

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 31.05.2026 21:48:17
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566e307a1e1ba2172f735a12



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

Марковский сельскохозяйственный техникум – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для проверки сформированности компетенций**

Дисциплина	Физическая культура
Учебный цикл	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника	Специалист по информационным системам
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев (на базе основного общего образования)
Форма обучения	Очная

Разработчик: преподаватель Кучеренко Н.С.


(подпись)

Маркс 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	3
2. Сценарии выполнения заданий.....	4
3. Система оценивания выполнения заданий.....	6
4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения заданий.....	7
5. Задания для проверки уровня сформированности компетенций с указанием типа заданий (с ключами к оцениванию заданий).....	8

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (ОП)

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» (Общий гуманитарный и социально-экономический цикл) обучающиеся, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2020 года N 657 (квалификация – Специалист по информационным системам) формируют следующие компетенции, указанные в таблице:

Код компетенции	Наименование компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОП (семестр)
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	3,4,5,6,7,8
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3,4,5,6,7,8
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	3,4,5,6,7,8
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	3,4,5,6,7,8
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3,4,5,6,7,8

2. Сценарии выполнения заданий

№ п/п	Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
1. Задания закрытого типа		
1.1	Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).
1.2	Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).
2. Задания открытого типа		
2.1	Задание открытого типа с кратким ответом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать краткий ответ. 3. Записать ответ в виде слова, словосочетания или числа. 4. В случае расчетной задачи, записать ответ в виде числа.
2.2	Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.
3. Задания комбинированного типа		
3.1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
3.2	Задание комбинированного	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что

№ п/п	Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
	<p>типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько ответов, наиболее верных. 4. Записать только номера (или буквы) выбранных вариантов ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответов.

3. Система оценивания выполнения заданий

№ п/п	Указания по оцениванию	Характеристика правильности ответа
1. Задания закрытого типа		
1.1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого).	«верно» / «неверно»
1.2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр.	«верно» / «неверно»
2. Задания открытого типа		
2.1	Задание открытого типа с кратким ответом оценивается по следующим критериям: 1) Правильность ответа (отсутствие фактических и грамматических ошибок). 2). Сопоставимость с эталонным ответом в случае расчетной задачи.	«верно» / «неверно»
2.2	Задание открытого типа с развернутым ответом оценивается по следующим критериям. 1) Правильность ответа (отсутствие фактических ошибок). 2) Полнота ответа (раскрытие объема используемых понятий). 3) Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4) Логика изложения ответа (грамотная последовательность излагаемого материала). 5. Сопоставимость с эталонным ответом.	«верно» / «неверно»
3. Задания комбинированного типа		
3.1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра (буква) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	«верно» / «неверно»
3.2	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры (буквы) и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	«верно» / «неверно»

4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения заданий

Для выполнения заданий дополнительные материалы и оборудование требуются:
бумага и ручка.

**5. Задания для проверки уровня сформированности компетенций с указанием типа заданий
(с ключами к оцениванию заданий)**

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
3 семестр			
<i>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</i>			
1	<p><i>Прочитайте текст и запишите правильный вариант ответа:</i> Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей? Варианты ответа: а) прыжки со скакалкой; б) длительный бег до 25-30 минут; в) подтягивание из виса на перекладине.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	в
2	<p><i>Прочитайте текст и запишите правильный вариант ответа:</i> При помощи каких упражнений можно повысить выносливость? Варианты ответа: а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения; б) бег с различной скоростью и продолжительностью; в) эстафеты с набором различных заданий.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	б
3	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность из предложенных элементов. Запишите соответствующую последовательность цифр в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 123):</i> Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: Варианты ответа: 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.</p>	Задание закрытого типа на установление последовательности	2314
<i>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</i>			
4	<p><i>Прочитайте текст и запишите правильный вариант ответа</i></p>	Задания с выбором одного пр	а

