Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мильчаков Михаил Борисович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 13.11.2025 13:13:55
Уникальный программный ключ:
01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

Комплект оценочных материалов

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Образовательная программа: 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Номер задания/ время/ тип задания	Индекс и наименование дисциплины	Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знания, умения)	Содержание задания
1	2	3	4	5
1. 3 мин А	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)* Соотнесите между спортивными объектами и их размерами (см): Спортивные объекты / Размеры (см) А) Волейбольная площадка — 1) 305 Б) Баскетбольная площадка — 2) 243 В) Теннисный стол — 3) 274х152,5 Г) Диаметр баскетбольного кольца — 4) 2800х1500 Д) Высота волейбольной мужской сетки — 5) 45 Е) Высота баскетбольного кольца — 6) 1800х900
2. 3 мин А	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ин-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии	*Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)* Соотнесите определение с их физическим качеством: Определение / Физическое ка-

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>дивидуальной деятельности
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>человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>
<table>
<tr><td></td><td>чество</td></tr>
<tr><td>А) Способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями</td><td>1) Гибкость</td></tr>
<tr><td>Б) Способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление</td><td>2) Быстрота</td></tr>
<tr><td>В) Способность выполнять движения с большой амплитудой</td><td>3) Выносливость</td></tr>
<tr><td>Г) Способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени</td><td>4) Сила</td></tr>
<tr><td>Д) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных упражнений</td><td>5) Ловкость</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>3.
3 мин
А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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 физиче-</td>
<td>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите термины и их определение:
<table>
<tr><td>Термин</td><td>Определение</td></tr>
<tr><td>А) Физическая подготовка</td><td>1) Комплекс морфо-функциональных показателей развития организма</td></tr>
<tr><td>Б) Физическое совершенство</td><td>2) Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии</td></tr>
<tr><td>В) Физическое развитие</td><td>3) Исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях</td></tr>
<tr><td>Г) Физическая культура</td><td>4) Руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обо-</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ской подготовленности</td>
<td></td>
<td>
<table>
<tr><td></td><td>значающие главные правила их реализации</td></tr>
<tr><td>Д) Спорт</td><td>5) Способы применения физических упражнений</td></tr>
<tr><td>Е) Профессионально-прикладная физическая подготовка</td><td>6) Составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной</td></tr>
<tr><td>Ж) Методы физического воспитания</td><td>7) Часть 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>З) Принципы физического воспитания</td><td>8) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>4.

3 мин

А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Установите соответствие между методами и их определениями:
<table>
<tr><th>Метод</th><th>Определение</th></tr>
<tr><td>А) Метод стандартно-непрерывного упражнения</td><td>1) Повторное упражнение с многократно повторяющейся одной и той же нагрузкой с интервалами отдыха</td></tr>
<tr><td>Б) Метод переменно-непрерывного упражнения</td><td>2) Непрерывная мышечная деятельность, осуществляемая в режиме с изменяющейся интенсивностью</td></tr>
<tr><td>В) Метод переменно-интервального упражнения</td><td>3) Непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности нагрузки</td></tr>
<tr><td>Г) Метод стандартно-интервального упражнения</td><td>4) Переменная нагрузка с различными интервалами отдыха</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая куль-</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач</td>
<td>Обучающийся
знает:</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>3 мин

А</td>
<td>тура</td>
<td>профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Соотнесите виды спорта и развиваемые ими физические качества:

<table><tr><th>Вид спорта</th><th>Физическое качество</th></tr><tr><td>А) Тяжелая атлетика</td><td>1) Гибкость и координация</td></tr><tr><td>Б) Спринт (бег на 100 метров)</td><td>2) Сила</td></tr><tr><td>В) Марафонский бег</td><td>3) Общая выносливость</td></tr><tr><td>Г) Спортивная гимнастика</td><td>4) Скоростно-силовые качества</td></tr><tr><td>Д) Баскетбол</td><td>5) Координация и ловкость</td></tr></table></td>
</tr>
<tr>
<td>6.

3 мин

А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите фазы прыжка в длину с разбега и их описание:

<table><tr><th>Фаза</th><th>Описание</th></tr><tr><td>А) Разбег</td><td>1) Одна нога ставится на место отталкивания, происходит мощное разгибание ног и мах руками вверх</td></tr><tr><td>Б) Отталкивание</td><td>2) Происходит контакт с песком, ноги сгибаются для амортизации удара, руки выводятся вперед для сохранения равновесия</td></tr><tr><td>В) Полет</td><td>3) Согнутые ноги подтягиваются к груди, руки выполняют маховые движения для сохранения равновесия</td></tr><tr><td>Г) Приземление</td><td>4) Спортсмен набирает оптимальную скорость, сохраняя правильную технику бега</td></tr></table></td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>7.

3 мин

А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите упражнения и группы мышц, которые они развивают:

<table>
<tr><th>Упражнения</th><th>Группы мышц</th></tr>
<tr><td>А) Приседания со штангой</td><td>1) Мышцы ног (ягодицы)</td></tr>
<tr><td>Б) Жим штанги лёжа</td><td>2) Бицепс рук</td></tr>
<tr><td>В) Подтягивания на перекладине</td><td>3) Мышцы спины</td></tr>
<tr><td>Г) Сгибание рук со штангой стоя</td><td>4) Мышцы груди и трицепсы</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
<tr>
<td>8.

3 мин

А</td>
<td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td>
<td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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 физиче-</td>
<td>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td>
<td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите методы тренировки и их характеристики:

<table>
<tr><th>Метод тренировки</th><th>Характеристика</th></tr>
<tr><td>А) Равномерный</td><td>1) Многократное выполнение одного и того же упражнения с полным восстановлением между подходами</td></tr>
<tr><td>Б) Интервальный</td><td>2) Длительное выполнение упражнения с постоянной интенсивностью (например, бег в одном темпе)</td></tr>
<tr><td>В) Повторный</td><td>3) Развитие физических качеств через подвижные игры и игровые ситуации</td></tr>
<tr><td>Г) Круговой</td><td>4) Выполнение упражнений последовательно одно за другим с минимальным отдыхом, обычно на разных станциях</td></tr>
<tr><td>Д) Игровой</td><td>5) Чередование нагрузок и отдыха с чётко заданными интервалами времени</td></tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>ской подготовленности</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9.

3 мин

А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите спортивный снаряд (предмет) с их видом порта:

<table><tr><th>Снаряд (предмет)</th><th>Вид спорта</th></tr><tr><td>А) Булавы</td><td>1) Бадминтон</td></tr><tr><td>Б) Фрисби</td><td>2) Бейсбол</td></tr><tr><td>В) Штанга</td><td>3) Алтимат</td></tr><tr><td>Г) Ракетка и волан</td><td>4) Художественная гимнастика</td></tr><tr><td>Д) Бита и мяч</td><td>5) Тяжелая атлетика</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>10.

3 мин

А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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 под-</td><td>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите травмы и меры первой помощи:

<table><tr><th>Травма</th><th>Первая помощь</th></tr><tr><td>А) Растяжение связок</td><td>1) Холод на место ушиба, покой, давящая повязка при необходимости</td></tr><tr><td>Б) Ушиб</td><td>2) Обработка антисептиком, наложение защитной повязки, прекращение нагрузки на повреждённый участок</td></tr><tr><td>В) Открытый перелом</td><td>3) Обработка антисептиком, стерильная повязка, иммобилизация конечности, вызов скорой</td></tr><tr><td>Г) Тепловой удар</td><td>4) Холод на место травмы, давящая повязка, покой, возвышенное по-</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td>держания необходимого уровня физической подготовленности</td><td></td><td><table><tr><td></td><td>ложение</td></tr><tr><td>Д) Абсорбция (потёртость)</td><td>5) Охлаждение тела, обильное питьё, перенос в тень</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>11.

3 мин

А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
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>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите упражнение и возможные ошибки при его выполнении:

<table><tr><th>Упражнение</th><th>Ошибки</th></tr><tr><td>А) Отжимания от пола</td><td>1) Колени выходят за носки, спина округляется</td></tr><tr><td>Б) Приседания с весом</td><td>2) Прогиб в пояснице, округление плеч, «провисание» в тазу</td></tr><tr><td>В) Наклон вперёд стоя</td><td>3) Скруглённая спина, резкие движения, отсутствие контроля</td></tr><tr><td>Г) Подтягивания на перекладине</td><td>4) Прогиб в пояснице, поднятие головы слишком высоко</td></tr><tr><td>Д) Планка на локтях</td><td>5) Скругление спины, рывки, использование инерции</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>12.

