Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 03.11.2026 11:35:13
Уникальный программный ключ:
01f99439e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

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
1 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Прочитайте тест и установите соответствие между спортивными объектами и их размерами (см): 1. Волейбольная площадка — А 243 2.Баскетбольная площадка — Б 45 3.Теннисный стол — В 2800х1500 4.Диаметр баскетбольного кольца — Г 274х152,5 5.Высота волейбольной сетки мужской — Д 305 6.Высота баскетбольного кольца — Е 1800х900
2	СГ 04 Физическая	ОК08	З.1 роль физической	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от

<table>
<tr>
<td>3 мин
А</td>
<td>культура</td>
<td>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td>
<td>культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.2 основы здорового образа жизни
З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
З.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</td>
<td>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 соответствии с требованиямименяющейся обстановки, быстроовладевать новыми движениями</td></tr>
<tr><td>Б быстрота</td><td>2 способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолеваянаступающее утомление</td></tr>
<tr><td>В выносливость</td><td>3 способность выполнять движения с большой амплитудой</td></tr>
<tr><td>Г сила</td><td>4 способность выполнять движения в минимальный для данных условийпромежуток времени</td></tr>
<tr><td>Д ловкость</td><td>5 способность человека преодолевать внешнее сопротивление илипротиводействовать ему посредством мышечных упражнений</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>3
3 мин
А</td>
<td>СГ 04 Физическая культура</td>
<td>ОК08
Использовать средства физической культуры для</td>
<td>З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии З.2 основы здорового образа</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:</td>
</tr>
</table>

		сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	

1 Физическая подготовка	А комплекс морфо-функциональных показателей развития организма
2 Физическое совершенство	Б специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии стребованиями и особенностями 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	Ж часть

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td><table><tr><td>воспитания</td><td>общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностейиздаваемых 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>З процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>4
3 мин
А</td><td>СГ 04 Физическая культура</td><td>ОК08
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</td><td>З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З.2 основы здорового образа жизни
З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
З.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</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 деятельность,осуществляемая в режиме с изменяющейсяинтенсивностью</td></tr><tr><td>метод переменно-интервального упражнения</td><td>3 непрерывная мышечная деятельность безизменения интенсивности нагрузки</td></tr></table></td></tr>
</table>

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

		укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	1) последовательность 2) систематичность 3) учет индивидуальных особенностей
7 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения.	Построить верную последовательность из предложенных элементов Укажите логически обоснованную последовательность произношения частей команды, связанной с перестроением в движении, которое приводит к изменению строя. 1. Направление движения 2. Способ исполнения 3. Название строя

			У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
8 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Для повышения общей выносливости используются определенные наиболее приемлемые методы: 1) круговая тренировка; 2) метод повторного упражнения с большой интенсивностью 3)метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью

			приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
9 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО 1) способность организма противостоять различным заболеваниям 2) способность организма противостоять различным метеофакторам

10 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Внимательно прочитайте текст и запишите букву под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте ВРЕМЯ БЕЗОПАСНОГО ДЕЙСТВИЯ ЖГУТА 1) 15 минут 2) не более 1 часа 3) не более 2 часов 4) не более 3 часов
11 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. В лыжной подготовке к классическим ходам относяться А. попеременный двухшажный Б. классический скоростной

		процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	В. одновременный двухшажный Г. скоростной двухшажный Д. одновременный бесшажный Е. попеременный четырехшажный
12 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ 1) спортивные игры 2) плавание 3) езда на велосипеде 4) прыжки в высоту 5) фигурное катание

			специальности З.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	
13 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.4 средства профилактики перенапряжения. У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Перечислите группы препаратов, относящихся к допинговым средствам: 1) витамины 2) психотропные стимуляторы 3) наркотики и болеутоляющие 4) микроэлементы 5) анаболические стероиды

			жизненных и профессиональных целей; У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
14 10мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.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	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ 1) Термические 2) переломы 3) родовые 4) лучевые 5) растяжения 6) раны

			перенапряжения, характерными для данной специальности	
15 10мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов З.2 основы здорового образа жизни З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности З.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	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологическая особенность человека
31 3 мин А	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности	Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) Установите соответствие между основными техническими

<table>
<tr><td></td><td></td><td>коллективе и команде</td><td>У.1 организовывать работу коллектива и команды
У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</td><td>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>СГ 04 Физическая культура</td><td>ОК 04.
Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</td><td>З.1 психологические основы деятельности коллектива
З.2психологические особенности личности

У.1 организовывать работу коллектива и команды
У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</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><tr><td>Г. 3000м с препятствиями</td><td>4. Длинные дистанции</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>33
3 мин
А</td><td>СГ 04 Физическая культура</td><td>ОК 04.
Эффективно взаимодействовать и работать в</td><td>З.1 психологические основы деятельности коллектива
З.2психологические особенности личности</td><td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>коллективе и команде</td>
<td>У.1 организовывать работу коллектива и команды
У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</td>
<td>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>СГ 04 Физическая культура</td>
<td>ОК 04. Эффективно взаимодействоват ь и работать в коллективе и команде</td>
<td>З.1 психологические основы деятельности коллектива
З.2психологические особенности личности

У.1 организовывать работу коллектива и команды
У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</td>
<td>Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)

Прочитайте текст и установите соответствие между спортивными играми и техническими приемами
<table><tr><td>А волейбол</td><td>1 верхняя прямая подача</td></tr><tr><td>Б баскетбол</td><td>2 щелчок</td></tr><tr><td>В теннис</td><td>3 выбивание</td></tr><tr><td>Г футбол</td><td>4 удар внешней частью подъема</td></tr></table></td>
</tr>
</table>

				5 удар нкатом справа
35 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Построить верную последовательность из предложенных элементов. Расположите в правильной последовательности этапы обучения двигательному действию: 1. Научить частям(элементам) техники этого действия 2. Усовершенствовать ритм выполнения движения 3. Углубленно понять закономерности движений; 4. Создать общее представление о двигательном действии 5.Совершенствовать технику в нестандартных условиях(на фоне утомления эмоциональногонапряжения) 6.Закрепить навык и совершенствовать технику движения чтобы повысить результат
36 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Построить верную последовательность и предложенных элементов. Прочитайте текст и укажите в правильной последовательности спортивные игры по возрастанию количества игроков: а) теннис б) футбол в) волейбол г) баскетбол
37 3 мин Б	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологическ	. З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством,	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

		ие особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.ь и работать в коллективе и команде	клиентами в ходе профессиональной деятельности.	4. Волейбол 5. Бадминтон
38 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействоват ь и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву 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	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействоват ь и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву или цифру под которой указан один верный ответ, выбор обоснуйте Какая страна является родиной Олимпийских игр 1. Рим 2. Китай 3. Греция 4. Египет

40 3 мин В	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Внимательно прочитайте текст и запишите букву 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	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются: 1) ножницы 2) жгут для остановки кровотечения 3) шины для верхних и нижних конечностей 4) комплексные поливитамины 5) сахар 6) шариковая ручка или карандаш 7) кружка Эсмарха
42 5 мин Г	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.3 Структуру и оформление конструкторской, технологической документации в соответствии с требованиями стандартов; У.2 Оформлять проектно – конструкторскую, технологическую и другую техническую документацию; технологическую и другую техническую документацию.	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков препинания. Выбор обоснуйте. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: 1) правила личной гигиены 2) психотерапия 3) соблюдение рационального распорядка дня 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта 5) занятия физическими упражнениями 6) хобби
43 5 мин	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно	З.1 психологические основы деятельности коллектива	Прочитайте задание, выберите несколько правильных ответов и запишите буквы без пробелов и знаков

Г		взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности..	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	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ 1) внутривузовские 2) медицинские 3) общественные 4) учебно-организационные 5) личностные
45 10 мин Д	СГ 04 Физическая культура	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	З.1 психологические основы деятельности коллектива З.2психологические особенности личности У.1 организовывать работу коллектива и команды У.2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ Какое значение имеет разминка перед основной частью тренировки, и какие системы организма она подготавливает?