост, вес, окружность грудной клетки) для оценки развития	1	2	3	4	Правильный ответ: 1-В 2-А 3-Б 4-Г	УК-7				
Метод оценки		Суть метода																													
1	Пульсометрия	А	Подсчет количества вдохов и выдохов за одну минуту для оценки работы дыхания																												
2	Ортостатическая проба	Б	Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) с помощью специального прибора																												
3	Спирометрия	В	Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) для контроля нагрузки на сердце																												
4	Антропометрия	Г	Измерение показателей тела (рост, вес, окружность грудной клетки) для оценки развития																												
1	2	3	4																												

Задание закрытого типа на установление последовательности			
3	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы обучения новому сложному физическому упражнению (двигательному навыку) в строгом методическом порядке (от первого знакомства к автоматизму): 1. Закрепление и совершенствование (многократное повторение упражнения в разных условиях до полного автоматизма) 2. Первичное ознакомление (показ упражнения преподавателем, объяснение правил и первая сознательная попытка выполнения) 3. Углубленное разучивание (устранение мелких ошибок, проработка отдельных деталей и правильное выполнение движения целиком) Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Правильный ответ: 2→3→1	УК-7
4	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите действия студента при проведении самостоятельного контроля работы сердца (пульсометрии) в правильном порядке (от начала к итогу): 1. Подсчет количества ударов пульса по часам или секундомеру за установленный отрезок времени 2. Анализ полученного результата (сравнение текущей частоты пульса с нормой или прошлыми тренировками) 3. Принятие удобного положения тела (сидя или стоя в состоянии покоя) и расслабление руки 4. Прижатие подушечек пальцев к лучевой артерии на запястье до появления четких и ритмичных ударов Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Правильный ответ: 3→4→1→2	УК-7
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора			
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора	Правильный ответ: Б) Обоснование: утомление - это	УК-7

	Какое физиологическое состояние временно возникает у человека в процессе длительной умственной или физической работы и характеризуется снижением работоспособности? А) Гиподинамия Б) Утомление В) Закаливание Г) Направленность Ответ: Обоснование:	естественный процесс временного снижения работоспособности организма из-за нагрузки	
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие из перечисленных симптомов и показателей самоконтроля сигнализируют об опасном переутомлении организма во время физической активности и требуют немедленного прекращения тренировки? А) Сильное головокружение, тошнота и резкое побледнение или покраснение кожи лица Б) Равномерное, спокойное дыхание и небольшое контролируемое потоотделение В) Острая боль в области сердца и выраженное нарушение координации движений Г) Легкое мышечное тепло и постепенный плавный рост частоты сердечных сокращений Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), В) Обоснование: головокружение, тошнота и боль в сердце являются опасными признаками перегрузки и требуют немедленного прекращения нагрузки для защиты здоровья	УК-7
Задание открытого типа с развернутым ответом			
7	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ В чем заключается главное практическое значение проведения разминки перед выполнением основных физических упражнений? Ответ:	Правильный ответ: Разогрев мышц и постепенная подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящей физической нагрузке	УК-7
8	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каково основное биологическое значение регулярной двигательной активности для профилактики гиподинамии? Ответ:	Правильный ответ: Поддержание нормального обмена веществ, укрепление мышц и обеспечение стабильной работы внутренних органов	УК-7
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
9	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ	Правильный ответ: гиподинамия	УК-7

	Состояние малоподвижного образа жизни, вызванное недостатком двигательной активности и уменьшением силы мышечных сокращений, называется _____. Ответ:		
10	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Количество сокращений сердца за одну минуту, являющееся главным и самым доступным показателем интенсивности физической нагрузки, называется частота сердечных _____. Ответ:	Правильный ответ: сокращений	УК-7

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 1 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите виды физического утомления студентов с их ведущим проявлением в учебной деятельности. Вид утомления Проявление	Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-А 4-Г	УК-7

