

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Романчук Иван Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 19.09.2025 11:54:57
 Уникальный программный ключ:
 e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

Приложение № 2 к рабочей
 программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Закрытая часть

Промежуточная аттестация – 3 семестр (Контрольная работа в виде тестирования)

Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

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;	А	ОК6 ОК7

в — в Афинах.		
7. Выберите правильный ответ. Почему античные Олимпийские 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.	В	ОК3 ОК6
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; б — ловкость; в — бодрость г — выносливость д — быстрота; е — сила.	В	ОК3 ОК6
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

**Итоговая аттестация – 4 семестр
(Дифференцированный зачет в виде тестирования)**

Задание	Ключ	Компетенции
---------	------	-------------

1. Выберите один верный вариант ответа. Какие вы знаете разновидности выносливости? а) общая, специальная б) скоростно-силовая в) силовая, скоростная г) все перечисленное верно	Г	ОК3 ОК6
2. Выберите один верный вариант ответа. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой? а) 3-5 минут б) в зависимости от предполагаемой нагрузки в) 20 минут г) 30 минут	Б	ОК2 ОК5
3. Выберите один верный вариант ответа. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями: а) смена деятельности б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж в) режим дня, сон, рациональное питание г) все перечисленное верно	Г	ОК6 ОК7
4. Выберите один верный вариант ответа. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде? а) 7 человек б) 6 человек в) 5 человек г) 8 человек	В	ОК6 ОК7
5. Выберите один верный вариант ответа. Что такое "фол"? а) бросок мяча б) грубая игра в) перехват мяча г) ведение бросков	Б	ОК3 ОК6
6. Выберите один верный вариант ответа. Какова длительность одной партии в волейбол? а) 20 минут б) до счета 15 в) 30 минут г) до счета 25	Г	ОК6 ОК7
7. Выберите один верный вариант ответа. Физическая культура и спорт представляют собой: а) рациональные бытовые движения б) накопление трудового опыта в) всестороннее, гармоничное развитие личности	В	ОК3 ОК6

г) личная и общественная гигиена		
8. Выберите один верный вариант ответа. Что является целью общеразвивающих упражнений? а) лечение различных заболеваний б) овладение более сложными действиями в) разминка г) постановка рекорда	Б	ОК2, ОК5
9. Выберите один верный вариант ответа. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это: а) высокий старт б) старт с опорой на одну руку в) низкий старт г) по желанию	В	ОК3 ОК6
10. Выберите один верный вариант ответа. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния: а) 1 км б) свыше 400 м в) до 400 м г) свыше 1 км	В	ОК2 ОК3
11. Выберите один верный вариант ответа. При метании гранаты результат метания зависит от: а) разбега и времени полета снаряда б) умений, силы и быстроты движений в) от длины рук и тела метателя г) все перечисленное верно	Б	ОК2 ОК3
12. Выберите один верный вариант ответа. Скольжение лыж зависит от: а) температуры воздуха б) состояния снега в) правильно подобранной смазки г) все перечисленное верно	Г	ОК2 ОК7
13. Выберите один верный вариант ответа. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис? а) 25 б) 20 в) 21 г) 11	Г	ОК3 ОК6
14. Выберите один верный вариант ответа. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")? а) 40 минут б) 44 минуты в) 60 минут г) 30 минут	А	ОК6 ОК7

15. Выберите один верный вариант ответа. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области? а) двигательная активность б) физическая и функциональная подготовленность в) физическая культура и спорт г) самовоспитание	В	ОК3 ОК6
16. Выберите один верный вариант ответа. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефlekсах? а) уровень б) тренированность в) гипокинезия г) биоритмы	Г	ОК2 ОК3
17. Выберите один верный вариант ответа. Ограничение физической нагрузки приводит: а) к повышению умственной работоспособности б) к снижению умственной работоспособности в) к снижению травматизма г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению	Б	ОК6 ОК7
18. Выберите один верный вариант ответа. Как определить тип телосложения по показателям человека? а) измерение ЖЕЛ б) по показателю окружности запястья в) по показателям индексов роста и окружности головы г) провести наружный осмотр	В	ОК2 ОК6
19. Выберите один верный вариант ответа. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения? а) утренняя гимнастика б) аэробика в) тяжелая атлетика г) использование тренажеров	Г	ОК2 ОК3 ОК6 ОК7
20. Выберите один верный вариант ответа. Что такое физическая культура? а) образ жизни б) учебно-тренировочное занятие в) часть общей культуры человека г) наука о здоровье	В	ОК6 ОК7, ОК8

--	--	--