

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Костылева Татьяна Александровна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.04.2026 13:52:01
Уникальный программный ключ:
9eb8208ad98201234f464200700cb8ba94333b66

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

**по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля
химических соединений**

Ханты-Мансийск, 2025 г.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание № 1

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Вставьте пропущенное слово или словосочетание.

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется _____?

Ответ: Здоровье

Задание № 2

Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое преимущество предоставляет регулярная физическая активность специалистам в нефтегазовой отрасли?

- А) Увеличение производительности труда
- Б) Улучшение физической выносливости и концентрации
- В) Снижение уровня зарплаты
- Г) Увеличение времени, потраченного на работу

Ответ: АБ

Обоснование: Улучшение производительности труда, физической выносливости и концентрации повышают конкурентоспособность сотрудника.

Задание № 3

Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите правильную последовательность шагов по профилактике перенапряжения на нефти-газовом предприятии:

- 1) Проведение регулярных тренингов
- 2) Обеспечение регулярных перерывов
- 3) Анализ узких мест рабочего процесса
- 4) Оценка текущего уровня стресса

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

4	3	2	1
---	---	---	---

Задание № 4

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

Комплекс мероприятий, направленных на отдых, восстановление здоровья и трудоспособности человека в свободное от работы время – это _____.

Ответ: Рекреация

Задание № 5

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое из следующих утверждений о физической активности верно для специалистов в нефтегазовом секторе?

- А) Физическая активность не влияет на здоровье
- Б) Физическая активность может уменьшить риск профессиональных заболеваний
- В) Тренировки должны быть исключительно силовыми
- Г) Заниматься спортом не требуется при высоком уровне стресса на работе

Ответ: Б

Обоснование: Физическая активность снижает риск заболеваний, за счет улучшения кровообращения, укрепления мышц и связок, контроля веса и повышения иммунитета.

Задание № 6

Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между видами двигательной активности и их свойствами.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Свойства		Виды двигательной деятельности	
А	Помогают предотвратить травмы	1	Аэробные упражнения
Б	Улучшают настроение и снижают стресс	2	Силовые тренировки
В	Увеличивают мышечную массу	3	Гибкость и растяжка
Г	Способствуют развитию выносливости	4	Спортивные игры
		5	Скоростная тренировка

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г
3	1	2	4

Ключи к оцениванию тестовых заданий по дисциплине и критерии оценивания*

№ задания	Эталонный (правильный) ответ	Критерии оценивания
1	Здоровье	<p>Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами;</p> <p>если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл,</p> <p>если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов</p>
2	<p align="center">АБ</p> <p>Улучшение производительности труда, физической выносливости и концентрации повышают конкурентоспособность сотрудника.</p>	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;</p> <p>если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.</p>
3	4321	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;</p> <p>если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.</p>
4	Рекреация.	<p>Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами</p> <p>если ответ правильный, но не полный – оценивается 2 баллами</p> <p>если допущена одна ошибка/неточность – оценивается 1 баллом</p> <p>если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – оценивается 0 баллами</p>
5	<p align="center">Б</p> <p>Физическая активность снижает риск заболеваний за счет улучшения кровообращения, укрепления мышц и связок, контроля веса и повышения иммунитета.</p>	<p>Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;</p> <p>неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.</p>
6	АЗБ1В2Г4	<p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;</p> <p>неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.</p>

