

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
 Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
 Дата подписания: 13.08.2026 22:20:48  
 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<br>3 мин<br>А                     | СГ 04 Физическая культура        | ОК08<br>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<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | <p>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)</p> <p>Прочитайте тест и установите соответствие между спортивными объектами и их размерами (см):</p> <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<br>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)<br><br>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 требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями</td></tr><tr><td>Б быстрота</td><td>2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее 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 условий промежуток времени</td></tr><tr><td>Д ловкость</td><td>5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных упражнений</td></tr></table> | А гибкость       | 1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями | Б быстрота | 2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление | В выносливость | 3 способность выполнять движения с большой амплитудой | Г сила | 4 способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени | Д ловкость | 5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных упражнений |  |
| А гибкость     | 1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                       |            |                                                                                             |                |                                                       |        |                                                                                      |            |                                                                                                                      |  |
| Б быстрота     | 2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление                                                                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                       |            |                                                                                             |                |                                                       |        |                                                                                      |            |                                                                                                                      |  |
| В выносливость | 3 способность выполнять движения с большой амплитудой                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                       |            |                                                                                             |                |                                                       |        |                                                                                      |            |                                                                                                                      |  |
| Г сила         | 4 способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                       |            |                                                                                             |                |                                                       |        |                                                                                      |            |                                                                                                                      |  |
| Д ловкость     | 5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных упражнений                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                       |            |                                                                                             |                |                                                       |        |                                                                                      |            |                                                                                                                      |  |
| 3 мин<br>А     | СГ 04 Физическая культура                                                                                                                                                                             | ОК08<br>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)<br><br>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<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>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<br>3 мин<br>А                                                                                  | СГ 04 Физическая культура                                                                                                                                                                                             | ОК08<br>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<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>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<br>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | метод стандартно-интервального упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 переменная нагрузка с различными интервалами отдыха |         |  |
| 5<br>3 мин<br>Б | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>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<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Построить верную последовательность из предложенных элементов<br><br>Расположите в правильной последовательности очередность выполнения упражнений утренней гимнастики<br>1. наклоны туловища вправо-влево<br>2. повороты головы вправо-влево<br>3. прыжки на месте<br>4. махи ног вперед с хлопком<br>5. движения руками вперед-назад вверх-вниз<br>6. приседания с обхватом коленей руками<br>7. ходьба на месте |                                                       | 7251463 |  |
| 6<br>3 мин<br>Б | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и                                                                                                                            | 3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>3.2 основы здорового образа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Построить верную последовательность из предложенных элементов<br><br>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<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | 1) последовательность<br>2) систематичность<br>3) учет индивидуальных особенностей                                                                                                                                                                                                                    |     |
| 7<br>3 мин<br>Б | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>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<br>3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.                                                                                | Построить верную последовательность из предложенных элементов<br><br>Укажите логически обоснованную последовательность произношения частей команды, связанной с перестроением в движении, которое приводит к изменению строя.<br>1. Направление движения<br>2. Способ исполнения<br>3. Название строя | 312 |

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

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

|                  |                           |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>3 мин<br>В | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>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<br><br>ВРЕМЯ БЕЗОПАСНОГО ДЕЙСТВИЯ ЖГУТА<br>1) 15 минут<br>2) не более 1 часа<br>3) не более 2 часов<br>4) не более 3 часов                         | 2<br>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<br>5 мин<br>Г | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>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.<br>Выбор обоснуйте.<br><br>В лыжной подготовке к классическим ходам относятся<br>А. попеременный двухшажный<br>Б. классический скоростной | АВДЕ<br>Классические лыжные ходы характеризуются строгим соблюдением техники с параллельным                                                                                                                             |

|                  |                           |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                           | процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                                                                          | документации в соответствии с требованиями стандартов<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>3.4 средства профилактики перенапряжения.<br>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | В. одновременный двухшажный<br>Г. скоростной двухшажный<br>Д. одновременный бесшажный<br>Е. попеременный четырехшажный                                                                                                                                                                 | ведением лыж и запретом «коньковых» движений.<br>А- основной ход где толчок палкой чередуется с каждым шагом<br>В- движениетолько за счет одновременного отталкивания палками без шагов<br>Д- два шага+одновременный толчок палками<br>Е.- используется на подъемах(4 шага+2 попеременных толчка) |
| 12<br>5 мин<br>Г | СГ 04 Физическая культура | ОК08<br>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<br>3.2 основы здорового образа жизни<br>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.<br>Выбор обоснуйте.<br><br>К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ<br>1) спортивные игры<br>2) плавание<br>3) езда на велосипеде<br>4) прыжки в высоту<br>5) фигурное катание | 23<br>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                                                                                                          |

