

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Романчук Иван Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 02.06.2026 09:53:29
 Уникальный программный ключ:
 e68634da050325a9234284dd9609b5b91

Приложение №2 к рабочей
 программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

БД 09 Физическая культура

Закрытая часть

Типовые оценочные материалы

Промежуточная аттестация (контрольная работа в виде тестирования)
 Тест «Физическая культура и здоровый образ жизни человека»

Задание	Ключ
1. Выберите один верный 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
2. Выберите один верный ответ. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): а) спорт; б) система физического воспитания; в) физическая культура.	Б
3. Выберите один верный ответ. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.	В
4. Выберите один верный 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
5. Выберите один верный ответ. Какая страна является родиной Олимпийских игр: а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.	В
6. Выберите один верный ответ. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.	А
7. Выберите один верный ответ. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира, каким действиям они способствовали: а) они имели мировую известность;	В

б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.	
8. Выберите один верный ответ. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.	Б
9. Выберите один верный ответ. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.	А
10. Выберите один верный 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
11. Выберите один верный ответ. Рациональное питание обеспечивает: а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.	Г
12. Выберите один верный ответ. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.	Б
13. Выберите один верный 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
14. Выберите один верный 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
15. Выберите из предложенного списка одно неправильно названное физическое качество: а) гибкость; б) ловкость; в) бодрость г) выносливость д) быстрота; е) сила.	В

Задание	Ключ
---------	------

1. Выберите один верный 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
2. Выберите один верный 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.	А
3. Сколько попыток даётся каждому участнику по прыжкам в длину? а) 1 б) 2 в) 3 г) 4	В
4. Как называется игра, в которой нужно забросить баскетбольный мяч в кольцо с различных точек на площадке? а) Баскетбол б) волейбол в) Гандбол	А
5. Выберите один верный ответ. Бег на длинные дистанции относится к: а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.	А
6. Выберите один верный ответ. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: а) низкий старт; б) высокий старт; в) вид старта по желанию бегуна.	Б
7. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является... а) быстрота; б) выносливость; в) сила; г) ловкость.	Б
8. Какой вид спорта называют « Королевой спорта»? а) волейбол; б) лёгкая атлетика; в) тяжелая атлетика;	Б
9. Где проводятся соревнования по лёгкой атлетике? а) на стадионах и в закрытых помещениях б) в аквапарках и батутных парках г) на открытой воде	А
10. Сколько знаков отличия существует в комплексе ГТО?	А

а) 3 (золотой, серебряный, бронзовый) б) 2 (золотой, серебряный) в) 4 (платиновый, золотой, серебряный, бронзовый) г) 1 (золотой)	
11..Что означает аббревиатура ГТО? а) Главный трудовой отдел б) Готов к труду и обороне в) Государственный турнир общества г) Группа тактической обороны	Б
12.Что такое «ФАЛЬТСТАРТ» в лёгкой атлетике? а) Медленный бег б) Неправильный старт в) Быстрый бег г) Прыжок в длину	Б
13.Что такое « Высокий Старт»? а) Старт с колен б) Старт стоя в) Старт с земли г) Старт с разбега	Б
14.Что такое эстафета? а) Прыжки в высоту б) Командный бег с передачей палочки в) Индивидуальный бег на длинные дистанции г) Метание копья	Б
15. Что означает слово «Баскетбол»? а) Ворота б) Сумка – мяч в) Корзина- мяч г) Мяч	В

Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)

по дисциплине «Физическая культура»

1.Защита реферата (20 тем)

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.

14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Сдача нормативов по видам спорта:

Лёгкая атлетика

№ п/п	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

№ п/п	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

№ п/п	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

№ п/п	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