

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.05.2026 14:40:50

Уникальный программный ключ: a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство о государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 № 0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

Фонд
оценочных средств по дисциплине:
«Физическая культура для лиц с ОВЗ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)
История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень)
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Москва
2026

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), профиль «История и организация воспитательной работы» по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утверждён на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 6 от «23» января 2026 г.

Зав. каф. Социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин

Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Декан факультета
педагогического образования

Н.Н. Лисицына

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	4
2.	Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	4
3.	Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	30
4.	Раздел 4. Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	34

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.08.2018 № 125, уровень – бакалавр

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия. <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

Раздел 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Вопросы для опроса:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты культурной жизни:
5. Физическое воспитание;
6. Физическое развитие;
7. Профессионально-прикладная физическая культура;
8. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
9. Фоновые виды физической культуры;
10. Средства физической культуры.
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.
12. Физическая культура личности студента.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

14. Профессиональная направленность физической культуры.
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
17. Гуманитарная значимость физической культуры.
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
19. Основы организации физического воспитания в вузе.

Примерные темы для презентации

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* (по выбору студента) по плану:
 - 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений.
 - 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 - 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).

Тест по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» (компетенция УК-7.1, УК-7.2)

Инструкция: из предложенных вариантов выберите один или несколько правильных

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Введение. Основы здорового образа	1. Что такое физическая подготовка? ○ Просто бегать ○ Процесс развития физических качеств человека ○ Только занятия спортом	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Базовый 1-3 минуты

жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	○ Не нужно заниматься 2. Какие основные физические качества развиваются при занятиях спортом? ○ Только сила ○ Только скорость ○ Сила, выносливость, скорость, гибкость, координация ○ Только гибкость 3. Что такое закаливание? ○ Прием пищи ○ Бег по кругу ○ Система мероприятий для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды ○ Игра на улице 4. Что такое ЛФК? ○ Лечебная физкультура ○ Метод лечения и реабилитации с использованием физических упражнений ○ Просто зарядка ○ Танцы 5. Какие бывают виды физической подготовки? ○ Только бег ○ Только плавание ○ Общая и специальная ○ Только силовая 6. Для чего нужна разминка перед тренировкой? ○ Чтобы было скучно ○ Чтобы тратить время ○ Подготовить мышцы и суставы к нагрузке ○ Чтобы просто постоять 7. Что такое растяжка? ○ Не нужно тянуться ○ Упражнения для увеличения гибкости ○ Бег на длинные дистанции ○ Поднятие тяжестей 8. Что такое пульс? ○ Когда бьют током ○ Число сердечных сокращений в минуту ○ Измерение давления ○ Скорость бега 9. Какая норма пульса в состоянии покоя? ○ 200 ударов в минуту ○ 150 ударов в минуту ○ 60-80 ударов в минуту ○ 10 ударов в минуту 10. Что делать, если во время тренировки почувствовал боль в груди? ○ Продолжать заниматься	социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
--	---	---	--

	○ Прекратить тренировку и обратиться к врачу ○ Подождать, пока пройдет ○ Выпить воды 11. Какое питание способствует набору мышечной массы? ○ Только жирное ○ Только сладкое ○ Богатое белком и углеводами ○ Только овощи 12. Что такое калории? ○ Только в конфетах ○ Единица измерения энергии, получаемой из пищи ○ Минуты на тренировке ○ Килограммы веса 13. Что такое гидратация? ○ Переливание крови ○ Поддержание водного баланса в организме ○ Копание ям ○ Нырание 14. Сколько воды нужно пить в день? ○ 1 литр ○ Много пить вредно ○ Около 2 литров ○ Воду пить не нужно 15. Что такое спортивная травма? ○ Это хорошо ○ Все так тренируются ○ Повреждение, полученное во время занятий спортом ○ Это не страшно 16. Что такое растяжение связок? ○ Когда тянешь резинку ○ Повреждение связок в суставе ○ Растягивание одежды ○ Изменение роста 17. Что делать при вывихе? ○ Продолжать заниматься ○ Наложить пластырь ○ Немедленно обратиться к врачу ○ Само пройдет 18. Что такое ушиб? ○ Растяжение ○ Повреждение мягких тканей без нарушения их целостности ○ Когда гладят ○ Перелом 19. Что делать при переломе? ○ Прыгать на сломанной ноге ○ Греть		
--	--	--	--

	○ Обездвижить и обратиться к врачу ○ Мазать йодом 20. Первая помощь при носовом кровотечении? ○ Запрокинуть голову назад ○ Положить на спину ○ Наклонить голову вперед и прижать ноздри ○ Напугать 21. Зачем нужны витамины? ○ Чтобы было больше зубов ○ Для быстрого бега ○ Для нормальной работы организма ○ Чтобы не болеть		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	22. Что является наиболее важным при планировании самостоятельных тренировок? ○ Выбор самых модных упражнений ○ Определение личных целей и задач ○ Копирование тренировок известных спортсменов ○ Игнорирование противопоказаний 23. Какова роль разминки перед основной частью тренировки? ○ Не обязательна, если вы чувствуете себя хорошо ○ Подготовка организма к предстоящей нагрузке ○ Способ потратить больше калорий ○ Только для профессиональных спортсменов 24. Какое правило следует соблюдать при увеличении нагрузки? ○ Увеличивать нагрузку на 50% каждую тренировку ○ Увеличивать нагрузку постепенно ○ Сразу переходить к самым сложным упражнениям ○ Оставлять нагрузку неизменной 25. Что следует учитывать при выборе упражнений для самостоятельных занятий? ○ Только личные предпочтения ○ Уровень физической подготовки и состояние здоровья ○ Мнение друзей и знакомых ○ Использовать только упражнения с тренажерами 26. Какое значение имеет правильная техника выполнения упражнений? ○ Влияет только на скорость достижения результата ○ Не имеет значения, главное - количество повторений ○ Предотвращает травмы и повышает эффективность	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	○ Влияет только на визуальное восприятие 27. Как часто следует проводить самостоятельные тренировки? ○ Каждый день без перерывов ○ Оптимально 3-5 раз в неделю ○ Только когда есть свободное время ○ Достаточно одного раза в неделю 28. Что является важным компонентом завершения тренировки? ○ Сразу прекратить занятия и идти отдыхать ○ Не имеет значения, тренировка завершена ○ Заминка (восстановительные упражнения) ○ Только принятие протеинового коктейля 29. Как следует контролировать интенсивность тренировки? ○ Только по внешним признакам (пот, покраснение) ○ Не нужно контролировать, главное - усталость ○ По самочувствию и пульсу ○ Только по количеству выполненных упражнений 30. Что такое "суперкомпенсация" в тренировочном процессе? ○ Состояние перетренированности ○ Повышение функциональных возможностей организма после отдыха ○ Прибавка мышечной массы после каждой тренировки ○ Игнорирование болевых ощущений 31. Какую роль играет питание в самостоятельных тренировках? ○ Не имеет значения, главное - тренироваться ○ Важно только для профессиональных спортсменов ○ Ключевой фактор для восстановления и достижения целей ○ Можно есть все, что угодно, после тренировки 32. Как вести дневник тренировок? ○ Нет необходимости ○ Только записывать вес ○ Записывать упражнения, подходы, повторения, самочувствие ○ Записывать только свои эмоции 33. Основные правила безопасности при самостоятельных занятиях: ○ Начинать сразу с максимальных весов ○ Проверять оборудование, использовать страховку, знать технику ○ Тренироваться без разминки		
--	---	--	--

	○ Игнорировать болевые ощущения 34. Как часто нужно менять программу тренировок? ○ Никогда не менять, если она работает ○ Регулярно, чтобы не было привыкания ○ Менять каждый день ○ Менять только если не нравится 35. Что делать при появлении боли во время тренировки? ○ Продолжать тренировку, пока боль не пройдет ○ Игнорировать боль и тренироваться через нее ○ Прекратить тренировку и обратиться к врачу при необходимости ○ Принять обезболивающее и продолжить тренировку 36. Какие методы восстановления можно использовать после тренировки? ○ Игнорировать необходимость восстановления ○ Смотреть телевизор до поздней ночи ○ Сон, питание, массаж, растяжка ○ Употреблять алкоголь		
Легкая атлетика	37. Что является самым коротким спринтерским дистанциям в легкой атлетике? ○ 200 метров ○ 400 метров ○ 100 метров ○ 80 метров 38. Какое спортивное оборудование используется в прыжках в высоту? ○ Кольцо ○ Сетка ○ Планка ○ Мяч 39. Какая дисциплина не относится к метаниям в легкой атлетике: ○ Метание копья ○ Метание диска ○ Толкание ядра ○ Метание гири 40. Как называется вид бега, где спортсмены передают друг другу эстафетную палочку? ○ Кросс ○ Спринт ○ Марафон ○ Эстафета 41. На какой дистанции проводится классический марафонский забег? ○ 21.1 км ○ 42.195 км	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	○ 10 км ○ 50 км 42. Какой вид прыжка начинается с разбега, отталкивания, полета и приземления в яму с песком? ○ Прыжок в высоту ○ Тройной прыжок ○ Прыжок в длину ○ Прыжок с шестом		
Оздоровительная гимнастика	43. Какова основная цель оздоровительной гимнастики? ○ Достижение спортивных результатов ○ Наращивание мышечной массы ○ Улучшение общего состояния здоровья и профилактика заболеваний ○ Подготовка к соревнованиям 44. Какой вид упражнений обычно входит в разминку перед оздоровительной гимнастикой? ○ Силовые упражнения с большим весом ○ Легкие кардио- и растягивающие упражнения ○ Упражнения на равновесие со сложным оборудованием ○ Статические упражнения на удержание 45. Какое из перечисленных упражнений наиболее эффективно для укрепления мышц спины в оздоровительной гимнастике? ○ Скручивания на пресс ○ Отжимания от пола ○ Упражнение "лодочка" ○ Приседания с весом 46. Какую роль играет дыхание во время выполнения упражнений оздоровительной гимнастики? ○ Не имеет значения ○ Задерживать дыхание для увеличения нагрузки ○ Координировать дыхание с движениями для улучшения эффективности ○ Дышать только ртом 47. Какова рекомендуемая частота занятий оздоровительной гимнастикой для поддержания здоровья? ○ 1 раз в месяц ○ Каждый день ○ 2-3 раза в неделю ○ Только при плохом самочувствии	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
Спортивные игры	48. Какая спортивная игра изначально называлась "минтонет"? ○ Волейбол ○ Баскетбол	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	Базовый 1-3 минуты

	○ Бадминтон ○ Теннис 49. Сколько игроков одновременно находятся на площадке в классической волейбольной команде? ○ 5 ○ 12 ○ 6 ○ 7 50. В какой игре используется мяч овальной формы? ○ Футбол ○ Регби ○ Хоккей ○ Баскетбол 51. Какое максимальное количество касаний мяча разрешено команде в волейболе, чтобы перевести его на сторону соперника? ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ Не ограничено 52. Какая из этих спортивных игр не является командной? ○ Хоккей с мячом ○ Гандбол ○ Большой теннис ○ Футбол	социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
Адаптивные подвижные игры	53. Что является основной целью адаптивных подвижных игр? ○ Достижение высоких спортивных результатов ○ Соревнование с другими участниками ○ Развитие физических и психических качеств с учетом особенностей участников ○ Обучение сложным спортивным навыкам 54. Какой принцип является наиболее важным при организации адаптивных подвижных игр? ○ Строгое следование правилам ○ Индивидуальный подход к участникам ○ Исключение соревновательного элемента ○ Унификация игр для всех групп 55. Какой вид адаптации может быть использован для участников с нарушениями зрения в подвижных играх? ○ Увеличение размера игрового поля ○ Уменьшение количества участников ○ Использование звуковых ориентиров ○ Упрощение правил игры 56. Что следует учитывать при выборе адаптивной подвижной игры для детей с ДЦП? ○ Возраст участников	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	○ Наличие спортивного опыта ○ Степень двигательных ограничений ○ Размер помещения 57. Какой вид адаптации может быть применен для участников с нарушениями слуха? ○ Использование громких сигналов ○ Визуальные сигналы и жесты ○ Увеличение времени на выполнение заданий ○ Упрощение правил игры		
Техника игры в баскетбол	Баскетбол 58. Какой вид броска в баскетболе выполняется одной рукой снизу вверх? ○ Крюк ○ В прыжке ○ Снизу ○ Сверху 59. Что такое "дриблинг" в баскетболе? ○ Передача мяча партнеру ○ Бросок по кольцу ○ Ведение мяча ударами об пол ○ Блокировка броска соперника 60. Какое положение пальцев является правильным при броске мяча в баскетболе? ○ Сжаты в кулак ○ Плотно прижаты друг к другу ○ Расслаблены и направлены вверх ○ Согнуты в суставах 61. Как правильно перемещаться в защите в баскетболе? ○ Бежать спиной к сопернику ○ Прыгать на одной ноге ○ Передвигаться приставным шагом ○ Перекрестным шагом 62. Как называется технический прием в баскетболе, когда игрок с мячом нападает на кольцо, пытаясь обвести защитника? ○ Передача в отрыв ○ Двойной шаг ○ Проход ○ Заслон	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
Техника игры в волейбол	Волейбол 63. Какой прием мяча в волейболе используется для приема подачи или сильного удара? ○ Верхняя передача ○ Блокирование ○ Нижняя передача ○ Нападающий удар 64. Как называется удар в волейболе, при котором мяч направляется над сеткой в площадку противника? ○ Блокирование		

Техника игры в бад- минтон	○ Подставка ○ Нападающий удар ○ Подача 65. Какой частью тела выполняется верхняя передача в волейболе? ○ Кулаком ○ Ладонью ○ Кончиками пальцев ○ Предплечьем 66. Какое основное требование к стойке волейболиста при приеме мяча? ○ Ноги прямые, спина прямая ○ Ноги в полусогнутом положении, корпус наклонен вперед ○ Сидеть на корточках ○ Стоять боком к направлению мяча 67. Как называется прием, при котором игрок преграждает путь мячу, летящему от нападающего удара, над сеткой? ○ Страховка ○ Скидка ○ Блокирование ○ Подбор Бадминтон 68. Как правильно держать ракетку в бадминтоне при выполнении удара сверху? ○ Хват как молоток ○ Хват кистью, позволяющий свободно вращать ракетку ○ Захват всей ладонью ○ Как при рукопожатии 69. Как называется высокий удар в бадминтоне, отправляющий волан глубоко на заднюю линию площадки соперника? ○ Смеш ○ Дроп-шот ○ Клеар ○ Драйв 70. Какой удар в бадминтоне выполняется с силой вниз, обычно под острым углом? ○ Клеар ○ Дроп-шот ○ Смеш ○ Драйв 71. Как называется короткий, мягкий удар в бадминтоне, при котором волан опускается близко к сетке на стороне соперника? ○ Смеш ○ Клеар ○ Дроп-шот ○ Драйв		
---	--	--	--

Техника игры в настоль- ный теннис	72. Какое основное движение необходимо выполнять ногами во время игры в бадминтон? ○ Стоять на месте ○ Передвигаться прыжками ○ Быстрые, короткие шаги для оптимального положения ○ Бег по прямой линии Настольный теннис 73. Как называется удар в настольном теннисе, при котором мяч вращается в обратном направлении относительно направления полета? ○ Топ-спин ○ Срезка ○ Подрезка ○ Блок 74. Какой удар в настольном теннисе придает мячу верхнее вращение? ○ Подрезка ○ Блок ○ Топ-спин ○ Срезка 75. Как называется прием в настольном теннисе, при котором игрок отбивает мяч сразу после отскока, не давая ему подняться высоко? ○ Срезка ○ Топ-спин ○ Блок ○ Скрутка 76. Как правильно держать ракетку для настольного тенниса при европейском хвате? ○ Как молоток ○ Как при рукопожатии ○ Обхватить ладонью всю ракетку ○ Держать кончиками пальцев 77. Каково основное назначение подрезки в настольном теннисе? ○ Атаковать соперника ○ Придать мячу максимальную скорость ○ Замедлить мяч и усложнить прием для соперника ○ Сделать мяч невидимым		
Техника игры в фут- бол	Футбол 78. Какой частью стопы обычно выполняют точный короткий пас? ○ Подъемом ○ Носком ○ Внутренней стороной стопы ○ Пяткой 79. Как называется прием, при котором игрок убирает мяч от соперника с помощью резкого движения ногой?		

○ Перекат ○ Финт ○ Отбор ○ Подкат 80. Какая часть тела чаще всего используется для приема высокого мяча? ○ Колено ○ Стопа ○ Бедро ○ Грудь 81. Как правильно бить по мячу головой? ○ Открытыми глазами, подставляя лоб под мяч ○ Закрытыми глазами, подставляя затылок под мяч ○ Открытыми глазами, подставляя лобную кость под мяч ○ Закрытыми глазами, подставляя висок под мяч 82. Что такое "подсечка" в футболе? ○ Удар по воротам ○ Передача мяча пяткой ○ Способ отбора мяча, при котором игрок слегка подбивает мяч ногой соперника снизу ○ Нарушение правил, когда игрок падает на газон		
---	--	--

Перечень открытых вопросов для проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачеты)

Тема: Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Что такое здоровье человека с точки зрения различных аспектов (физического, психического, социального)?
2. Каковы основные компоненты здорового образа жизни?
3. Какова роль физической культуры в поддержании и укреплении здоровья?
4. Какие факторы влияют на здоровье человека?
5. Определите понятие "ценности здоровья" и ее значимость для профессиональной деятельности.
6. Какие негативные последствия для здоровья влечет курение?
7. Какие меры профилактики курения вы знаете?
8. В чем заключается опасность алкоголизма и наркомании?
9. Какие существуют методы профилактики алкоголизма и наркомании?
10. Каковы принципы рационального питания и его роль в поддержании здоровья профессионала?
11. Как особенности профессии могут влиять на выбор рациона питания?
12. Каково строение и функции опорно-двигательного аппарата?
13. Как мышечная система участвует в осуществлении двигательных актов?
14. Какова роль нервной системы в управлении движениями?
15. Как нервная система регулирует системы дыхания и кровообращения?

16. Объясните взаимосвязь нервной системы и энергообеспечения организма при физических нагрузках.
17. Обоснуйте важность режима труда и отдыха в учебной и трудовой деятельности.
18. Что такое активный отдых и какова его польза?
19. Каково назначение вводной и производственной гимнастики?
20. Какова роль психических процессов (внимание, память, мышление) в обучении двигательным действиям?
21. Какие гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью вы знаете?
22. Опишите основные принципы закаливания.
23. Каковы правила личной гигиены?
24. В чем заключается польза гидропроцедур и бани для организма?
25. Каково воздействие массажа на организм человека?
26. Какие виды спорта наиболее популярны и доступны для людей с ОВЗ?
27. Какова роль подвижных игр в жизни человека, особенно для лиц с ОВЗ?

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

28. Каковы основные мотивы и цели самостоятельных занятий физическими упражнениями?
29. Какие формы и содержание могут иметь самостоятельные занятия?
30. В чем заключаются особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек?
31. Назовите основные принципы построения самостоятельных занятий.
32. Каковы гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий?
33. Каким образом можно проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений?
34. Назовите основные признаки утомления при физических нагрузках.
35. Какие факторы влияют на регуляцию нагрузки при самостоятельных занятиях?
36. Какие тесты можно использовать для определения оптимальной индивидуальной нагрузки?
37. Какова роль посещения и участия в соревнованиях в физическом воспитании?
38. В чем заключается польза участия в судействе соревнований?
39. Как подвижные игры могут использоваться в качестве метода лечебной физкультуры?

Тема: Легкая атлетика

40. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по легкой атлетике?
41. Какова цель кроссовой подготовки?
42. Объясните технику высокого и низкого старта.
43. Опишите технику стартового разгона и финиширования.
44. Какова техника эстафетного бега?
45. Опишите технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
46. Как правильно метать резиновый мяч?

Тема: Оздоровительная гимнастика

47. Какова цель применения комплексов упражнений по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата?
48. Как формировать правильное дыхание во время выполнения упражнений?

- 49. Опишите упражнения, направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
- 50. Какова роль и значение закаливания для организма человека?
- 51. Какова цель лечебной гимнастики (ЛФК)?
- 52. Как использовать элементы оздоровительных систем в гимнастике?
- 53. Как составить индивидуальную оздоровительную программу с учетом отклонений в состоянии здоровья?

Тема: Спортивные игры

- 54. Каковы общие и специальные упражнения для игрока в спортивные игры?
- 55. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях спортивными играми?

Тема: Адаптивные подвижные игры

- 56. Принципы выбора адаптивных подвижных игр для лиц с ОВЗ?
- 57. Опишите примеры адаптивных подвижных игр и эстафет.

Тема: Техника игры в баскетбол

- 58. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по баскетболу?
- 59. Перечислите основные правила игры в баскетбол.
- 60. Опишите технику ловли и передачи мяча в баскетболе.
- 61. Опишите технику ведения мяча в баскетболе.
- 62. Опишите технику бросков мяча в корзину в баскетболе.
- 63. Какие приемы овладения мячом существуют в баскетболе?
- 64. Перечислите приемы защиты в баскетболе.
- 65. Какие тактики нападения и защиты используются в баскетболе?

Тема: Техника игры в волейбол

- 66. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по волейболу?
- 67. Перечислите основные правила игры в волейбол.
- 68. Опишите технику исходного положения и перемещений игрока в волейболе.
- 69. Продемонстрируйте технику передачи мяча в волейболе.
- 70. Опишите технику подачи мяча в волейболе.
- 71. Опишите технику приема мяча снизу двумя руками в волейболе.
- 72. Какие не стандартные приемы нападения существуют в волейболе?
- 73. Что такое блокирование в волейболе?
- 74. Какие тактики нападения и защиты используются в волейболе?

Тема: Техника игры в бадминтон

- 75. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по бадминтону?
- 76. Перечислите основные правила игры в бадминтон.
- 77. Опишите технику исходного положения и перемещений игрока в бадминтоне.
- 78. Покажите, как правильно подавать волан в бадминтоне.
- 79. Опишите технику приема волана в бадминтоне.
- 80. Какие тактики нападения и защиты используются в бадминтоне?

Тема: Техника игры в настольный теннис

81. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по настольному теннису?
82. Опишите различные стойки в настольном теннисе.
83. Какие способы держания ракетки используются в настольном теннисе?
84. Опишите различные способы передвижения в настольном теннисе.
85. Какие технические приемы используются в настольном теннисе (свечи, удар, накат, подставка, срезка, подача)?
86. Какие тактические действия используются в настольном теннисе?

Тема: Техника игры в футбол

87. Опишите основные элементы техники владения мячом. Какие из них наиболее важны для контроля мяча в плотной борьбе с соперником? Приведите примеры упражнений для отработки этих элементов.

88. Расскажите о различных способах передач мяча в футболе. В каких ситуациях целесообразно использовать каждый из них? Объясните, как правильно выбирать силу и направление передачи в зависимости от игровой ситуации.

89. Какие существуют основные виды обводки в футболе? Опишите технику их выполнения и приведите примеры ситуаций, когда целесообразно использовать каждый из них. Как развить навыки обводки?