|                           |                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                  |                                                                                                                                                                                                          | <p>специальности</p> <p>3.4 средства профилактики перенапряжения.</p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>одних и тех же движений (циклов)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>13<br/>5 мин<br/>Г</p> | <p>СГ 04 Физическая культура</p> | <p>ОК08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов</p> <p>3.2 основы здорового образа жизни</p> <p>3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>3.4 средства профилактики перенапряжения.</p> <p>У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</p> | <p>Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания.</p> <p>Выбор обоснуйте.</p> <p>Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) витамины</li> <li>2) психотропные стимуляторы</li> <li>3) наркотики и болеутоляющие</li> <li>4) микроэлементы</li> <li>5) анаболические стероиды</li> </ol> | <p>235</p> <p>допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>Витамины — это жизненно важные органические соединения, которые</p> |

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

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

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

|                  |                                                                                                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                   |            |                                                                                         |        |                                                                                                |            |                                                                            |          |                                                                                                           |                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                  |                                                                                                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | особенность человека — это уникальное сочетание его врожденных и приобретенных психических (мышление, эмоции, воля) и физиологических (нервная система, реакция) характеристик. |                                                                   |            |                                                                                         |        |                                                                                                |            |                                                                            |          |                                                                                                           |                |
| 31<br>3 мин<br>А | СГ 04 Физическая культура                                                                                 | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>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)<br><br>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<br>3 мин<br>А         | СГ 04 Физическая культура                                                                        | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>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)<br><br>Прочитайте текст и установите соответствие между названием изделия и его назначением<br><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<br>3 мин<br>А         | СГ 04 Физическая культура                                                                        | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>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)<br><br>Прочитайте текст и установите соответствие общеметодических принципов физического воспитания и их определений:<br><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<br>3 мин<br>А | СГ 04 Физическая культура        | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>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)<br><br>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<br>3 мин<br>Б | <u>СГ 04 Физическая культура</u> | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Построить верную последовательность из предложенных элементов.<br><br>Расположите в правильной последовательности этапы обучения двигательному действию:<br><br>1. Научить частям(элементам) техники этого действия<br>2. Усовершенствовать ритм выполнения движения<br>3. Углубленно понять закономерности движений;<br>4. Создать общее представление о двигательном действии<br>5. Совершенствовать технику в нестандартных условиях(на фоне утомления эмоциональногонапряжения)<br>6. Закрепить навык и совершенствовать технику движения чтобы повысить результат | 413265             |                         |             |          |          |             |          |                               |  |                      |                    |
| 36<br>3 мин<br>Б | СГ 04 Физическая культура        | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством,                                                 | Построить верную последовательность и предложенных элементов.<br><br>Прочитайте текст и укажите в правильной последовательности спортивные игры по возрастанию количества игроков:<br><br>а) теннис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1-а, 2-г, 3-в, 4-б |                         |             |          |          |             |          |                               |  |                      |                    |