	<table border="1" data-bbox="315 92 1462 435"> <tr> <td>1</td><td>Умственное</td><td>А</td><td>Напряжение мышц шеи, спины и рук из-за длительного сохранения сидячей позы</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Зрительное</td><td>Б</td><td>Снижение концентрации внимания, замедление мышления при долгой работе с текстом</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Статическое</td><td>В</td><td>Усталость глазных мышц, резь и сухость в глазах при долгой работе за экраном</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Общее физическое</td><td>Г</td><td>Упадок сил, сонливость и снижение координации после тяжелой мышечной нагрузки</td></tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="320 528 766 644"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	1	Умственное	А	Напряжение мышц шеи, спины и рук из-за длительного сохранения сидячей позы	2	Зрительное	Б	Снижение концентрации внимания, замедление мышления при долгой работе с текстом	3	Статическое	В	Усталость глазных мышц, резь и сухость в глазах при долгой работе за экраном	4	Общее физическое	Г	Упадок сил, сонливость и снижение координации после тяжелой мышечной нагрузки	1	2	3	4										
1	Умственное	А	Напряжение мышц шеи, спины и рук из-за длительного сохранения сидячей позы																												
2	Зрительное	Б	Снижение концентрации внимания, замедление мышления при долгой работе с текстом																												
3	Статическое	В	Усталость глазных мышц, резь и сухость в глазах при долгой работе за экраном																												
4	Общее физическое	Г	Упадок сил, сонливость и снижение координации после тяжелой мышечной нагрузки																												
1	2	3	4																												
2	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите типы травм при несоблюдении техники безопасности с главным действием первой помощи. <table border="1" data-bbox="315 829 1456 1230"> <tr> <th colspan="2">Тип травмы</th><th colspan="2">Главное действие первой помощи</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Синяк (ушиб мягких тканей)</td><td>А</td><td>Обеспечение полной неподвижности (фиксации) конечности с помощью шины</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Растяжение связок сустава</td><td>Б</td><td>Немедленное прикладывание холода и наложение тугой фиксирующей повязки</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Подозрение на перелом кости</td><td>В</td><td>Обработка краев антисептиком и наложение стерильного пластыря или бинта</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Мелкая ссадина кожи</td><td>Г</td><td>Прикладывание пузыря со льдом или холодного компресса на поврежденное место</td></tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="320 1323 766 1439"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Тип травмы		Главное действие первой помощи		1	Синяк (ушиб мягких тканей)	А	Обеспечение полной неподвижности (фиксации) конечности с помощью шины	2	Растяжение связок сустава	Б	Немедленное прикладывание холода и наложение тугой фиксирующей повязки	3	Подозрение на перелом кости	В	Обработка краев антисептиком и наложение стерильного пластыря или бинта	4	Мелкая ссадина кожи	Г	Прикладывание пузыря со льдом или холодного компресса на поврежденное место	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Г 2-Б 3-А 4-В	УК-7
Тип травмы		Главное действие первой помощи																													
1	Синяк (ушиб мягких тканей)	А	Обеспечение полной неподвижности (фиксации) конечности с помощью шины																												
2	Растяжение связок сустава	Б	Немедленное прикладывание холода и наложение тугой фиксирующей повязки																												
3	Подозрение на перелом кости	В	Обработка краев антисептиком и наложение стерильного пластыря или бинта																												
4	Мелкая ссадина кожи	Г	Прикладывание пузыря со льдом или холодного компресса на поврежденное место																												
1	2	3	4																												

Задание закрытого типа на установление последовательности							
3	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы внедрения физической культуры в повседневную жизнь человека в порядке усложнения и расширения двигательной активности: 1. Регулярное участие в массовых спортивных соревнованиях и выполнение нормативов (например, ГТО) 2. Включение короткой утренней зарядки и физкультминуток в привычный распорядок дня 3. Посещение систематических полноценных тренировок в спортивных секциях или фитнес-клубах 4. Осознание личной потребности в движении и отказ от пассивного (сидячего) образа жизни Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					Правильный ответ: 4→2→3→1	УК-7
4	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите ценности физической культуры в порядке возрастания их масштаба для человека и общества (от личного здоровья к государственному уровню): 1. Национальные спортивные достижения страны и укрепление авторитета государства на мировой арене 2. Поддержание базового здоровья, физического тонуса и работоспособности отдельного человека 3. Формирование здорового и активного образа жизни внутри студенческой группы или трудового коллектива Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				Правильный ответ: 2→3→1	УК-7	
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие из перечисленных факторов отражают положительное влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние и качество жизни? А) Снижение уровня повседневного стресса, тревожности и улучшение качества ночного сна	Правильный ответ: А), В) Обоснование: снижение стресса и улучшение настроения являются прямым результатом положительного влияния тренировок на психику	УК-7				