90. Объясните технику выполнения ударов по воротам различными способами (внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы). Какие факторы влияют на точность и силу удара? Расскажите о роли разбега и опорной ноги при выполнении удара.

91. Опишите основные способы отбора мяча у соперника. Какие правила безопасности необходимо соблюдать при выполнении отбора? В каких ситуациях следует использовать подкат, а в каких - другие способы отбора?

Общие вопросы:

92. Какие нормативные документы регламентируют физическое воспитание лиц с ОВЗ?

93. Какие существуют особенности организации занятий физической культурой для лиц с различными видами ОВЗ?

94. Какова роль адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной адаптации лиц с ОВЗ?

95. Опишите основные принципы адаптивной физической культуры.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей;	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	3. Самостоятельность	Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; есть объяснение решения, но задание ре-

	суждений по отдельным проблемам;	шено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	4. Аргументация авторской позиции; 5. Наглядность и иллюстративность примеров; 6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей; 7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Используются профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и четко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Хорошо		Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Используются профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена четко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint).

		Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьезные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо	2. Своевременность выполнения задания;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно	3. Правильность ответов на вопросы;	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно	4. Самостоятельность тестирования;	Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)
	5. и т.д.	

Оценивание зачёта

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено (50-100 баллов)	1. Полнота изложения теоретического материала;	обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопрос зачета, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, владеть навыками решения исследовательских задач
	2. Полнота и правильность решения практического задания;	
	3. Правильность и/или аргументированность	

	изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа.	обучающийся должен дать полный ответ на вопрос. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, владение базовыми навыками решения исследовательских задач. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа
		обучающийся должен в целом дать ответ на вопрос, ориентироваться в системе дисциплины, знать её основные понятия, предмет, особенности отдельных видов исследовательской деятельности. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком
Не зачтено (менее 50 баллов)		обучающимся либо не дан ответ на вопрос для зачета и (или) не решена практическая задача, либо обучающийся не знает основных понятий изучаемой дисциплины или не ориентируется в её системе, не может определить предмет дисциплины, особенностей отдельных видов исследовательской деятельности

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (см. п. 5).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	Критерии оценки	Оценка		Время, выделяемое на ответ
			min	max	
Доклад, сообщение с презентацией	Доклад, сообщение – устное публичное выступление по определенному учебно-познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий;	2	5	3-5 мин.

	риал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).			
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)	Полнота выполнения тестовых заданий; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
Зачтено	Выполнено 90-100 %
	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения: для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах, форма контроля – зачёт в период зимней зачетно-экзаменационной сессии.

Обучающиеся допускаются к зачёту по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Физическая культура и спорт и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях: 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками. 3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые

			ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.
--	--	--	---



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90/Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине: «Физическая культура для лиц с ОВЗ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль)
История и организация воспитательной работы

Квалификация (степень)
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Москва
2026

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ
СРЕДСТВ (тесту)**

Номер задания	Правильный ответ
1.	2
2.	3
3.	3
4.	2
5.	3
6.	3
7.	2
8.	2
9.	3
10.	2
11.	3
12.	2
13.	2
14.	2
15.	3
16.	2
17.	3
18.	2
19.	3
20.	3
21.	3
22.	2
23.	2
24.	2
25.	2
26.	3
27.	2
28.	3
29.	3
30.	2
31.	3
32.	3
33.	2
34.	2
35.	3
36.	3
37.	3
38.	3

39.	4
40.	4
41.	2
42.	3
43.	3
44.	2
45.	3
46.	3
47.	3
48.	3
49.	3
50.	2
51.	2
52.	3
53.	3
54.	2
55.	3
56.	3
57.	2
58.	3
59.	3
60.	3
61.	3
62.	3
63.	3
64.	3
65.	3
66.	2
67.	3
68.	2
69.	3
70.	3
71.	3
72.	3
73.	3
74.	3
75.	3
76.	2
77.	3
78.	3
79.	2
80.	4
81.	3

82.	3
-----	---

Составитель: Хусаинов В.Х., доцент кафедры
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин