

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ТГАСУ

А.Н. Яковлев

21 октября 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D4492E55E232B67F5BC828B1D4EC0E11
Владелец: Яковлев Алексей Николаевич
Действителен: с 09.10.2026 до 02.01.2028

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Томск 2026

Составил(и):

Преподаватель СПО высшей категории _____ Шкребтий Ольга Викторовна

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Паспорт фонда оценочных материалов

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование компетенций выпускника в соответствии с распределением, указанным в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

1.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС ТГАСУ. Полный перечень оценочных материалов расположен в ЭИОС ТГАСУ.: <https://ido.tsuab.ru/>. Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания могут проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.

1.2.1. Оценочные материалы при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается тестировании.

Критерии оценивания при тестировании:

- 85-100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопросов;
- 75...84 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;
- 65...74 баллов – при правильном ответе на 5-7 вопросов;
- 0...64 – при правильном ответе только на 4 вопроса;

Шкала оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85-100
Шкала оценивания	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

Примерный перечень тестовых заданий

Содержание задания		Ключ
Установите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём, который используется в этом виде спорта: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		A-3, B-1, C-2, D-4
Вид спорта	Спортивный инвентарь	
A. баскетбол	1. клюшка и шайба	
B. хоккей	2. ракетка и мяч	
C. теннис	3. баскетбольный мяч и кольцо	
D. плавание	4. плавательная шапочка и очки	
Установите соответствие между физическим качеством и упражнением, которое его преимущественно развивает: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца:		A-4, B-2, 13
Физические качества	Упражнения	
A. быстрота	1. бег на длинные дистанции	
B. сила	2. подтягивание на перекладине	
C. выносливость	3. наклон вперёд из положения сидя	
D. гибкость	4. бег на 60 метров с максимальной скоростью	
Установите соответствие между видом спорта и его характерной особенностью: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		A-2, B-3, C-1, D-4
Вид спорта	Характерные особенности	
A. плавание	1. выполнение упражнений на снарядах, с предметами и без них, развитие гибкости и координации	
B. лёгкая атлетика	2. передвижение по воде с использованием различных стилей (кроль, брасс, баттерфляй)	
C. гимнастика	3. бег, прыжки, метания, спортивная ходьба	
D. лыжные гонки	4. передвижение на лыжах по пересечённой местности	

Установите соответствие между физическим качеством и его определением: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		А-2, В-4, С-3, D-1
Физические качества	Определения	
А. сила	1. способность выполнять движения с большой амплитудой	
В. быстрота	2. способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий	
С. выносливость	3. способность выполнять работу длительное время без утомления	
D. гибкость	4. способность совершать движения в минимальный отрезок времени	
Комплекс физических упражнений, выполняемый утром для повышения работоспособности и укрепления здоровья, называется ... гимнастикой (именительный падеж).		Утренняя
Способность организма противостоять утомлению при физической работе называется ... (именительный падеж).		Выносливость
Какой вид физической активности относится к циклическим упражнениям? 1. Прыжок в длину 2. Бег на длинные дистанции 3. Поднятие штанги 4. Метание мяча		2 Циклические упражнения – это движения, которые многократно повторяются по одному и тому же кругу (циклу).
Что необходимо выполнить перед основной частью тренировки? 1. Заминку 2. Разминку 3. Упражнения на растяжку в конце занятия 4. Дыхательную гимнастику после нагрузки		2 Разминка выполняется в начале занятия, чтобы подготовить мышцы, суставы и организм к предстоящей нагрузке и снизить риск травм.
Какой вид спорта относится к игровым видам? 1. Плавание 2. Баскетбол 3. Бег на 100 метров 4. Гимнастика		2
Что развивает упражнение «подтягивание на перекладине»? 1. Гибкость 2. Силу мышц рук и спины 3. Быстроту 4. Выносливость		2
Что относится к лёгкой атлетике? 1. Плавание 2. Бег на короткие дистанции 3. Волейбол 4. Лыжные гонки		2
Какое качество развивает бег на длинные дистанции? 1. Гибкость 2. Выносливость 3. Силу 4. Ловкость		2

1.2.2. Оценочные материалы при промежуточной аттестации

Формами промежуточной аттестации является дифференцированный зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются ответы на тестовые задания.

Во время промежуточной аттестации обучающийся проходит тестирование.

Критерии оценивания при тестировании:

- 85-100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопросов;

- 75...84 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;

- 65...74 баллов – правильном ответе на 5-7 вопросов;

- 0...64 – при правильном ответе только на 4 вопроса;

Шкала оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85-100
Шкала оценивания	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

Примерный перечень тестовых заданий

Содержание задания		Ключ
Комплекс физических упражнений, выполняемый в начале занятия для подготовки организма к нагрузке, называется		Разминка
Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется ...		Гибкость
Какой вид спорта относится к циклическим упражнениям? 1. Метание мяча 2. Плавание 3. Прыжок в высоту 4. Поднятие штанги		2
Что развивает упражнение «наклон вперёд из положения стоя»? 1. Силу 2. Гибкость 3. Быстроту 4. Выносливость		2
Установите соответствие между физическим качеством и его определением:		A-3, B-1, C-2, D-4
Качество	Определение	
A. Сила	1. Способность выполнять движения с большой амплитудой	
B. Гибкость	2. Способность противостоять утомлению при физической работе	
C. Выносливость	3. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий	
D.Простота	4. Способность выполнять движения за минимальное время	
Установите соответствие между видом спорта и его типом:		A-2, B-1, C-4, D-3
Вид спорта	Тип	
A. Волейбол	1. Циклический вид спорта	
B. Плавание	2. Командный игровой вид спорта	
C. Бокс	3. Силовой вид спорта	
D. Тяжелая атлетика	4. Единоборство	
Установите соответствие между частью занятия и её содержанием:		A-2, B-3, C-1
Часть занятия	Содержание	
A. Подготовительная часть	1. Восстановление организма, подведение итогов	
B. Основная часть	2. Разминка, подготовка организма к нагрузке	
C. Заключительная часть	3. Разучивание и выполнение основных упражнений	
Установите соответствие между упражнением и качеством, которое оно развивает.		A-2, B-1, C-4, D-3
Упражнение	Качество	
A. Подтягивание на перекладине	1. Гибкость	
B. Наклон вперёд стоя	2. Сила	
C. Бег на длинные дистанции	3. Быстрота	
D. Бег на 60 метров	4. Выносливость	
Установите правильную последовательность частей занятия по физической культуре. 1. Основная часть 2. Заключительная часть 3. Подготовительная часть (разминка)		3,1,2
Установите правильную последовательность этапов выполнения прыжка в длину с разбега. 1. Приземление 2. Разбег		2,3,4,1

Содержание задания	Ключ
3. Отталкивание 4. Полёт	
становите правильную последовательность увеличения дистанции бега. 1. Бег на 100 метров 2. Бег на 400 метров 3. Бег на 60 метров 4. Бег на 3000 метров	3,1,2,4
Установите правильную последовательность этапов закаливания организма. 1. Обтирание 2. Обливание водой 3. Воздушные ванны 4. Купание в холодной воде	3,1,2,4
Вид спорта, в котором играют через сетку руками, называется ...	Волейбол
Игра, в которой две команды забрасывают мяч в кольцо, называется ...	Баскетбол
Спортивная игра на льду с шайбой и клюшками называется ...	Хоккей
Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания, называется ...	Легкая атлетика
Объясните, почему важно делать разминку перед физической нагрузкой.	Разминка важна потому, что она готовит мышцы, суставы и организм к нагрузке и снижает риск травм.
Объясните, что такое выносливость и для чего она нужна человеку.	Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, и она нужна для длительной работы и хорошего самочувствия.
Объясните, почему утренняя гимнастика полезна для здоровья.	Утренняя гимнастика полезна потому, что она повышает работоспособность, укрепляет мышцы и улучшает настроение на весь день.
Объясните, что такое закаливание и как оно влияет на организм.	Закаливание – это повышение устойчивости организма к холоду с помощью воздуха, воды и солнца, и оно укрепляет иммунитет.
Что нужно сделать перед основной частью тренировки? 1. Заминку 2. Разминку 3. Растяжку в конце занятия Дыхательную гимнастику после нагрузки	2 Разминка выполняется в начале занятия, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке и снизить риск травм, а заминка и растяжка проводятся после основной части.
Какое упражнение развивает гибкость? 1. Подтягивание на перекладине 2. Наклон вперёд из положения стоя 3. Бег на 100 метров 4. Отжимание от пола	2 Наклон вперёд выполняется с большой амплитудой и растягивает мышцы, поэтому развивает именно гибкость, тогда как остальные упражнения направлены на силу или быстроту.
Какой вид спорта входит в программу зимних Олимпийских игр? 1. Футбол 2. Плавание 3. Лыжные гонки 4. Баскетбол	3
Как называется нарушение целостности кости при травме? 1. Ушиб 2. Вывих 3. Перелом 4. Растяжение	3
Что нужно сделать при растяжении связок?	2

