

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
 Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС
 Дата подписания: 13.08.2026 22:18:04
 Уникальный программный ключ:
 69e5e84390c49e5186ad52595c914e77484889f7

Комплект оценочных материалов

Дисциплина: СГ 04 Физическая культура

Образовательная программа 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Номер задания / время/ тип задания	Индекс и наименование дисциплины	Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знания, умения)	Содержание задания	Ключи																		
1 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте тест и установите соответствие между спортивными объектами и их размерами (см): <table><tr><td>1. Волейбольная площадка</td><td>А</td><td>243</td></tr><tr><td>2.Баскетбольная площадка</td><td>Б</td><td>45</td></tr><tr><td>3.Теннисный стол</td><td>В</td><td>2800x1500</td></tr><tr><td>4.Диаметр баскетбольного кольца</td><td>Г</td><td>274x152,5</td></tr><tr><td>5.Высота волейбольной сетки мужской</td><td>Д</td><td>305</td></tr><tr><td>6.Высота баскетбольного кольца</td><td>Е</td><td>1800x900</td></tr></table>	1. Волейбольная площадка	А	243	2.Баскетбольная площадка	Б	45	3.Теннисный стол	В	2800x1500	4.Диаметр баскетбольного кольца	Г	274x152,5	5.Высота волейбольной сетки мужской	Д	305	6.Высота баскетбольного кольца	Е	1800x900	1Е2В3Г4Б5А6Д
1. Волейбольная площадка	А	243																					
2.Баскетбольная площадка	Б	45																					
3.Теннисный стол	В	2800x1500																					
4.Диаметр баскетбольного кольца	Г	274x152,5																					
5.Высота волейбольной сетки мужской	Д	305																					
6.Высота баскетбольного кольца	Е	1800x900																					
2	СГ 04 Физическая	ОК08	3.1 роль физической	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от	А3Б4В2Г5Д1																		

3 мин А	культура	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте тест и установите соответствие физических способностей с их определениями: <table><tr><td>А гибкость</td><td>1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиямименяющейся обстановки, быстроовладевать новыми движениями</td></tr><tr><td>Б быстрота</td><td>2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолеваянаступающее утомление</td></tr><tr><td>В выносливость</td><td>3 способность выполнять движения с большой амплитудой</td></tr><tr><td>Г сила</td><td>4 способность выполнять движения в минимальный для данных условийпромежуток времени</td></tr><tr><td>Д ловкость</td><td>5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление илипротиводействовать ему посредством мышечных упражнений</td></tr></table>	А гибкость	1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиямименяющейся обстановки, быстроовладевать новыми движениями	Б быстрота	2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолеваянаступающее утомление	В выносливость	3 способность выполнять движения с большой амплитудой	Г сила	4 способность выполнять движения в минимальный для данных условийпромежуток времени	Д ловкость	5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление илипротиводействовать ему посредством мышечных упражнений	
А гибкость	1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиямименяющейся обстановки, быстроовладевать новыми движениями														
Б быстрота	2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолеваянаступающее утомление														
В выносливость	3 способность выполнять движения с большой амплитудой														
Г сила	4 способность выполнять движения в минимальный для данных условийпромежуток времени														
Д ловкость	5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление илипротиводействовать ему посредством мышечных упражнений														
3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии 3.2 основы здорового образа	Записать попарно цифры и буквы (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, 1А или 4Б) Прочитайте текст и установите соответствие между терминами и их определением:	132В3А4Ж5Е6Б7Д8Г										

		сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	1 Физическая подготовка	А комплекс морфо-функциональных показателей развития организма	
				2 Физическое совершенство	Б специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии требованиями и особенностями определенной профессии	
				3 Физическое развитие	В исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях	
				4 Физическая культура	Г руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации	
				5 Спорт	Д способы применения физических упражнений	
				6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Е составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной	
				7 Методы физического	Ж часть	

