

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Название дисциплины: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТА

Специальность: 37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль): КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И
ПСИХОТЕРАПИЯ

Квалификация: КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

Кафедра: ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Форма обучения: ОЧНАЯ

Нижний Новгород
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначен для контроля знаний по программе специалитета специальность 37.05.01 «Клиническая психология» по направлению (профилю) «Клинико-психологическое консультирование и психотерапия».

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Компетенция (код)	Индикаторы достижения компетенций	Виды занятий	Оценочные средства
УК-7	ИД-7_{УК-7} . Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа.	Тестовые задания

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорта» осуществляется в течение всего срока освоения данной дисциплины. Выбор оценочного средства для проведения текущего контроля на усмотрение преподавателя. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорта» проводится по итогам обучения и является обязательной.

2. Критерии и шкала оценивания

Критерии оценивания	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме

Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенций	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения профессиональных задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. Оценочные средства

3.1. **Общее количество тестовых заданий** по дисциплине представлено в таблице 1.

Таблица 1

Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	80

3.2. Тестовые задания с распределением по компетенциям и типам

Таблица 2

Задания закрытого типа альтернативного ответа (с выбором одного или нескольких правильных ответов)

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст, выберите один или несколько правильных ответов				
1	Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	1) физической культурой 2) физической подготовкой 3) физическим воспитанием 4) физическим образованием	3	УК-7
2	Физическая культура представляет собой:	1) учебная дисциплина в вузе 2) выполнение физических упражнений на уроках, тренировках, в самостоятельных занятиях 3) часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека 4) круг представлений, конкретных знаний и умений, связанных с культурой тела, культурой физического здоровья	3	УК-7
3	Результатом физической подготовки является:	1) физическое развитие индивидуума 2) физическое воспитание 3) физическое совершенство 4) физическая подготовленность	4	УК-7
4	На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства, служат:	1) показатели телосложения 2) показатели здоровья 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков 4) нормативы и требования государственных программ по физической культуре	4	УК-7
5	Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания:	1) двигательные умения 2) двигательные навыки 3) физические упражнения 4) средства физического воспитания	2	УК-7
6	Рациональный способ выполнения движения:	1) техника физического упражнения 2) форма физического упражнения 3) содержание физического упражнения 4) физические упражнения	1	УК-7
7	Гимнастика, подвижные игры, спорт, туризм	1) двигательные действия 2) двигательные умения и навыки 3) физические упражнения 4) средства физического воспитания	4	УК-7
8	В качестве средств физической культуры используются (выбрать два ответа):	1) естественные силы природы (солнце, воздух, вода) 2) спортивный инвентарь и оборудование 3) учебно-спортивная база 4) гигиенические факторы	1,4	УК-7
9	С какого года (дата официального упоминания)	1) 776 год до н.э. 2) 394 год н.э	1	УК-7

	проводились Олимпийские игры Древней Греции	3) 1712 год 4) 1986 год		
10	Кто возродил Олимпийские игры современности?	1) Пьер де Кубертен 2) Томас Бах 3) Хуан Антонио Самаранч 4) Жак Рогг	1	УК-7
11	В каком году прошли I Олимпийские игры современности?	1) в 1904 2) в 1892 3) в 1996 4) в 1896	4	УК-7
12	Сколько колец на эмблеме Олимпийских игр?	1) пять 2) два 3) четыре 4) три	1	УК-7
13	Сколько обязательных испытаний в 7 и 8 ступени Комплекса ГТО?	1) два 2) три 3) четыре 4) пять	4	УК-7
14	Способность выполнять движение с большой амплитудой:	1) сила 2) быстрота 3) гибкость 4) выносливость	3	УК-7
15	Способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность:	1) ловкость 2) сила 3) быстрота 4) выносливость	1	УК-7
16	Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, определяющих двигательную активность, принято называть:	1) мышечными напряжениями 2) координационными способностями 3) физическими качествами 4) функциональными системами	3	УК-7
17	Под быстротой как физическим качеством понимается:	1) способность передвигаться с большой скоростью 2) способность быстро набирать скорость 3) способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени 4) способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время	3	УК-7
18	Для развития быстроты используют:	1) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции 2) все двигательные действия, выполняемые в максимальном темпе без внешнего сопротивления 3) сложно-координационные упражнения 4) упражнения на тренажерах с большим сопротивлением	1	УК-7
19	При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение	1) ЧСС в покое 2) артериального давления в покое 3) мышечной массы 4) объема крови в организме	1	УК-7
20	Под выносливостью как физическим качеством понимается:	1) способность длительно выполнять мышечную работу без	1	УК-7

		снижения ее эффективности 2) способность делать несколько дел одновременно 3) способность долго сопротивляться внешнему сопротивлению 4) способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время		
21	При развитии выносливости применяются:	1) бег на длинные дистанции 2) занятия единоборствами 3) упражнения с отягощениями 4) упражнения с максимальной интенсивностью	1,3, 4	УК-7
22	Проявление силы в меньшей степени зависит:	1) от техники выполнения двигательного действия 2) от волевых усилий 3) от скорости реакции 4) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии	3	УК-7
23	Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения	1) основы техники 2) ведущего звена техники 3) подводящих упражнений 4) исходного положения	3	УК-7
24	Почему на занятиях физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части:	1) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся 2) потому что на каждом занятии, как правило, ставятся три задачи и каждая часть занятия предназначена для решения одной из них 3) выделения частей в занятии требует Министерство науки и высшего образования РФ 4) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения	1	УК-7
25	Для оценки физической работоспособности лучше всего использовать:	1) функциональные пробы 2) тесты по физической подготовленности 3) данные антропометрических измерений 4) показатели заболеваемости в течение учебного года	1	УК-7
26	Величина физической нагрузки характеризуется параметрами:	1) интенсивности и объема 2) объема и направленности 3) направленности и отдыха 4) отдыха и интенсивности	1	УК-7
27	Правильное дыхание характеризуется:	1) равной продолжительности вдоха и выдоха 2) более продолжительным вдохам 3) более продолжительным выдохом 4) вдохам через нос и выдохам через рот	4	УК-7
28	При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении	1) бега 2) упражнений на тренажерах с отягощением 3) показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения 4) прыжков со скакалкой	3	УК-7
29	Утреннюю гимнастику, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:	1) урочным формам занятий физическими упражнениями 2) «малым» неурочным формам 3) «крупным» неурочным формам 4) соревновательным формам	2	УК-7
30	Нагрузка физических упражнений характеризуется:	1) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия 2) величиной их воздействия на организм 3) временем и количеством повторений двигательных действий 4) напряжением отдельных мышечных групп	1	УК-7

Таблица 3

Задания закрытого типа на соответствие

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и установите соответствие				
1. Установить соответствие между видами испытаний ВФСК ГТО и проявляемыми двигательными способностями человека:				
1. Бег на 60 или 100 метров 2. Прыжок в длину с места 3. Метание мяча в цель 4.Подтягивание на перекладине 5. Наклон из положения стоя 6. Бег на 2 км	А координационные способности; Б.скоростно-силовые способности В.скоростные способности Г. гибкость; Д выносливость Е силовые способности	1 - Б 2 -А 3 - В 4 - Д 5 - Г 6 - Е	УК-7	
2. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частотой сердечных сокращений:				
1. Небольшая нагрузка 2. Нагрузка средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Предельная нагрузка	А 130–150 уд/мин; Б 150–170 уд/мин В 100–130 уд/мин; Г 170–200 уд/мин;	1 -Г 2 - А 3 - В 4 - Б	УК-7	
3.Установите соответствие физических качеств к рекомендуемым упражнениям.:				
Физические качества 1) сила 2) выносливость 3) гибкость 4) скоростно-силовые	Упражнения А) прыжки в длину Б) бег на длинные дистанции В) растяжка и гимнастика Г) поднятие тяжестей	1-Г 2- Б 3-В 4-А	УК-7	
4. Установите соответствие между видами спорта и двигательными действиями.				
Вид спорта 1) легкая атлетика 2) плавание 3) баскетбол 4) волейбол 5) гимнастика	Двигательные действия А) кроль на груди Б) бег на 100 м В) подача с верхним вращением Г) кувырок вперед Д) бросок в кольцо	1-Б 2-А 3-Д 4-В 5-Г	УК-7	
5.Установите соответствие между видами профессиональной деятельности и рекомендуемыми упражнениями.				
Профессия 1) офисный работник 2) строитель 3) спасатель	Рекомендуемые упражнения А) гимнастика для позвоночника и растяжка Б) функциональный тренинг В) силовые упражнения	1-А 2 -В 3- Б	УК-7	

Таблица 4

Задания закрытого типа на последовательность

№	Содержание		Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
1	Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров.	1	мяч для гольфа,	1,4,2,5,3	УК-7
		2	фитбол		
		3	баскетбольный мяч		
		4	мяч для большого тенниса		
		5	гандбольный мяч		
2	Установите правильную последовательность слов в определении понятия общей выносливости	1	работе,	4,2,5,3,6.1	УК-7
		2	к продолжительной,		
		3	интенсивности		
		4	способность,		
		5	умеренной.		
		6	и эффективной		

3	Расположите виды спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок.	1	Бадминтон	1,2,3,4	УК-7
		2	Баскетбол		
		3	Волейбол		
		4	Гандбол		
4	Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	броски мяча со средней дистанции (3 м — 3,6 м)	4,2,6,5,1,3	УК-7
		2	согласованность движений рук и ног		
		3	броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами		
		4	исходное положение,		
		5	бросок мяча с близкой дистанции (1,5 м — 2 м)		
		6	выпуск мяча с различной траекторией полёта.		
5	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения	1	углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения	2,3.1	УК-7
		2	формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства		
		3	ознакомление, первоначальное разучивание движения		

Таблица 5

Задания открытого типа дополнения

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и дополните ответ			
1	Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа, направлен на развитие физического качества _____	силы	УК-7
2	Главная цель занятий физической культурой и спортом – привлечение человека к ведению _____	Здорового образа жизни	УК-7
3	В результате занятий физической культурой и спортом в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: укрепляется костная система; повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, снижается риск _____ заболеваний.	Сердечно-сосудистых	УК-7
4	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям воспитание, физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим _____	воспитанием	УК-7
5	Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим _____.	развитием	УК-7
6	Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое _____».	совершенство	УК-7
7	Уровень физического воспитания и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое _____	совершенство	УК-7
8	Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального	здоровье	УК-7

	и социального благополучия называется _____.		
9	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитания морально-волевых качеств принято называть физическим _____.	Физическое воспитание	УК-7
10	Гиподинамия — это патологическое состояние, характеризующееся снижением _____ и, как следствие, нарушением различных функций организма.	Двигательной активности	УК-7
11	Увеличение размеров какого-нибудь органа носит название _____	Гипертрофия	УК-7
12	Наука о _____ человека называется валеология	Здоровье	УК-7
13	Временное _____ работоспособности человека называется утомление	Снижение	УК-7
14	Закаливание – это система _____, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных факторов.	Гигиенических мероприятий	УК-7
15	Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья - это _____ между организмом и внешней средой.	Равновесие	УК-7
16	Специфический эффект закаливания – это _____ к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур.	Повышение устойчивости организма	УК-7
17	Здоровый организм способен переносить большие физические _____	Нагрузки	УК-7
18	При закаливании водой необходимо придерживаться следующего правила: чем _____ вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом.	Холоднее	УК-7
19	Потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность _____ в течение определенного времени называется работоспособностью	На заданном уровне эффективности	УК-7
20	Резкое _____ двигательной активности человека называется гипокинезия	Снижение	УК-7
21	Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к _____ различных факторов.	Неблагоприятным воздействиям	УК-7
22	Исследования показали, что физические упражнения, связанные с усиленным дыханием приводят к расширению _____	Бронхов	УК-7

Таблица 6

Задания открытого типа свободного изложения (с развернутым ответом)

	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ			
1	Перечислите для чего необходимы регулярные занятия по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ и инвалидностью	Регулярные занятия по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ и инвалидностью необходимы для физической реабилитации и успешной адаптации в нормальной социальной среде.	УК-7
2	Процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических	Физическое воспитание должно совершенствовать физические данные	УК-7

	качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей	человека и обеспечивать овладение им базовыми движениями и воспитывать физические способности.	
3	Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей – это	Физическое развитие - совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые определяют запас физических сил и работоспособность человека на определенном этапе жизни.	УК-7
4	По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), оптимальное состояние физического, психического и социального благополучия человека – это	Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.	УК-7
5	Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека, –	Общая физическая подготовка, направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.	УК-7
6	Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, ... и естественные силы природы	Гигиенические факторы в двухфакторной теории мотивации Фредерика Герцберга (разработана в 1959 году) называют факторы, связанные с условиями труда, поддерживающие здоровье и гарантирующие стабильный уровень его состояния.	УК-7
7	Основу здорового образа жизни (ЗОЖ) составляют рациональное питание, личная гигиена и ...	Двигательная активность. Включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность — это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.	УК-7
8	Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха и воды – ...	Закаливание. Суть закаливания — тренировка терморегуляции — способности организма поддерживать оптимальную температуру тела несмотря на внешние изменения.	УК-7
9	Периоды биологического развития, наиболее благоприятные для развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей человека, –	Сенситивные. В течение сенситивных периодов организм наиболее чувствителен к различным внешним воздействиям, как негативным, так и благоприятным.	УК-7
10	Субъективное ощущение своего здоровья, физических и духовных сил – ...	Самочувствие. Оно отражает восприятие человеком своего организма, уровень энергии, наличие или отсутствие боли, усталости и других ощущений.	УК-7
11	Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки – ...	Самоконтроль. Задачи самоконтроля: -определение уровня физического развития; -регулярная оценка физической подготовки и самочувствия; -корректирование нагрузок.	УК-7
12	Рациональная система движений, позволяющая максимально реализовать двигательные возможности спортсмена для достижения высоких спортивных результатов, – ...	Спортивная техника. Термин может иметь два значения: идеальная «модель» соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически, и реально формирующийся у спортсмена способ выполнения действия	УК-7
13	Подготовительная часть урока физической культуры, тренировочного занятия; выполнение специальных упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящим	Разминка. Ее функции: предотвращение травм, улучшение кровообращения и подготовка сердечно-сосудистой	УК-7

	соревнованиям –	системы, активация нервной системы, психологическая подготовка.	
14	Система физических упражнений с отягощениями, способствующая развитию силы и формированию правильного телосложения, –	Атлетическая гимнастика, направленная на качество движения и баланс нагрузки. Цель — помочь гармоничному физическому развитию человека, а также решению конкретных частных задач силовой подготовки.	УК-7
15	Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата вследствие снижения уровня двигательной активности –	Гиподинамия. Это следствие малоподвижного образа жизни, является фактором риска для развития патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ожирения, сахарного диабета 2-го типа, депрессии.	УК-7
16	Система физических упражнений, преимущественно силовых, для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, –	Шейпинг. Акцент в занятиях делается на коррекцию проблемных зон: бёдер, ягодиц, талии, рук. Название «шейпинг» происходит от английского слова <i>shaping</i> , которое переводится как «формирование, придание формы». Тренироваться можно как в группах под руководством тренера, так и самостоятельно дома.	УК-7
17	Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений –	Сила Сила важна не только в спорте, но и в повседневной жизни: помогает поднимать тяжёлые сумки, удерживать ребёнка на руках, поддерживать осанку. Для развития силы в физкультуре используют силовые упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением).	УК-7
18	В гимнастике: положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, спина округлена, голова опущена, –	Группировка - один из базовых элементов, который обеспечивает безопасность при исполнении более серьёзных упражнений. Также он является основой для выполнения перекатов, кувырков и сальто.	УК-7

Ключи к оцениванию

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задания закрытого типа альтернативного ответа (с выбором одного или нескольких правильных ответов)		
Задание 1	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 2	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 3	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 4	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 5	2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 6	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 7	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 8	1,4	1 б – полный правильный ответ

		0 б – остальные случаи
Задание 9	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 10	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 11	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 12	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 13	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 14	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 15	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 16	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 17	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 18	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 19	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 20	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 21	1,3, 4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 22	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 23	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 24	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 25	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 26	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 27	4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 28	3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 29	2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 30	1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задания закрытого типа на соответствие		
Задание 1	1 - Б 2 - А 3 - В 4 - Д 5 - Г 6 - Е	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

Задание 2	1 -Г 2 - А 3 - В 4 - Б	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 3	1-Г 2- Б 3-В 4-А	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 4	1-Б 2-А 3-Д 4-В 5-Г	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 5	1-А 2 -В 3- Б	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания закрытого типа на последовательность		
Задание 1	1,4,2,5,3	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 2	4,2,5,3,6,1	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 3	1,2,3,4	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 4	4,2,6,5,1,3	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 5	2,3,1	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задания открытого типа дополнения		
Задание 1	силы	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 2	Здорового образа жизни	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 3	Сердечно- сосудистых	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 4	воспитанием	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 5	развитием	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 6	совершенство	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 7	совершенство	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 8	здоровье	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 9	Физическое воспитание	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 10	Двигательной активности	1 б – полный правильный ответ

		0 б – все остальные случаи
Задание 11	Гипертрофия	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 12	Здоровье	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 13	Снижение	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 14	Гигиенических мероприятий	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 15	Равновесие	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 16	Повышение устойчивости организма	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 17	Нагрузки	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 18	Холоднее	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 19	На заданном уровне эффективности	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 20	Снижение	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 21	Неблагоприятным воздействиям	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 22	Бронхов	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания открытого типа свободного изложения (с развернутым ответом)		
Задание 1	Регулярные занятия по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ и инвалидностью необходимы для физической реабилитации и успешной адаптации в нормальной социальной среде.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 2	Физическое воспитание должно совершенствовать физические данные человека и обеспечивать овладение им базовыми движениями и воспитывать физические способности.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 3	Физическое развитие - совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые определяют запас физических сил и работоспособность человека на определённом этапе жизни.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 4	Здоровье это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 5	Общая физическая подготовка, направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 6	Гигиенические факторы в двухфакторной теории мотивации Фредерика Герцберга (разработана в 1959 году) называют факторы, связанные с условиями труда, поддерживающие здоровье и гарантирующие стабильный уровень его состояния.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 7	Двигательная активность. Включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность — это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

Задание 8	Закаливание. Суть закаливания — тренировка терморегуляции — способности организма поддерживать оптимальную температуру тела несмотря на внешние изменения.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 9	Сенситивные. В течение сенситивных периодов организм наиболее чувствителен к различным внешним воздействиям, как негативным, так и благоприятным.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 10	Самочувствие. Оно отражает восприятие человеком своего организма, уровень энергии, наличие или отсутствие боли, усталости и других ощущений.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 11	Самоконтроль. Задачи самоконтроля: -определение уровня физического развития; -регулярная оценка физической подготовки и самочувствия; -корректирование нагрузок.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 12	Спортивная техника. Термин может иметь два значения: идеальная «модель» соревновательного действия, выработанная на основе практического опыта или теоретически, и реально формирующийся у спортсмена способ выполнения действия	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 13	Разминка. Ее функции: предотвращение травм, улучшение кровообращения и подготовка сердечно-сосудистой системы, активация нервной системы, психологическая подготовка.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 14	Атлетическая гимнастика, направленная на качество движения и баланс нагрузки. Цель — помочь гармоничному физическому развитию человека, а также решению конкретных частных задач силовой подготовки.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 15	Гиподинамия. Это следствие малоподвижного образа жизни, является фактором риска для развития патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ожирения, сахарного диабета 2-го типа, депрессии.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 16	Шейпинг. Акцент в занятиях делается на коррекцию проблемных зон: бёдер, ягодиц, талии, рук. Название «шейпинг» происходит от английского слова shaping, которое переводится как «формирование, придание формы». Тренироваться можно как в группах под руководством тренера, так и самостоятельно дома.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 17	Сила Сила важна не только в спорте, но и в повседневной жизни: помогает поднимать тяжёлые сумки, удерживать ребёнка на руках, поддерживать осанку. Для развития силы в физкультуре используют силовые упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением).	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 18	Группировка - один из базовых элементов, который обеспечивает безопасность при выполнении более серьёзных упражнений. Также он является основой для выполнения перекатов, кувырков и сальто.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

Критерии оценивания заданий с развернутым ответом

№ п/п	Критерии оценки
1.	Правильность ответа
2.	Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий)
3.	Обоснованность ответа (наличие аргументов)

4.	Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала)
5.	Сопоставимость с эталонным ответом