Содержание задания		Ключ										
1. Продолжить нагрузку 2. Приложить холод и обеспечить покой 3. Растереть больное место 4. Прогреть место травмы												
Какой вид спорта относится к единоборствам? 1. Бокс 2. Волейбол 3. Плавание 4. Гимнастика		1										
Установите соответствие между травмой и её признаком <table><tr><th>Травма</th><th>Признак</th></tr><tr><td>А. Перелом</td><td>1. Боль, отёк, нарушение движения в суставе</td></tr><tr><td>В. Вывих</td><td>2. Нарушение целостности кости</td></tr><tr><td>С. Ушиб</td><td>3. Повреждение мягких тканей без нарушения кожи</td></tr><tr><td>Д. Растяжение</td><td>4. Повреждение связок, боль при движении</td></tr></table>		Травма	Признак	А. Перелом	1. Боль, отёк, нарушение движения в суставе	В. Вывих	2. Нарушение целостности кости	С. Ушиб	3. Повреждение мягких тканей без нарушения кожи	Д. Растяжение	4. Повреждение связок, боль при движении	A-2, B-1, C-3, D-4
Травма	Признак											
А. Перелом	1. Боль, отёк, нарушение движения в суставе											
В. Вывих	2. Нарушение целостности кости											
С. Ушиб	3. Повреждение мягких тканей без нарушения кожи											
Д. Растяжение	4. Повреждение связок, боль при движении											
Установите соответствие между понятием и его определением: <table><tr><th>Понятие</th><th></th></tr><tr><td>А. Разминка</td><td>1. Комплекс упражнений в утреннее время</td></tr><tr><td>В. Утренняя гимнастика</td><td>2. Комплекс упражнений в начале занятия</td></tr><tr><td>С. Заминка</td><td>3. Упражнения в конце занятия для восстановления организма</td></tr><tr><td>Д. Тренировка</td><td>4. Систематический процесс развития физических качеств</td></tr></table>		Понятие		А. Разминка	1. Комплекс упражнений в утреннее время	В. Утренняя гимнастика	2. Комплекс упражнений в начале занятия	С. Заминка	3. Упражнения в конце занятия для восстановления организма	Д. Тренировка	4. Систематический процесс развития физических качеств	A-2, B-1, C-3, D-4
Понятие												
А. Разминка	1. Комплекс упражнений в утреннее время											
В. Утренняя гимнастика	2. Комплекс упражнений в начале занятия											
С. Заминка	3. Упражнения в конце занятия для восстановления организма											
Д. Тренировка	4. Систематический процесс развития физических качеств											
Установите соответствие между видом спорта и его инвентарём: <table><tr><th>Вид спорта</th><th>Инвентарь</th></tr><tr><td>А. Хоккей</td><td>1. Мяч и корзина</td></tr><tr><td>В. Баскетбол</td><td>2. Шайба и клюшка</td></tr><tr><td>С. Волейбол</td><td>3. Ракетка и волан</td></tr><tr><td>Д. Бадминтон</td><td>4. Мяч и сетка</td></tr></table>		Вид спорта	Инвентарь	А. Хоккей	1. Мяч и корзина	В. Баскетбол	2. Шайба и клюшка	С. Волейбол	3. Ракетка и волан	Д. Бадминтон	4. Мяч и сетка	A-2, B-1, C-4, D-3
Вид спорта	Инвентарь											
А. Хоккей	1. Мяч и корзина											
В. Баскетбол	2. Шайба и клюшка											
С. Волейбол	3. Ракетка и волан											
Д. Бадминтон	4. Мяч и сетка											
Установите соответствие между составляющей здорового образа жизни и её характеристикой: <table><tr><th>Составляющая</th><th>Характеристика</th></tr><tr><td>А. Рациональное питание</td><td>1. Чередование труда и отдыха в течение дня</td></tr><tr><td>В. Режим дня</td><td>2. Сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов</td></tr><tr><td>С. Закаливание</td><td>3. Регулярная физическая активность</td></tr><tr><td>Д. Двигательная активность</td><td>4. Повышение устойчивости организма к холоду</td></tr></table>		Составляющая	Характеристика	А. Рациональное питание	1. Чередование труда и отдыха в течение дня	В. Режим дня	2. Сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов	С. Закаливание	3. Регулярная физическая активность	Д. Двигательная активность	4. Повышение устойчивости организма к холоду	A-2, B-1, C-4, D-3
Составляющая	Характеристика											
А. Рациональное питание	1. Чередование труда и отдыха в течение дня											
В. Режим дня	2. Сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов											
С. Закаливание	3. Регулярная физическая активность											
Д. Двигательная активность	4. Повышение устойчивости организма к холоду											
Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при вывихе. 1. Обеспечить покой повреждённой конечности 2. Приложить холод к месту травмы 3. Оценить состояние пострадавшего 4. Обратиться к врачу		3,1,2,4										
Установите правильную последовательность выполнения кувырка вперёд. 1. Группировка 2. Исходное положение – упор присев 3. Перекат через спину 4. Выход в упор присев		2,1,3,4										
Установите правильную последовательность этапов тренировки по наращиванию нагрузки. 1. Увеличение продолжительности упражнения 2. Разминка 3. Увеличение количества повторений 4. Заминка и растяжка		2,3,1,4										
Установите правильную последовательность действий при утренней гимнастике. 1. Упражнения для мышц туловища 2. Потягивание и ходьба		2,4,1,3										

Содержание задания	Ключ
3. Дыхательные упражнения и водные процедуры 4. Упражнения для рук и ног	
Главные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года, называются ...	Олимпийские игры
Общее укрепление организма и повышение его устойчивости к холоду с помощью воздуха, воды и солнца называется ...	Закаливание
Чередование труда и отдыха, приём пищи и сон в определённое время называется режимом ...	Дня
Нарушение целостности кости в результате травмы называется ...	Перелом
Объясните, почему важно соблюдать режим дня.	Соблюдать режим дня важно потому, что он помогает правильно чередовать труд и отдых и сохранять здоровье.
Объясните, что нужно сделать при растяжении связок.	При растяжении связок нужно обеспечить покой повреждённому месту и приложить холод, а затем обратиться к врачу.
Объясните, почему регулярные занятия спортом полезны для студента.	Регулярные занятия спортом полезны потому, что они укрепляют здоровье, повышают работоспособность и помогают справляться с учебными нагрузками.
Объясните, что такое здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на укрепление здоровья, включающее правильное питание, физическую активность и отказ от вредных привычек.
Какое упражнение развивает силу? 1. Наклон вперёд из положения стоя 2. Отжимание от пола 3. Бег на 1000 метров Прыжки через скакалку	2 Отжимание от пола требует преодоления сопротивления собственного тела за счёт мышечных усилий, поэтому развивает именно силу, а остальные упражнения направлены на гибкость, выносливость или ловкость.
Какое упражнение развивает выносливость? 1. Бег на длинные дистанции 2. Прыжок в высоту 3. Поднятие штанги Наклон вперёд	1 Бег на длинные дистанции выполняется долго и требует от организма противостоять утомлению, поэтому развивает выносливость, тогда как другие упражнения кратковременны и направлены на другие качества.
Что нужно сделать при ушибе? 1. Продолжить нагрузку 2. Приложить холод к месту травмы 3. Растереть больное место Прогреть место ушиба	2 При ушибе холод уменьшает боль и отёк, поэтому его прикладывают к повреждённому месту, а продолжать нагрузку, растирать или прогревать травму нельзя.
Какой вид спорта относится к командным игровым видам? 1. Плавание 2. Баскетбол 3. Лёгкая атлетика Гимнастика	2 Баскетбол – это игра двух команд с общим мячом и кольцом, поэтому он относится к командным игровым видам, а плавание, лёгкая атлетика и

Содержание задания	Ключ
	гимнастика являются индивидуальными видами спорта.
Что такое выносливость?	Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при длительной физической работе.
Что такое разминка?	Разминка – это комплекс упражнений в начале занятия, который готовит организм к предстоящей нагрузке и снижает риск травм.

1.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, а также порядок и форма проведения промежуточной аттестации обучающихся факультета среднего профессионального образования представлены в соответствующих положениях в Томском государственном архитектурно-строительном университете (№268-П и №262-П).