	Б) Повышение уверенности в себе, улучшение настроения и общей умственной умственной работоспособности В) Постоянное нарастание чувства хронической усталости, раздражительности и депрессивных состояний Г) Полное нежелание общаться с людьми и ухудшение памяти из-за регулярных тренировок Ответ: Обоснование:		
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора Какое физическое упражнение является наиболее эффективным и безопасным средством для комплексного развития общей аэробной выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы? А) Длительный бег в равномерном медленном или умеренном темпе (кросс) Б) Однократное поднятие штанги максимального веса в положении лежа В) Прыжок с места в длину на максимальный результат Г) Быстрый однократный наклон вперед из положения стоя Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А) Обоснование: длительный равномерный бег обеспечивает эффективную тренировку сердца и развивает общую выносливость	УК-7
Задание открытого типа с развернутым ответом			
7	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ В чем заключается главное назначение регулярного измерения веса и роста (антропометрии) в процессе физического воспитания? Ответ:	Правильный ответ: Объективная оценка динамики физического развития и соответствия массы тела установленным медицинским нормам	УК-7
8	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какова основная цель соблюдения принципа регулярности (систематичности) при выборе режима физической активности? Ответ:	Правильный ответ: Обеспечение адаптации организма к нагрузкам и постепенное улучшение физической формы	УК-7
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
9	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Специальный процесс приспособления сердца, сосудов, мышц и всех внутренних систем организма человека к изменяющимся условиям среды и физическим нагрузкам называется _____. Ответ:	Правильный ответ: адаптация	УК-7

10	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Специфическая ответная защитная реакция организма человека на любые сильные физические, умственные или эмоциональные перегрузки, требующая мобилизации внутренних сил, называется _____. Ответ:	Правильный ответ: стресс	УК-7
----	--	--	------

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «здоровый образ жизни» и объясните их значение для сохранения здоровья человека.
2. Назовите основные составляющие здоровья человека и объясните влияние образа жизни на его сохранение.
3. Охарактеризуйте основные факторы риска для здоровья и объясните значение профилактики вредных привычек.
4. Назовите основные показатели физического развития человека и объясните значение регулярной двигательной активности.
5. Охарактеризуйте основные режимы физической активности и объясните принципы дозирования физических нагрузок.
6. Назовите основные физические качества человека и объясните способы их развития и поддержания.
7. Раскройте основные методы самоконтроля физического состояния и объясните их значение при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Опишите основные функциональные пробы для оценки физической подготовленности и объясните их практическое значение.
9. Назовите основные требования безопасности при занятиях физической культурой на открытых спортивных площадках.
10. Охарактеризуйте правила безопасности при самостоятельных занятиях в тренажерном зале.
11. Опишите признаки переутомления и спортивной травмы и объясните основные принципы оказания первой помощи.
12. Раскройте значение физической активности для профилактики умственного утомления и поддержания работоспособности.
13. Охарактеризуйте особенности организации двигательной активности в период учебной и профессиональной деятельности и объясните последствия гиподинамии.
14. Опишите влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и предложите способы профилактики его последствий.
15. Охарактеризуйте структуру самостоятельного тренировочного занятия и объясните назначение каждого его этапа.
16. Назовите основные принципы построения тренировок, направленных на развитие общей выносливости.
17. Опишите особенности выполнения упражнений для развития гибкости и объясните правила безопасной растяжки.
18. Назовите упражнения, способствующие формированию правильной осанки, и объясните их значение для профилактики заболеваний позвоночника.
19. Раскройте значение утренней гимнастики и объясните принципы подбора упражнений для ежедневной двигательной активности.

20. Дайте определение понятию «физическая форма», назовите современные цифровые средства контроля физической активности и объясните их значение для поддержания здоровья.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.
	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
--------	---------------------------------------	---------------------

зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует способность анализировать факторы риска для здоровья и безопасности, оценивать особенности различных жизненных ситуаций, обосновывать выбор способов поддержания физического и психологического благополучия и применять принципы безопасного поведения.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных факторов, влияющих на здоровье и безопасность, устанавливает связи между условиями жизнедеятельности и состоянием благополучия, применяет основные способы поддержания здоровья и безопасного поведения.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий в области здоровья и безопасности, понимает отдельные факторы риска и способы поддержания благополучия, использует предложенные правила безопасного поведения в типичных ситуациях.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных принципов сохранения здоровья и безопасности, испытывает затруднения при определении факторов риска, не способен применять базовые способы безопасного поведения и поддержания благополучия.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено