Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 03.11.2026 11:49:50
Уникальный программный ключ:
01f99439e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Комплект оценочных материалов

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Образовательная программа 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

<table>
<tr><th>Номер задания / время/ тип задания</th><th>Индекс и наименование дисциплины</th><th>Код и наименование компетенции</th><th>Результаты обучения по дисциплине (знания, умения)</th><th>Содержание задания</th></tr>
<tr><td>1
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте тест и установите соответствие между спортивными объектами и их размерами (см):

<table><tr><td>1. Волейбольная площадка</td><td>А 243</td></tr><tr><td>2.Баскетбольная площадка</td><td>Б 45</td></tr><tr><td>3.Теннисный стол</td><td>В 2800х1500</td></tr><tr><td>4.Диаметр баскетбольного кольца</td><td>Г 274х152,5</td></tr><tr><td>5.Высота волейбольной сетки мужской</td><td>Д 305</td></tr><tr><td>6.Высота баскетбольного кольца</td><td>Е 1800х900</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>2
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоро-</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте тест и установите соответствиефизических способностей с их определениями:

<table><tr><td>А гибкость</td><td>1 способность управлять своими движениями во времени и пространстве,перестраивать двигательную деятельность в соответ-</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>вья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>
<table>
<tr><td></td><td>ствии с требованиямименяющейся обстановки, быстроовладевать новыми движениями</td></tr>
<tr><td>Б быстрота</td><td>2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолеваянаступающее утомление</td></tr>
<tr><td>В выносливость</td><td>3 способность выполнять движения с большой амплитудой</td></tr>
<tr><td>Г сила</td><td>4 способность выполнять движения в минимальный для данных условийпромежуток времени</td></tr>
<tr><td>Д ловкость</td><td>5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление илипротиводействовать ему посредством мышечных упражнений</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>3
3 мин
А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>Записать попарно цифры и буквы (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, 1А или 4Б)

Прочитайте текст и установите соответствие между терминами и их определением:
<table>
<tr><td>1 Физическая подготовка</td><td>А комплекс морфофункциональных показателей развития организма</td></tr>
<tr><td>2 Физическое совершенство</td><td>Б специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии стребованиями и особенностями</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

					определенной профессии
				3 Физическое развитие	В исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованим 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 воспитания	Ж часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностейиздаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
				8 Принципы физического воспитания	З процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

<table>
<tr>
<td>4
3 мин
А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие между

<table>
<tr><td>метод стандартно-непрерывного упражнения</td><td>1 повторное упражнение с многократноповторяющейся одной и той же нагрузкой синтервалами отдыха</td></tr>
<tr><td>Метод переменно-непрерывного упражнения</td><td>2 непрерывная мышечная деятель-ность,осуществляемая в режиме с изменяющейся-интенсивностью</td></tr>
<tr><td>метод переменно-интервального упражнения</td><td>3 непрерывная мышечная деятельность безизменения интенсивности нагрузки</td></tr>
<tr><td>метод стандартно-интервального упражнения</td><td>4 переменная нагрузка с различнымиинтервалами отдыха</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>5
3 мин
Б</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания не-</td>
<td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>Построить верную последовательность из предложенных элементов

Расположите в правильной последовательности очередность выполнения упражнений утренней гимнастики
1. наклоны туловища вправо-влево
2. повороты головы вправо-влево
3. прыжки на месте
4. махи ног вперед с хлопком
5. движения руками вперед-назад вверх-вниз
6. приседания с обхватом коленей руками
7. ходьба на месте</td>
</tr>
</table>

		обходимого уровня физической подготовленности.		
6 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Построить верную последовательность из предложенных элементов Установите правильную последовательность целесообразности выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гимнастики: 1) последовательность 2) систематичность 3) учет индивидуальных особенностей
7 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Построить верную последовательность из предложенных элементов Укажите логически обоснованную последовательность произношения частей команды, связанной с перестроением в движении, которое приводит к изменению строя. 1. Направление движения 2. Способ исполнения 3. Название строя
8 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Для повышения общей выносливости используются определенные наиболее приемлемые методы:

		ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1) круговая тренировка; 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью 3)метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
9 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО 1) способность организма противостоять различным заболеваниям 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
10 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ВРЕМЯ БЕЗОПАСНОГО ДЕЙСТВИЯ ЖГУТА 1) 15 минут 2) не более 1 часа 3) не более 2 часов 4) не более 3 часов

		поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
11 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. В лыжной подготовке к классическим ходам относяться А. попеременный двухшажный Б. классический скоростной В. одновременный двухшажный Г. скоростной двухшажный Д. одновременный бесшажный Е. попеременный четырехшажный
12 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ 1) спортивные игры 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) прыжки в высоту 5) фигурное катание
13 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и ко-	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом разви-	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте.

		манде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	тии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам: 1) витамины 2) психотропные стимуляторы 3) наркотики и болеутоляющие 4) микроэлементы 5) анаболические стероиды
14 10мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ 1) Термические 2) переломы 3) родовые 4) лучевые 5) растяжения 6) раны
15 10мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологическая особенность человека

<table>
<tr><td></td><td></td><td>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td><td>и профессиональных целей.</td><td></td></tr>
<tr><td>31
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Установите соответствие между основными техническими элементами в баскетболе
<table><tr><td>1 кроссовер</td><td>А.Технический прием используется для передачи мяча другому игроку</td></tr><tr><td>2.передача</td><td>Б. Технический прием используется для того, чтобы предотвратить заброс мяча противником</td></tr><tr><td>3.финт</td><td>В. Движение, которое позволяет игроку перевести мяч с одной руки на другую, проходя через ноги</td></tr><tr><td>4.Дриблинг</td><td>Г.Техника контроля мяча ,которая позволяет игроку перемещаться по площадке</td></tr><tr><td>5.Защита</td><td>Д.Позволяет игроку создавать иллюзию движения, чтобы заставить защитника пойти в неправильном направлении</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>32
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоро-</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие между названием изделия и его назначением
<table><tr><td>Название изделия</td><td>Назначение изделия</td></tr><tr><td>А. 60-400м</td><td>1. Стипльчез</td></tr><tr><td>Б. 5000-10000</td><td>2. Спринт</td></tr><tr><td>В. 42195м</td><td>3. Марафон</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td><td>вья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td><td><table><tr><td>Г. 3000м с препятствиями</td><td>4. Длинные дистанции</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>33
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие общеметодических принципов физического воспитания и их определений:

<table><tr><td>А сознательности</td><td>1 обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений</td></tr><tr><td>Б индивидуализации</td><td>2 формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности</td></tr><tr><td>В наглядности</td><td>3 использование тренажерных устройств в педагогическом процессе</td></tr><tr><td>Г доступности</td><td>4 привлечение органов чувств в процессе обучения</td></tr><tr><td></td><td>5 оптимальное соответствие задач, средств и методовфизического воспитания возможностям</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>34
3 мин
А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и ко-</td><td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом разви-</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие между спор-</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>манде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>тии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>тивными 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></td>
</tr>
<tr>
<td>35
3 мин
Б</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</td>
<td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</td>
<td>Построить верную последовательность из предложенных элементов.

Расположите в правильной последовательности этапы обучения двигательному действию:

1. Научить частям(элементам) техники этого действия
2. Усовершенствовать ритм выполнения движения
3. Углубленно понять закономерности движений;
4. Создать общее представление о двигательном действии
5.Совершенствовать технику в нестандартных условиях(на фоне утомления эмоциональногонапряжения)
6.Закрепить навык и совершенствовать технику движения чтобы повысить результат</td>
</tr>
<tr>
<td>36
3 мин
Б</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</td>
<td>знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных</td>
<td>Построить верную последовательность и предложенных элементов.

Прочитайте текст и укажите в правильной последовательности спортивные игры по возрастанию количества игроков:

а) теннис

б) футбол</td>
</tr>
</table>

		деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	и профессиональных целей.	в) волейбол г) баскетбол
37 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Построить верную последовательность из предложенных элементов. Прочитайте текст и установите последовательность видов спорта в порядке увеличения размеров их спортивных площадок 1. Баскетбол 2. Гндбол 3. Фубол 4. Волейбол 5. Бадминтон
38 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Физическая работоспособность – это а) способность человека быстро выполнять работу б) способность выполнять разные по структуре типы работ в) способность к быстрому восстановлению после работы г) способность выполнять большой объем работы
39 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, соци-	Внимательно прочитайте текст и запишите букву или цифру под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте

		коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	альном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Какая страна является родиной Олимпийских игр 1. Рим 2. Китай 3. Греция 4. Египет
40 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Процесс направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием называется А) общей физической подготовкой(ОФП) Б)специальной физической подготовкой(СФП) В) гармонической физической подготовкой Г)прикладной физической подготовкой
41 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоро-	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются: 1) ножницы 2) жгут для остановки кровотечения 3) шины для верхних и нижних конечностей 4) комплексные поливитамины 5) сахар 6) шариковая ручка или карандаш 7) кружка Эсмарха

		профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	вья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
42 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: 1) правила личной гигиены 2) психотерапия 3) соблюдение рационального распорядка дня 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта 5) занятия физическими упражнениями 6) хобби
43 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются 1) сфера деятельности 2) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности 3) содержание и условия труда 4) экологические условия проживания 5) психофизиологические особенности труда

44 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ 1) внутривузовские 2) медицинские 3) общественные 4) учебно-организационные 5) личностные
45 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни; уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ Какое значение имеет разминка перед основной частью тренировки, и какие системы организма она подготавливает?