

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Владимирович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 26.03.2026 15:05:41
Уникальный программный идентификатор:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

ПРИНЯТО
решением ученого совета ИПОСТ
протокол № _____ от
«___» _____ 202__ г.

**Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для
проведения диагностической работы в рамках
аккредитационных показателей по образовательным
программам высшего образования***

44.03.02 Педагогическое образование
(Профиль «Инклюзивное образование»)

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень
физической подготовленности для обеспечения
полноценной социальной и профессиональной деятельности**

(код, наименование компетенции)

Номер задания	Правильный ответ (ключ)	Содержание вопроса/задания	Критерии оценивания заданий
Задания закрытого типа			
1	да	Верно ли высказывание: гибкость- это способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
2	да	Верно ли высказывание: сила бывает абсолютной и относительной	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
3	да	Являются ли средства физической культуры профилактикой профессиональных заболеваний?	«0,5» обучающийся дал верный ответ. «0» обучающийся не дал ответа или ответил неверно.
4	нет	Соревновательный метод физического воспитания относится к общепедагогическим методам?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно

5	нет	Цель ЛФК – профилактика профессиональных заболеваний?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
6	да	Верно ли, что усталость это фаза утомления?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
7	нет	Верно ли, что ОРУ являются средством заключительной части урока?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
8	да	Можно ли одновременно сочетать закаливание водой, солнцем и воздухом?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
9	нет	Верно ли, что, упражнения на гибкость выполняются в подготовительной части урока?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
10	да	Верно ли, что гибкость бывает активной и пассивной?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
11	да	Верно ли, что общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
12	да	Верно ли, что главными источниками углеводов из пищи являются: хлеб, крупы, сахар Главными источниками углеводов из пищи являются: хлеб, крупы, сахар?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно

13	нет	Верно ли, что аэробная нагрузка – это выполнение высокоинтенсивных кратковременных упражнений?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
14	нет	Может ли человек слышать звуки с частотой 5 Гц	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
15	Б	Двигательное умение – это: А) уровень владения знаниями о движениях Б) уровень владения двигательным действием В) уровень владения тактической подготовкой Г) уровень владения системой движений	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
16	Г	Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: А) двигательных, гигиенических и просветительских задач Б) закаливающих, психологических и философских задач В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
17	В	Временное снижение работоспособности в профессиональной деятельности принято называть: А) усталостью Б) напряжением В) утомлением Г) передозировкой	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
18	Б	Что является основными средствами физического воспитания? А) учебные занятия Б) физические упражнения В) средства обучения Г) средства закаливания	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно

19	Г	<p>Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?</p> <p>А) метания Б) прыжки В) кувырки Г) бег</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>
20	да	<p>Верно ли, что уровень развития науки не оказывает влияния на здоровье конкретного человека?</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>
21	В	<p>Кросс – это –</p> <p>А) бег с ускорением Б) бег по искусственной дорожке стадиона В) бег по пересеченной местности Г) разбег перед прыжком</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>
22	Б	<p>Здоровый образ жизни – это:</p> <p>А) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий Б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья В) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>
23	А	<p>Что не относится к здоровому образу жизни:</p> <p>А) продолжительный отдых Б) правильное питание В) физические нагрузки</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>
24	В	<p>Что такое личная гигиена:</p> <p>А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья</p>	<p>«1» балл - обучающийся дал верный ответ.</p> <p>«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно</p>

25	А	Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни: А) здоровье человека Б) нагрузки человека В) состояние человека	«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
Задания открытого типа			
1	Дайте правильный ответ: физическая культура – это...		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
	Правильный ответ (ключ): часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни		
2	Перечислите основные физические качества		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно.
	Правильный ответ (ключ): сила, гибкость, выносливость, быстрота, равновесие		
3	Дайте правильный ответ: Закаливание – это		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
	Правильный ответ (ключ): процесс приспособления организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды		
4	Ответьте на вопрос: Сколько этапов выделяют в структуре уроков физической культуры?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
	Правильный ответ (ключ): 3		
5	Перечислите, что является вредными привычками?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
	Правильный ответ (ключ): Алкоголь, табакокурение, наркотики		
6	Что является основным средством физической культуры?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
	Правильный ответ (ключ): физические упражнения		

		неверно
7	Перечислите составляющие ЗОЖ	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): правильное питание, физические нагрузки, здоровый сон, рациональное распределение времени	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
8	Перечислите методы физического воспитания	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
9	Что такое релаксация?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): Снижение тонуса скелетной мускулатуры	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
10	Дайте определение понятия гиподинамия	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): это состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается сила мышц и происходит их атрофия	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
11	Дайте определение понятия гипокинезия	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): это состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
12	Дайте определение понятия спорт	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
13	Назовите факторы, определяющие здоровье человека	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
	Правильный ответ (ключ): Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
14	Какова цель ЛФК?	«1» балл - обучающийся дал

Правильный ответ (ключ): максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья или инвалидность		верный ответ. «0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
15	Средством какой части урока физической культуры является ОРУ?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ (ключ): ОРУ средство подготовительной части		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
16	Аэробная нагрузка – это	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ (ключ): физические упражнения низкой интенсивности, основным источником поддержания мышечной деятельности в таких упражнениях выступает кислород		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
17. Продолжительность нормального сна взрослого человека составляет		«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: 8 часов		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
18. Что такое режим дня?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: распорядок жизни человека, включающий в себя: труд, сон, питание и отдых		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
19. Неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка являются причиной_____		«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: переутомления		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
20. Человек, находящийся в одном помещении с курильщиком называют_____?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: пассивным курильщиком		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
21. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни называется____?		«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: гиподинамия		«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно

22. Какие виды здоровья являются составляющими общего здоровья согласно ВОЗ?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: физическое, психическое и социальное здоровье	«0» баллов - обучающийся не дал полного ответа или ответил неверно
23. Пульс в норме у здорового нетренированного человека составляет _____ уд/мин.	«1» балл - обучающийся дал верный ответ, входящий в диапазон указанного правильного ответа.
Правильный ответ: 60-90 уд/мин.	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
24. Как двигательная активность влияет на организм?	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: Повышает жизненные силы и функциональные возможности	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно
25. Утренняя физическая зарядка относится к _____ физической подготовки	«1» балл - обучающийся дал верный ответ.
Правильный ответ: формам	«0» баллов - обучающийся не дал ответа или ответил неверно