Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Физическая культура»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это …»

А) Состояние социального и духовного благополучия, характеризуется высоким развитием физических качеств;

Б) Состояние отсутствия болезней, характеризуется физическим благополучием;

В) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;

Г) Состояние полного благополучия и комфорта.

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Выберите один правильный ответ.

Основные компоненты здоровья – это …

А) Показатели роста и развития, функциональное состояние, резервные возможности организма;

Б) Соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье;

В) Индивидуальное, общественное, физическое здоровье;

Г) Показатели ЧСС, АД, роста, веса.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Выберите один правильный ответ.

ЧСС в 100-120 уд/мин в спокойном состоянии – это …

А) Брадикардия;

Б) Аритмия;

В) Тахикардия;

Г) Миопия.

Правильный ответ: В

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

4. Выберите один правильный ответ.

К какому виду работ относится деятельность, характеризующаяся преимущественно напряжением центральной нервной системы, органов чувств и эмоциональной сферы?

А) К легкой физической работе;

Б) К тяжелой физической работе;

В) К смешанной работе;

Г) К умственному труду.

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-7

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите соответствие между предложенного состояния с показателями артериального давления. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Состояние	Показатели
1) Нормотония	А) 150 на 90 мм рт. ст.
2) Гипотония	Б) 120 на 70 мм рт. ст.
3) Гипертония	В) 89 на 59 мм рт. ст.

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Установите соответствие предложенного состояния с показателями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Состояние	Показатели
1) Тахикардия	А) А) АД 150 на 90 мм рт. ст.
2) Гипотония	Б) Б) ЧСС 100-120 уд/мин
3) Гипертония	В) В) АД 89 на 59 мм рт. ст
4) Брадикардия	Г) Г) ЧСС менее 40 уд/мин

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Установите соответствие между продуктом питания и потребляемых в них (в большей мере) нутриентов. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Продукт питания	Нутриенты
1) Печенье сдобное, конфеты, сладкая газированная вода	1) Белки
2) Яйца, мясо, молоко	2) Жиры
3) Масло сливочное, сало, майонез	3) Углеводы

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б

Компетенции (индикаторы): УК-7

4. Установите соответствие между витамином и его значением в обмене веществ. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Витамин	Значение
1) Витамин С (аскорбиновая кислота)	А) Участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для роста костей
2) Витамин D (кальциферол)	Б) Необходим для свертываемости крови
3) Витамин К (филлохинон)	В) Обеспечивает остроту зрения в сумерках, рост и развитие клеток
4) Витамин А (ретинол)	Г) Повышает иммунитет, участвует в окислительно-восстановительных процессах

Правильный ответ: 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-В

Компетенции (индикаторы): УК-7

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность движения крови по большому кругу кровообращения. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

А) Артерии;

Б) Аорта;

В) Капилляры;

Г) Вены;

Д) Правое предсердие.

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Установите правильную последовательность движения вдыхаемого воздуха по дыхательной системе организма. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

А) Бронхи;

Б) Носовая полость;

В) Трахея;

Г) Гортань;

Д) Альвеолы.

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Установите правильную последовательность влияния определенных факторов на здоровье человека (от большего фактора к меньшему). Запишите правильную последовательность букв слева направо:

А) Здравоохранения;

Б) Образ жизни;

В) Наследственность;

Г) Окружающая среда.

Правильный ответ: Б, Г, В, А

Компетенции (индикаторы): УК-7

4. Расположите в правильной последовательности действия при оказании первой помощи человеку, пораженному электрическим током в быту. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

А) Вызвать скорую медицинскую помощь;

Б) Приступить к проведению сердечно-легочной реанимации (при отсутствии дыхания и пульса);

В) Обесточить пострадавшего (отключить прибор, отбросить провод сухой палкой);

Г) Оценить состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания, пульса).

Правильный ответ: В, Г, А, Б

Компетенции (индикаторы): УК-7

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Окружающая среда, здравоохранение, наследственность, образ жизни – это основные факторы _____

Правильный ответ: здоровья

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Постоянно повышенная частота сердечных сокращений (пульс) в покое называется _____.

Правильный ответ: тахикардией

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Табак как вещество считается легким _____ средством.

Правильный ответ: наркотическим

Компетенции (индикаторы): УК-7

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Способность кожного покрова уничтожать микроорганизмы, попавшие на поверхность кожи, называется его _____ ролью.

Правильный ответ: бактерицидной

Компетенции (индикаторы): УК-7

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Дайте ответ на вопрос.

Постоянно повышенное АД (артериальное давление) в покое называется _____.

Правильный ответ: артериальной гипертонией / гипертензией

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Дайте ответ на вопрос.

Рациональное питание предусматривает прием пищи _____ раз в день.

Правильный ответ: 5 / 6

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Дайте ответ на вопрос.

Гипокинезия – это _____.

Правильный ответ: недостаток двигательной активности/недостаток движения

Компетенции (индикаторы): УК-7

4. Дайте ответ на вопрос.

Суть процесса _____ заключается в поддержании постоянства температуры тела, что обеспечивается равновесием между процессами теплообразования и теплоотдачи.

Правильный ответ: терморегуляции

Компетенции (индикаторы): УК-7

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». С точки зрения ведущих российских ученых: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и

социальные функции». Вместе с тем, принято условно разделять здоровье на компоненты. Перечислите не менее трех компонентов здоровья человека.

Время выполнения: – 7 мин.

Ожидаемый результат: здоровье принято условно разделять на следующие компоненты:

– соматическое здоровье

– физическое здоровье

– психическое здоровье

– нравственное здоровье

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «соматическое, физическое, психическое», «соматическое, физическое, нравственное» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.

По определению академика К.Н. Чумакова, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – «это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности организма, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Перечислите не менее трех основных компонентов здорового образа жизни (ЗОЖ).

Время выполнения: – 7 мин.

Ожидаемый результат: рациональное питание; оптимальная двигательная активность; соответствие жизнедеятельности биоритмам; рациональное чередование труда и отдыха; соответствие физических и умственных нагрузок возрасту; культивация положительных эмоций; психологический комфорт; отказ от вредных привычек; упорядоченные половые отношения (сексуальная культура); профилактика заболеваний; соблюдение личной гигиены; закаливание и др.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «рациональное питание, двигательная активность, психологический комфорт» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.

Питание – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом пищевых веществ. Пищевые продукты состоят из тысячи химических веществ. Для облегчения их изучения эти вещества группируют по определенным физиологическим и биохимическим свойствам. Пищевые вещества принято разделять на нутриенты и непищевые компоненты. Перечислите пищевые вещества, которые относятся к нутриентам.

Время выполнения: – 7 мин.

Ожидаемый результат: к нутриентам относятся следующие пищевые вещества:

– белки

– углеводы

– жиры

– витамины

– минеральные вещества

– вода

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого словосочетания «белки, углеводы, жиры» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7

4. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.

Длительное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды, таких как шум, вибрация или психоэмоциональное перенапряжение, может привести к состоянию, при котором защитные механизмы организма истощаются, а адаптационный синдром переходит в деструктивную фазу. Именно эта форма стресса ассоциируется с развитием гипертонии, язвенной болезни и снижением иммунитета. Назовите этот термин.

Время выполнения: – 7 мин.

Ожидаемый результат:

Дистресс - является негативной формой стресса, которая характеризуется длительным течением и ассоциируется с чувством «стрессового состояния». Продолжительный и неконтролируемый стресс заставляет людей испытывать чувство тревоги и беспокойства, подавленности и беспомощности.

Критерии оценивания: наличие в ответе ключевого слова «дистресс» или аналогичного по смыслу.

Компетенции (индикаторы): УК-7

Экспертное заключение

Представленный комплект оценочных материалов по дисциплине «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые оценочные материалы адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы оценочные материалы рекомендуются к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель
учебно-методической комиссии
Антрацитовского института
геосистем и технологий _____ Савченко И.В.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)
1.	Дополнен комплектом оценочных материалов	протокол заседания кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин № 9 от 07.03.2026	 Е.Г. Крохмалёва