3 мин

А</td><td>ОГСЭ.04 Физическая культура</td><td>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления</td><td>Обучающийся
знает:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни
умеет:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и про-</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие. Порядковый номер разместите после буквы (без пробела)

Соотнесите тип упражнения и его цель:

<table><tr><th>Тип упражнения</th><th>Цель</th></tr><tr><td>А) Бег на месте</td><td>1) Развитие гибкости позвоночника</td></tr><tr><td>Б) Наклон вперед сидя</td><td>2) Укрепление мышц кора (пресса, спины, бёдер)</td></tr><tr><td>В) Прыжки на скакалке</td><td>3) Развитие координации и скоростно-силовых качеств</td></tr><tr><td>Г) Планка</td><td>4) Разогрев плечевого пояса и верхних конечностей</td></tr><tr><td>Д) Махи руками</td><td>5) Развитие общей выносливости и повышение пульса</td></tr></table></td></tr>
</table>

		здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	фессиональных целей	
13. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* 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 | | | | | | | |
14. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепле-	*Укажите верную последовательность* целесообразности выполнения перечисленных ниже упражнений в комплексе утренней гимнастики: 1) Последовательность 2) Систематичность 3) Учет индивидуальных особенностей | | | |

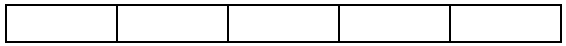
		культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ния здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
15. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* этапов разминки перед занятием: 1) Динамическая растяжка (махи руками и ногами, вращения суставов 2) Лёгкий бег на месте или ходьба (5-7 минут) 3) Специальные упражнения, имитирующие движения основной части тренировки 4) Дыхательные упражнения для нормализации пульса 5) Суставная гимнастика (вращения, наклоны, повороты) | | | | | |
16. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-	*Укажите верную последовательность* при оказании первой помощи при ушибе: 1) Наложить давящую повязку (при необходимости) 2) Приложить холодный компресс (лёд, завернутый в ткань) на 15-20 минут 3) Обеспечить покой повреждённой области 4) Обработать ссадины антисептиком (если есть) 5) Обратиться к врачу при сильной боли или подозрении на перелом | | | | | |

		ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
17. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* выполнения упражнения «отжимания от пола»: 1) Плавно опуститься вниз, сгибая локти до угла 90 в локтях 2) Принять исходное положение: упор, лёжа, руки на ширине плеч, туловище прямое (от головы до пяток) 3) Зафиксировать положение на секунду 4) Мощно оттолкнуться руками от пола, вернуться в исходное положение 5) Сохранять напряжение в прессе и прямой корпус на протяжении всего движения | | | | | |
18. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет:	*Укажите верную последовательность* после занятия (заминка): 1) Лёгкая ходьба или бег трусцой (2-3 минуты) 2) Статическая растяжка основных групп мышц (удерживать по 20-30 секунд) 3) Дыхательные упражнения (глубокий вдох и выдох) 4) Восполнение водного баланса (выпить воды) 5) Самомассаж или использование ролла для миофасциального релиза (при наличии) | | | | | |

		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	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
19. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* действий в заминке после беговой тренировки: 1) Статическая растяжка мышц ног и спины 2) Постепенное снижение темпа (переход на шаг) 3) Восполнение водного баланса 4) Дыхательные упражнения для нормализации пульса | | | | |
20. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового	*Укажите верную последовательность* выполнения подтягиваний на перекладине: 1) Плавное опускание тела до полного выпрямления рук 2) Вис на перекладине (исходное положение) 3) Подъём подбородка выше перекладины 4) Удержание верхней точки на 1-2 секунды

		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	образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
21. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* этапов построения индивидуального плана занятий: 1) Определение цели тренировки (развитие силы, выносливости и так далее) 2) Выбор упражнений и их дозировки. 3) Оценка уровня физической подготовленности. 4) Планирование времени на разминку и заминку. 5) Составление графика тренировок на неделю.
22. 3 мин	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ин-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии	*Укажите верную последовательность* выполнения команд при низком старте в спринте: 1) «Марш!» 2) «На старт!» 3) «Внимание!»

