

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Романчук Иван Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 02.06.2026 09:46:18
 Уникальный программный ключ:
 e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

Приложение № 2 к рабочей
 программе учебного
 предмета

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Закрытая часть

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов:

Задание	Ключ	Компетенции
1. Выберите правильный ответ. Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека называются: а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в — физической культурой.	В	ОК3 ОК6
2. Выберите правильный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а — спорт; б — система физического воспитания; в — физическая культура.	Б	ОК2 ОК3
3. Выберите правильный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: а — развитие; б — закаленность; в — тренированность; г — подготовленность.	В	ОК6 ОК7
4. Выберите правильный ответ. К показателям физической подготовленности относятся: а — сила, быстрота, выносливость; б — рост, вес, окружность грудной клетки; в — артериальное давление, пульс; г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.	А	ОК6 ОК7
5. Выберите правильный ответ. Какая страна является родиной Олимпийских игр: а — Рим; б — Китай; в — Греция; г — Египет.	В	ОК3 ОК6
6. Выберите правильный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а — в Олимпии; б — в Спарте; в — в Афинах.	А	ОК6 ОК7
7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские	В	ОК3 ОК6

игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали: а — они имели мировую известность; б — в них принимали участие атлеты со всего мира; в — в период проведения игр прекращались войны; г — они отличались миролюбивым характером соревнований.		
8. Выберите правильный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.	Б	ОК2, ОК5
9. Выберите правильный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.	А	ОК3 ОК6
10. Выберите правильный ответ. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар.	Б	ОК2 ОК3
11. Выберите правильный ответ. Рациональное питание обеспечивает: а — правильный рост и формирование организма; б — сохранение здоровья; в — высокую работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.	Г	ОК2 ОК3
12. Выберите правильный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а — самочувствие, аппетит, работоспособность; б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.	Б	ОК2 ОК7
13. Выберите правильный ответ. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное	В	ОК3 ОК6
14. Выберите правильный ответ. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: а — переоценивают свои возможности; б — следуют указаниям учителя; в — владеют навыками выполнения движений; г — не умеют владеть своими эмоциями.	Б	ОК6 ОК7
15. Выберите и укажите из предложенного списка неправильно названное физическое качество: а — гибкость;	В	ОК3 ОК6

б — ловкость; в — бодрость г — выносливость д — быстрота; е — сила.		
16. Выберите правильный ответ. Быстрота — это: а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б — способность человека быстро набирать скорость; в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	А	ОК2 ОК3
17. Выберите правильный ответ. Гибкость – это: а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г — эластичность мышц и связок.	В	ОК6 ОК7
18. Выберите правильный ответ. Подводящие упражнения применяются: а — если обучающийся недостаточно физически развит; б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.	В	ОК2 ОК6
19. Выберите правильный ответ. Бег на дальние дистанции относится к: а — легкой атлетике; б — спортивным играм; в — спринту; г — бобслею.	А	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7
20. Выберите правильный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: а — низкий старт; б — высокий старт; в — вид старта по желанию бегуна.	Б	ОК6 ОК7

Нормативы по видам спорта

Лёгкая атлетика

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5

2.	Бег 500 м (девушки) (мин.)	1,40	1,45	1,50	2,00
3.	Бег 1000 м (юноши) (мин.)	3,00	3,05	3,10	3,15

Спортивные игры

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Прием и передача в\б мяча двумя руками снизу (раз)	30	25	20	15
2.	Прием и передача в\б мяча двумя руками сверху (раз)	30	25	20	15
3.	Подача в\б мяча из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7
4.	Бросок в кольцо со штрафной линии (из 10 бросков)	10-9	8-7	6-5	4

Лыжная подготовка

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Бег на лыжах 2 км (девушки), (мин.)	7,00	7,05	7,10	7,15
2.	Бег на лыжах 3 км (юноши), (мин.)	8,00	8,05	8,10	8,15

Общая физическая подготовка

№ пп	Контрольное упражнение	оценки			
		5	4	3	2
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7.0	7.2	7.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	М 240	230	220	210
		Д 210	200	180	170
3.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)	45	40	35	30
4.	Метание набивного мяча из положения сидя (см)	Д 600	550	500	450
		М 700	650	600	550
9.	Бег 100 м (сек.)	Д 15,0	15,5	16,0	16,5
		М 13,0	13,5	14,0	14,5