

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Иркутский национальный исследовательский технический университет»**

Физической культуры

**Оценочные материалы**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

---

58.03.01 Востоковедение и африканистика

---

Экономика и внешнеэкономическая деятельность стран Востока (для  
лицензирования)

---

Бакалавр

---

Очная

---

Документ подписан простой электронной  
подписью

Составитель: Пономарев А.И.

Дата подписания: 18.05.2026

Документ подписан простой электронной  
подписью

Руководитель структурного подразделения /

Руководитель ООП: Демидов Александр  
Геннадьевич

Дата подписания: 18.05.2026

Год набора -  
Иркутск, 2026 г.

1 семестр/УК -7

**Множественный выбор**

Физическое упражнение - это

**основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания**

одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

один из методов физического воспитания, способствующее решению его задач

**Множественный выбор**

Основные физические качества

**сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость**

сила, быстрота, выносливость, гибкость

сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие

**Множественный выбор**

Физическая подготовка – это

**процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой или иной деятельности**

вид двигательной активности, направленный на активный отдых, оздоровление и лечение занимающихся

вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества

**Множественный выбор**

Определите правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия

**вводная, подготовительная, основная, заключительная**

подготовительная, основная, вводная, заключительная

подготовительная, основная, заключительная, вводная

подготовительная, вводная, основная, заключительная

<b>Множественный выбор</b>
Определите правильную последовательность упражнений подготовительной части учебного занятия
<b>суставная гимнастика на месте, ходьба, суставная гимнастика в движении, бег</b>
ходьба, суставная гимнастика на месте, суставная гимнастика в движении, бег
суставная гимнастика в движении, ходьба, суставная гимнастика на месте, бег
бег, суставная гимнастика на месте, ходьба, суставная гимнастика в движении

<b>Множественный выбор</b>
Определите правильную последовательность обучения двигательным действиям
<b>рассказ и показ, выполнение по элементам движения, выполнение всего упражнения</b>
выполнение по элементам движения, рассказ и показ, выполнение всего упражнения
рассказ и показ, выполнение по элементам движения, выполнение всего упражнения
выполнение всего упражнения, рассказ и показ, выполнение по элементам движения

<b>Множественный выбор</b>
Укажите фактор, не относящийся к основным, определяющим состояние здоровья человека
<b>занятия физической культурой и спортом</b>
состояние медицины
генетические факторы
влияние экологических факторов

<b>Множественный выбор</b>
На какие виды специалисты подразделяют здоровье для оценки его состояния?
<b>индивидуальное и общественное здоровье</b>
здоровье населения в зимний и летний периоды
здоровье детского и взрослого населения

<b>Множественный выбор</b>
Обязательным элементом физической культуры являются
<b>практические занятия</b>

лекционные занятия
лабораторные работы
семинарские занятия

**1 семестр**

<b>Эссе</b>		
<b>Содержание задания</b>	<b>Критерии для оценивания</b>	<b>Коды компетенций</b>
<u>Опишите технику выполнения упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»</u>	упражнение «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение упражнения	УК -7
<u>Выполнение упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)</u>	результат для девушек – 8 раз и более результат для юношей – 26 раз и более	УК -7
<u>Опишите технику выполнения упражнения «Наклон вперед из положения стоя»</u>	Упражнение «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении упражнения учащийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.	УК -7
<u>Выполнение упражнения «Наклон вперед из положения стоя» (см)</u>	результат для девушек – 8 см и более результат для юношей – 7 см и более	УК -7
<u>Опишите технику выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин»</u>	Упражнение «поднимание туловища из положения лежа на спине» выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.	УК -7

	Учащийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение	
<u>Выполнение упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» (кол-во раз)</u>	результат для девушек – 33 раз и более результат для юношей – 37 раз и более	УК -7
<u>Опишите технику выполнения упражнения «Прыжок в длину с места»</u>	упражнение «Прыжок в длину с места» выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.	УК -7
<u>Выполнение упражнения «Прыжок в длину с места» (см)</u>	результат для девушек – 151 см и более результат для юношей – 211 см и более	УК -7