				<table><tr><td>воспитания</td><td>общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств</td></tr><tr><td>8 Принципы физического воспитания</td><td>3 процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</td></tr></table>	воспитания	общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств	8 Принципы физического воспитания	3 процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями							
воспитания	общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств														
8 Принципы физического воспитания	3 процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями														
4 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	<table><tr><td colspan="2">Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)</td></tr><tr><td colspan="2">Прочитайте текст и установите соответствие между</td></tr><tr><td>метод стандартно-непрерывного упражнения</td><td>1 повторное упражнение с многократноповторяющей ся одной и той же нагрузкой синтервалами отдыха</td></tr><tr><td>Метод переменного-непрерывного упражнения</td><td>2 непрерывная мышечная деятельность,осуществляе мая в режиме с изменяющейсяинтенсивно стью</td></tr><tr><td>метод переменного-интервального упражнения</td><td>3 непрерывная мышечная деятельность безизменения интенсивности нагрузки</td></tr></table>	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)		Прочитайте текст и установите соответствие между		метод стандартно-непрерывного упражнения	1 повторное упражнение с многократноповторяющей ся одной и той же нагрузкой синтервалами отдыха	Метод переменного-непрерывного упражнения	2 непрерывная мышечная деятельность,осуществляе мая в режиме с изменяющейсяинтенсивно стью	метод переменного-интервального упражнения	3 непрерывная мышечная деятельность безизменения интенсивности нагрузки	А3Б2В4Г1
Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)															
Прочитайте текст и установите соответствие между															
метод стандартно-непрерывного упражнения	1 повторное упражнение с многократноповторяющей ся одной и той же нагрузкой синтервалами отдыха														
Метод переменного-непрерывного упражнения	2 непрерывная мышечная деятельность,осуществляе мая в режиме с изменяющейсяинтенсивно стью														
метод переменного-интервального упражнения	3 непрерывная мышечная деятельность безизменения интенсивности нагрузки														

			деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	метод стандартно-интервального упражнения	4 переменная нагрузка с различными интервалами отдыха		
5 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Построить верную последовательность из предложенных элементов Расположите в правильной последовательности очередность выполнения упражнений утренней гимнастики 1. наклоны туловища вправо-влево 2. повороты головы вправо-влево 3. прыжки на месте 4. махи ног вперед с хлопком 5. движения руками вперед-назад вверх-вниз 6. приседания с обхватом коленей руками 7. ходьба на месте			7251463
6 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.2 основы здорового образа	Построить верную последовательность из предложенных элементов Установите правильную последовательность целесообразности выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гимнастики:			312

		укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	1) последовательность 2) систематичность 3) учет индивидуальных особенностей	
7 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения.	Построить верную последовательность из предложенных элементов Укажите логически обоснованную последовательность произношения частей команды, связанной с перестроением в движении, которое приводит к изменению строя. 1. Направление движения 2. Способ исполнения 3. Название строя	312

			У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
8 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Для повышения общей выносливости используются определенные наиболее приемлемые методы: 1) круговая тренировка; 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью 3) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью	3 Обоснование: Общая выносливость лучше всего воспитывается в ходе длительной, но умеренной по интенсивности деятельности, что даёт постепенно растущую нагрузку на сердце и лёгкие

			приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
9 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО 1) способность организма противостоять различным заболеваниям 2) способность организма противостоять различным метеофакторам	2 Способность организма противостоять заболеваниям называется иммунитетом

10 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ВРЕМЯ БЕЗОПАСНОГО ДЕЙСТВИЯ ЖГУТА 1) 15 минут 2) не более 1 часа 3) не более 2 часов 4) не более 3 часов	2 Безопасный срок наложения жгута зависит от температуры: летом (выше +4°C) — не более 1 часа, а зимой (ниже +4°C) — не более 30 минут; это необходимо для предотвращения некроза тканей, нервов и потери конечности
11 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. В лыжной подготовке к классическим ходам относятся А. попеременный двухшажный Б. классический скоростной	АВДЕ Классические лыжные ходы характеризуются строгим соблюдением техники с параллельным

		процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	В. одновременный двухшажный Г. скоростной двухшажный Д. одновременный бесшажный Е. попеременный четырехшажный	ведением лыж и запретом «коньковых» движений. А- основной ход где толчок палкой чередуется с каждым шагом В- движениетолько за счет одновременного отталкивания палками без шагов Д- два шага+одновременный толчок палками Е.- используется на подъемах(4 шага+2 попеременных толчка)
12 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ 1) спортивные игры 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) прыжки в высоту 5) фигурное катание	23 Цикл — целостная система движений, повторяемая многократно. Плавание так же, как и езда на велосипеде, — относится к циклическим видам спорта из-за своей особенности в повторении

			специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		одних и тех же движений (циклов)
13 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам: 1) витамины 2) психотропные стимуляторы 3) наркотики и болеутоляющие 4) микроэлементы 5) анаболические стероиды	235 допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Витамины — это жизненно важные органические соединения, которые

			жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		необходимы организму в небольших количествах для нормальной жизнедеятельности, роста, развития и регуляции обмена веществ. Микроэлементы это химические элементы, которые содержатся в организме человека и в пище в очень малых количествах
14 10мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ 1) Термические 2) переломы 3) родовые 4) лучевые 5) растяжения 6) раны	256 Спортивные травмы — это повреждения тканей и органов, возникающие при физической активности во время тренировок или соревнований, вызванные перегрузкой, ударом или резким движением. Термические травмы это повреждения тканей тела, вызванные воздействием

			деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		высоких температур или, экстремальными температурами.. Родовая травма это повреждение тканей, органов или нервной системы новорожденного , вызванное механическим давлением и стрессом во время родов Лучевые травмы (или лучевые поражения/болезнь) — это повреждения органов и тканей, вызванные воздействием ионизирующего излучения (радиации)
15 10мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов 3.2 основы здорового образа жизни 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологическая особенность человека	1 Умственная усталость это состояние снижения умственной работоспособности, вызванное чрезмерной и продолжительной концентрацией или интенсивными мыслительными процессами, приводящее к

			специальности 3.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		ухудшению внимания, памяти, замедлению мышления, снижению способности принимать решения и эмоциональному истощению Объективное состояние организма человека – это реальные, измеримые физиологические и антропометрические параметры, не зависящие от личного восприятия, такие как частота пульса, давление, температура, вес, рост. Субъективное ощущение человека — это индивидуальное, личное переживание реальности, включающее мысли, чувства, мнения, воспоминания и восприятие. Психофизиологическая
--	--	--	---	--	--

					особенность человека — это уникальное сочетание его врожденных и приобретенных психических (мышление, эмоции, воля) и физиологических (нервная система, реакция) характеристик.										
31 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Установите соответствие между основными техническими элементами в баскетболе <table><tr><td>1 кроссовер</td><td>А.Технический прием используется для передачи мяча другому игроку</td></tr><tr><td>2.передача</td><td>Б. Технический прием используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником</td></tr><tr><td>3.финт</td><td>В. Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги</td></tr><tr><td>4.Дриблинг</td><td>Г.Техника контроля мяча ,которая позволяет игроку перемещаться по площадке</td></tr><tr><td>5.Защита</td><td>Д.Позволяет игроку создавать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении</td></tr></table>	1 кроссовер	А.Технический прием используется для передачи мяча другому игроку	2.передача	Б. Технический прием используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником	3.финт	В. Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги	4.Дриблинг	Г.Техника контроля мяча ,которая позволяет игроку перемещаться по площадке	5.Защита	Д.Позволяет игроку создавать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении	1В 2А 3Д 4Г 5Б
1 кроссовер	А.Технический прием используется для передачи мяча другому игроку														
2.передача	Б. Технический прием используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником														
3.финт	В. Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги														
4.Дриблинг	Г.Техника контроля мяча ,которая позволяет игроку перемещаться по площадке														
5.Защита	Д.Позволяет игроку создавать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении														

32 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте текст и установите соответствие между названием изделия и его назначением <table><tr><td>Название изделия</td><td>Назначение изделия</td></tr><tr><td>А. 60-400м</td><td>1. Стипельчез</td></tr><tr><td>Б. 5000-10000</td><td>2. Спринт</td></tr><tr><td>В. 42195м</td><td>3. Марафон</td></tr><tr><td>Г. 3000м с препятствиями</td><td>4. Длинные дистанции</td></tr></table>	Название изделия	Назначение изделия	А. 60-400м	1. Стипельчез	Б. 5000-10000	2. Спринт	В. 42195м	3. Марафон	Г. 3000м с препятствиями	4. Длинные дистанции	А2Б4В3Г1
Название изделия	Назначение изделия														
А. 60-400м	1. Стипельчез														
Б. 5000-10000	2. Спринт														
В. 42195м	3. Марафон														
Г. 3000м с препятствиями	4. Длинные дистанции														
33 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте текст и установите соответствие общеметодических принципов физического воспитания и их определений: <table><tr><td>А сознательности</td><td>1 обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений</td></tr><tr><td>Б индивидуализации</td><td>2 формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности</td></tr><tr><td>В наглядности</td><td>3 использование тренажерных устройств в педагогическом процессе</td></tr><tr><td>Г доступности</td><td>4 привлечение органов чувств в процессе обучения</td></tr><tr><td></td><td>5 оптимальное соответствие задач, средств и методов физического</td></tr></table>	А сознательности	1 обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений	Б индивидуализации	2 формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности	В наглядности	3 использование тренажерных устройств в педагогическом процессе	Г доступности	4 привлечение органов чувств в процессе обучения		5 оптимальное соответствие задач, средств и методов физического	а-2, б-1, в-4, г5
А сознательности	1 обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений														
Б индивидуализации	2 формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности														
В наглядности	3 использование тренажерных устройств в педагогическом процессе														
Г доступности	4 привлечение органов чувств в процессе обучения														
	5 оптимальное соответствие задач, средств и методов физического														

				воспитания возможностям											
34 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте текст и установите соответствие между спортивными играми и техническими приемами <table> <tr> <td>А волейбол</td> <td>1 верхняя прямая подача</td> </tr> <tr> <td>Б баскетбол</td> <td>2 щелчок</td> </tr> <tr> <td>В теннис</td> <td>3 выбивание</td> </tr> <tr> <td>Г футбол</td> <td>4 удар внешней частью подъема</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5 удар нкатом справа</td> </tr> </table>	А волейбол	1 верхняя прямая подача	Б баскетбол	2 щелчок	В теннис	3 выбивание	Г футбол	4 удар внешней частью подъема		5 удар нкатом справа	а-1, б-3, в-5, г-4
А волейбол	1 верхняя прямая подача														
Б баскетбол	2 щелчок														
В теннис	3 выбивание														
Г футбол	4 удар внешней частью подъема														
	5 удар нкатом справа														
35 3 мин Б	<u>СГ 04 Физическая культура</u>	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Построить верную последовательность из предложенных элементов. Расположите в правильной последовательности этапы обучения двигательному действию: 1. Научить частям(элементам) техники этого действия 2. Усовершенствовать ритм выполнения движения 3. Углубленно понять закономерности движений; 4. Создать общее представление о двигательном действии 5. Совершенствовать технику в нестандартных условиях(на фоне утомления эмоциональногонапряжения) 6.Закрепить навык и совершенствовать технику движения чтобы повысить результат	413265										
36 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством,	Построить верную последовательность и предложенных элементов. Прочитайте текст и укажите в правильной последовательности спортивные игры по возрастанию количества игроков: а) теннис	1-а, 2-г, 3-в, 4-б										

			клиентами в ходе профессиональной деятельности.	б) футбол в) волейбол г) баскетбол	
37 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать 3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. и работать в коллективе и команде	. 3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Построить верную последовательность из предложенных элементов. Прочитайте текст и установите последовательность видов спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок 1. Баскетбол 2. Гандбол 3. Футбол 4. Волейбол 5. Бадминтон	51423
38 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Физическая работоспособность – это а) способность человека быстро выполнять работу б) способность выполнять разные по структуре типы работ в) способность к быстрому восстановлению после работы	Г Работоспособность – это потенциал организма выполнять работу длительно и

			коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	г) способность выполнять большой объем работы	эффективно без утомления (определение ВОЗ) Критерии а- относится к скорости, а не к выносливости б- описывает координацию, а не работоспособность в- это восстановление, а не сама работа
39 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву или цифру под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Какая страна является родиной Олимпийских игр 1. Рим 2. Китай 3. Греция 4. Египет	З Первые олимпийские игры прошли в 776г. до н.э. в Олимпии (Древняя Греция) в честь Зевса Остальные варианты не соответствуют историческим фактам Рим- проводил гладиаторские бои Китай и Египет свои спортивные соревнования, но не Олимпийские игры
40 3 мин	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно	3.1 психологические основы деятельности коллектива	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте	А

В		взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Процесс направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием называется А) общей физической подготовкой(ОФП) Б) специальной физической подготовкой(СФП) В) гармонической физической подготовкой Г) прикладной физической подготовкой	ОФП – это базовая система упражнений для всестороннего развития(сила, выносливость, гибкость) что соответствует определению в учебниках о теории физического воспитания СФП- для конкретного вида спорта Гармоническая- не является термином Прикладная- ориентирована на профессиональные навыки(например военные)
41 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются: 1) ножницы 2) жгут для остановки кровотечения 3) шины для верхних и нижних конечностей 4) комплексные поливитамины 5) сахар 6) шариковая ручка или карандаш 7) кружка Эсмарха	1235 Обязательные составляющие аптечки первой помощи включают перевязочные материалы (бинты, пластыри, салфетки), средства для остановки кровотечений (жгут), защитные средства (маски, перчатки), инструменты (ножницы)

					ы, пинцет), антисеп тики (перекись, йод/зеленка) и устройство для ИВЛ («рот- устройство- рот»), плюс спасательн ое покрывало. Кружка Эсмарха — это медицинское приспособление для промывания кишечника
42 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействоват ь и работать в коллективе и команде	3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов; У.2 Оформлять проектно – конструкторскую, технологическую и другую техническую документацию; технологическую и другую техническую документацию.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: 1) правила личной гигиены 2) психотерапия 3) соблюдение рационального распорядка дня 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта 5) занятия физическими упражнениями 6) хобби	1345 Основные гигиенические средстваобеспеч ивают профилактику болезней и повышают работоспособнос ть. Психотерапия- это психологическая помощь людям, страдающим психическими расстройствами. Хобби-это влечение; любимое занятие на досуге, для себя
43	СГ 04 Физическая	ОК 04.	3.1 психологические основы	Прочитайте задание, выберите несколько правильных	135

5 мин Г	культура	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности..	ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются 1) сфера деятельности 2) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности 3) содержание и условия труда 4) экологические условия проживания 5) психофизиологические особенности труда	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специализированный вид физвоспитания, направленный на развитие качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности, включая прикладные упражнения и виды спорта, использование естественных сил природы, гигиенических факторов.
44 10 мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ 1) внутривузовские 2) медицинские 3) общественные 4) учебно-организационные 5) личностные	24 Состояние здоровья студентов, как правило, ухудшается в процессе обучения из-за нарушений режима труда и отдыха, неполноценного питания, высокого учебного стресса и недостаточной физической активности. Внутривузовски

					е факторы — это контролируемые организацией аспекты, влияющие на её деятельность, развитие и качество образования. Личностные факторы определяют, как человек выбирает и организует свою деятельность, отношение к проблемам и общее качество жизни.
45 10 мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3.1 психологические основы деятельности коллектива 3.2 психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ Какое значение имеет разминка перед основной частью тренировки, и какие системы организма она подготавливает?	Разминка (мобилизация сердечно-сосудистой, дыхательной систем, подготовка мышц) снижает риск травм и повышает эффективность занятия.