|                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               |
|------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | клиентами в ходе профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                             | б) футбол<br>в) волейбол<br>г) баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |
| 37<br>3 мин<br>Б | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать<br>3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. и работать в коллективе и команде | . 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Построить верную последовательность из предложенных элементов.<br><br>Прочитайте текст и установите последовательность видов спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок<br>1. Баскетбол<br>2. Гандбол<br>3. Футбол<br>4. Волейбол<br>5. Бадминтон                                                   | 51423                                                                         |
| 38<br>3 мин<br>В | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с                                                                            | Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте<br><br>Физическая работоспособность – это<br>а) способность человека быстро выполнять работу<br>б) способность выполнять разные по структуре типы работ<br>в) способность к быстрому восстановлению после работы | Г<br>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)<br>Критерии<br>а- относится к скорости, а не к выносливости<br>б- описывает координацию, а не работоспособность<br>в- это восстановление, а не сама работа                                                                 |
| 39<br>3 мин<br>В | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>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<br><br>Какая страна является родиной Олимпийских игр<br><br>1. Рим<br>2. Китай<br>3. Греция<br>4. Египет | З<br><br>Первые олимпийские игры прошли в 776г. до н.э. в Олимпии (Древняя Греция) в честь Зевса<br>Остальные варианты не соответствуют историческим фактам<br>Рим- проводил гладиаторские бои<br>Китай и Египет свои спортивные соревнования, но не Олимпийские игры |
| 40<br>3 мин      | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>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                      | <p>3.2 психологические особенности личности</p> <p>У.1 организовывать работу коллектива и команды</p> <p>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>                                                           | <p>Процесс направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием называется</p> <p>А) общей физической подготовкой(ОФП)<br/> Б) специальной физической подготовкой(СФП)<br/> В) гармонической физической подготовкой<br/> Г) прикладной физической подготовкой</p>    | <p>ОФП – это базовая система упражнений для всестороннего развития(сила, выносливость, гибкость) что соответствует определению в учебниках о теории физического воспитания</p> <p>СФП- для конкретного вида спорта</p> <p>Гармоническая- не является термином</p> <p>Прикладная- ориентирована на профессиональные навыки(например военные)</p> |
| 41<br>5 мин<br>Г | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>3.1 психологические основы деятельности коллектива</p> <p>3.2 психологические особенности личности</p> <p>У.1 организовывать работу коллектива и команды</p> <p>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> | <p>Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания.</p> <p>Выбор обоснуйте.</p> <p>Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются:</p> <p>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</p> | <p>1235</p> <p>Обязательные составляющие аптечки первой помощи включают перевязочные материалы (бинты, пластыри, салфетки), средства для остановки кровотечений (жгут), защитные средства (маски, перчатки), инструменты (ножницы)</p>                                                                                                          |

|                  |                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ы,<br>пинцет), антисептики (перекись, йод/зеленка) и устройство для ИВЛ («рот-устройство-рот»), плюс спасательное покрывало. Кружка Эсмарха — это медицинское приспособление для промывания кишечника                                                       |
| 42<br>5 мин<br>Г | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов;<br>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.<br>Выбор обоснуйте.<br><br>К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:<br>1) правила личной гигиены<br>2) психотерапия<br>3) соблюдение рационального распорядка дня<br>4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта<br>5) занятия физическими упражнениями<br>6) хобби | 1345<br>Основные гигиенические средства обеспечивают профилактику болезней и повышают работоспособность.<br>Психотерапия-это психологическая помощь людям, страдающим психическими расстройствами. Хобби-это увлечение; любимое занятие на досуге, для себя |
| 43               | СГ 04 Физическая          | ОК 04.                                                                   | 3.1 психологические основы                                                                                                                                                                                                                                            | Прочитайте задание, выберите несколько правильных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 135                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                   |                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 мин<br>Г        | культура                  | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде           | <p>деятельности коллектива</p> <p>3.2 психологические особенности личности</p> <p>У.1 организовывать работу коллектива и команды</p> <p>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности..</p>                           | <p>ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания.</p> <p>Выбор обоснуйте.</p> <p>Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются</p> <p>1) сфера деятельности 2) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности 3) содержание и условия труда 4) экологические условия проживания 5) психофизиологические особенности труда</p> | <p>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.</p> |
| 44<br>10 мин<br>Д | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>3.1 психологические основы деятельности коллектива</p> <p>3.2 психологические особенности личности</p> <p>У.1 организовывать работу коллектива и команды</p> <p>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> | <p>Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ</p> <p>НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ 1) внутривузовские 2) медицинские 3) общественные 4) учебно-организационные 5) личностные</p>                                                                                                                                                                                     | <p>24</p> <p>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.</p> <p>Внутривузовски</p>                                                                  |

|                   |                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          | 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<br>10 мин<br>Д | СГ 04 Физическая культура | ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | 3.1 психологические основы деятельности коллектива<br>3.2 психологические особенности личности<br><br>У.1 организовывать работу коллектива и команды<br>У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ<br>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.                                                                                                                 |