Б		дивидуальной деятельности 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	человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
23. 3 мин Б	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Укажите верную последовательность* этапов проведения спортивного соревнования в правильной последовательности: 1) Награждение победителей 2) Регистрация и допуск участников 3) Торжественное открытие 4) Проведение соревнований (выполнение упражнений, фиксация результатов) 5) Подготовка места проведения и инвентаря 6) Подведение итогов и составление отчёта 7) Формирование судейской коллегии
24.	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности приме-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекуль-	*Укажите верную последовательность* фаз техники броска мяча в баскетболе: 1) Выпуск мяча (завершающее движение кистей и пальцев) 2) Замах: мяч отводится назад и вверх, локоть сгибается

3 мин Б		нительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	турном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	3) Исходное положение: мяч удерживается двумя руками перед грудью 4) Разгон энергии: разгибание руки в локте и толчок кистью 5) Сопровождение броска: рука полностью выпрямляется, кисть «проваливается» вниз 
25. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа. 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
26.	ОГСЭ.04 Физическая куль-	ОК 01 Выбирать способы решения задач	Обучающийся знает:	*Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.* Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

3 мин В	тура	профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	А) стрельба Б) фехтование Б) гимнастика Г) верховая езда
27. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.* Какова основная цель заминки после занятия? 1) Максимально утомить мышцы 2) Быстро повысить пульс 3) Постепенно снизить нагрузку, нормализовать ЧСС и дыхание 4) Провести силовые тесты

28. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.* Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета? А) Пьер де Кубертен Б) Алексей Бутовский В) Майкл Килланин Г) Деметриус Викелас
29. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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 физиче-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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

		ской подготовленности		
30. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.* Олимпийские игры состоят из… А) соревнований между странами Б) соревнований по зимним или летним видам спорта В) зимних и летних Игр Олимпиады Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
31. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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 под-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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

		держания необходимого уровня физической подготовленности		
32. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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 относиться А. попеременный двухшажный Б. классический скоростной В. одновременный двухшажный Г. скоростной двухшажный Д. одновременный бесшажный Е. попеременный четырехшажный
33. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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

		профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
34. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это: А) спорт; Б) физическая подготовка; В) физическое развитие; Г) физическое совершенство.
35. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохра-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достиже-	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

		нения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ния жизненных и профессиональных целей	
36. 3 мин В	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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
37. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную дея-	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО 1) объективное состояние организма человека 2) субъективное ощущение человека 3) психофизиологическая особенность человека

		средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	тельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
38. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - 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
39. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физ-	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ Какое значение имеет разминка перед основной частью тренировки, и какие системы организма она подготавливает?

		и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	культурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
40. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ Назовите основные физические качества.
41. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО

		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	умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
42. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ ФОРМАМИ РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ ЯВЛЯЮТСЯ
43. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной дея-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

		тельности 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	- основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
44. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ . В ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ПАУЗУ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ
45. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различ-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ К КАКОЙ ИЗ ЗАДАЧ ОТНОСИТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ОБЩАЯ ВОЛЕВАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НОРМ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ

		ным контекстам индивидуальной деятельности 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	физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
46. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ
47. 5 мин	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной	Обучающийся знает: - о роли физической	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ ДЛЯ КАКОЙ ЗОНЫ МОЩНОСТИ ХАРАКТЕРНО: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕ-

Г		деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	НИЙ ОТ 40 СЕК ДО 3-5 МИН, НАКОПЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ – 250-350 МГ %
48. 5 мин Г	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ .СОСТОЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ
49.	ОГСЭ.04 Фи-	ОК 01 Выбирать спо-	Обучающийся	*Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.*

10 мин Д	зическая культура	собы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КОНСТРУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЁРЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА
50. 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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 подготовленно-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.* ОБЪЕКТИВНЫМИ И ИНФОРМАТИВНЫМИ КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ

		сти		
51. 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.* ОСНОВНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ РАСЧЕТА СУТОЧНЫХ ЭНЕРГОЗАТРАТ ЯВЛЯЮТСЯ
52. 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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 необходи-	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст, запишите решение и ответ.* К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТНОСЯТСЯ

		мого уровня физической подготовленности		
53. 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности 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	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст и запишите развёрнутый ответ.* МАССАЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ:
54. 10 мин Д	ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам индивидуальной деятельности ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Обучающийся знает: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	*Прочитайте текст и запишите развёрнутый обоснованный ответ.* К КАКОЙ ИЗ ЗАДАЧ ОТНОСИТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ОБЩАЯ ВОЛЕВАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ НОРМ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ

		деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		