	<p>Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) 24 сек. б) 30 сек. в) 20 сек.</p>	авильного ответа	
5	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Групповой отбор мяча используется чаще всего:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) при активной защите и прессинге б) на половине площадки соперника в) при явном проигрыше команды</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	а
6	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Выбор способа и траектории передач зависит также от:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) состояния покрытия спортивной площадки б) характера противодействия соперника в) игровой сыгранности партнеров</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	б
7	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) практически б) индивидуально в) теоретически</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	в
8	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Игра в защите состоит из:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) индивидуальных действий б) индивидуальных, групповых и командных действий в) приема, передачи и нападающего удара</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	б
9	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Моделирование в волейболе представляет собой:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) тактику действий команды на конкретную игру б) тактику действий сильнейших игроков команды</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	в

	в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом		
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.			
10	<p>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</p> <p>Игра в защите состоит из:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) индивидуальных действий</p> <p>б) индивидуальных, групповых и командных действий</p> <p>в) приема, передачи и нападающего удара</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	б
11	<p>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</p> <p>«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студента, это:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) специально-подготовительные упражнения;</p> <p>б) спортивные тренировки;</p> <p>в) семинарские занятия;</p> <p>г) утренняя гимнастика, физкультурные паузы.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	г
12	<p>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</p> <p>Физическая подготовка - это:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;</p> <p>б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;</p> <p>в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;</p> <p>г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	а
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.			
13	Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:	Задания с выбором одного правильного ответа	а

	<p>Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) физическими упражнениями; б) физическим трудом; в) физической культурой; г) физическим воспитанием.</p>	авильного ответа	
14	<p><i>Внимательно прочитайте текст задания и выберите несколько ответов, наиболее верных. Запишите только номера выбранных вариантов ответа</i></p> <p>Ведущие факторы, влияющие на здоровье:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) состояние окружающей среды б) медицинское обслуживание в) условия и стиль (образ) жизни.</p>	Задание на выбор нескольких правильных ответов	ав
15	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу минимальный отрезок времени называется:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	в
16	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему называется:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) гибкость; б) выносливость; в) быстрота; г) сила.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	г
17	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>На современном этапе развития общества основными критериями</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	а

	<p>физического совершенства служат:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) показатели телосложения;</p> <p>б) показатель здоровья;</p> <p>в) уровень и качество сформированных двигательных умений;</p> <p>г) уровень физических качеств.</p>		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>			
18	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Брадикардия это:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) скачкообразный пульс;</p> <p>б) учащение пульса до 90 ударов в минуту;</p> <p>в) урежение пульса до 50 ударов в минуту;</p> <p>г) учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	в
19	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярное:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) чрезмерная физическая нагрузка;</p> <p>б) маленькая физическая нагрузка;</p> <p>в) большая физическая нагрузка;</p> <p>г) умеренная физическая нагрузка</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	г
20	<p><i>Прочитайте текст и укажите правильный вариант ответа:</i></p> <p>Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются:</p> <p>Варианты ответа:</p> <p>а) показатели телосложения, здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;</p> <p>в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;</p> <p>г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.</p>	Задания с выбором одного правильного ответа	а

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
4 семестр			
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях			
21	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <p>В какой последовательности рекомендуется выполнять упражнения утренней гимнастики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) упражнения для мышц рук 2) дыхательные упражнения 3) упражнения для мышц плечевого пояса 4) упражнения для мышц ног 	Задание закрытого типа на установление последовательности	2314
22	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие физических качеств их определениям:</p> <p>А) сила Б) выносливость В) координация Г) гибкость</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения 2) точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации 3) способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности 	Задание закрытого типа на установление соответствия	А - 4 Б - 3 В - 2 Г - 1

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>4) способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)</p> <p>5) способность точно соблюдать режим питания и тренировок</p>		
23	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Физическая работоспособность — это:</p> <p>1) способность человека быстро выполнять работу; 2) способность разные по структуре типы работ; 3) способность к быстрому восстановлению после работы; 4) способность выполнять большой объем работы</p>	<p>Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>4</p> <p>Обоснование: Способность выполнять большой объем работы</p>
24	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Физическая культура это:</p> <p>1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека в процессе осознанной двигательной активности 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм 4) образовательный урок в школе или колледже</p>	<p>Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>2, 5</p> <p>Обоснование: Это часть общей культуры человека.</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	5) часть общей культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности		
25	Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина: Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения это:	Задания открытого типа с кратким ответом	Гибкость
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде			
26	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений: 1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование	Задание закрытого типа на установление последовательности	2314
27	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Установите соответствие физических качеств виду физических нагрузок: А) сила Б) выносливость В) координация Г) гибкость 1) единоборства 2) стретчинг	Задание закрытого типа на установление соответствия	А - 3 Б - 4 В - 1 Г - 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	3) тяжелая атлетика 4) бег, ходьба, плавание 5) аквааэробика		
28	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось:</p> 1) социальной необходимостью 2) материальным статусом 3) законом выживания 4) личной заинтересованностью	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1 Обоснование: Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось социальной необходимостью.
29	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Выносливость человека не зависит от:</p> 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения 2) скорости двигательной реакции 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть	Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора	2, 5 Обоснование: Выносливость - это способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени.

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	4) силы мышц 5) скоростных качеств		
30	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки – это:	Задания открытого типа с кратким ответом	Утомление
5 семестр			
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения			
31	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам: 1) движения без лыжных палок; 2) на месте, без лыжных палок; 3) на месте, с лыжными палками; 4) движения в полной координации.	Задание закрытого типа на установление последовательности	2314
32	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Установите соответствие между размером игровой площадки и видом спорта: А) 120*90 Б) 40*20	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 3 Б – 2 В – 1 Г - 4

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	В) 9*18 Г) 28*15 1) волейбольная 2) гандбольная 3) футбольная 4) баскетбольная 5) пинг-понг		
33	Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа: Физическая культура ориентирована на совершенствование: 1) физических и психических качеств людей 2) техники двигательных действий 3) работоспособности человека 4) природных физических качеств человека	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	4 Обоснование: Физическая культура ориентирована на совершенствование природных физических качеств человека
34	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется:	Задания открытого типа с кратким ответом	Утренняя гимнастика (зарядка)
35	<i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:</i> Под быстротой как физическим качеством понимается: 1) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; 2) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и	Задание открытого типа с развернутым ответом	2 Обоснование: Под быстротой как физическим качеством понимается комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	выполнять движения за кратчайший промежуток времени; 3) способность человека быстро набирать скорость; 4) способность человека быстро переключаться с одного двигательного действия на другое.		
6 семестр			
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях			
36	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Укажите последовательность ранга соревнований по мере возрастания объективной значимости: 1) международные 2) районные 3) российские 4) региональные 5) городские	Задание закрытого типа на установление последовательности	25431
37	<i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i> Определите соответствие между спортивным инвентарем и его функциональным назначением: А) ласты Б) ракетка В) маты Г) шлем	Задание закрытого типа на установление соответствия	А - 2 Б- 3 В- 1 Г- 5

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	1) мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка 2) они помогают спортсмену плыть быстрее 3) ею отбивают воланы и мячи 4) через нее кидают мяч в волейболе 5) он защищает голову спортсмена		
38	<i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: 1) экономии сил 2) улучшению спортивного результата 3) травмам 4) ухудшению спортивного результата	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	3 Обоснование: Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой часто приводит к травмам.
39	<i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i> Перечислите виды спорта, входившие в Олимпийские игры Древней Греции: 1) гимнастика; 2) плавание; 3) борьба; 4) легкая атлетика; 5) волейбол.	Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора	1, 3, 4 Обоснование: Виды спорта, входившие в Олимпийские игры Древней Греции это гимнастика, борьба и легкая атлетика.
40	Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина: Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него называется:	Задания открытого типа с кратким ответом	Акваэробика

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
7 семестр			
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности			
41	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <p>Установите последовательность выполнения фаз в беге на короткие дистанции:</p> <p>1) стартовый разгон 2) финиш 3) бег по дистанции 4) старт</p>	Задание закрытого типа на установление последовательности	4132
42	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие физкультурно-оздоровительных систем их определениям:</p> <p>А) йога Б) пилатес В) табата Г) атлетическая гимнастика</p> <p>1) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм; 2) система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей;</p>	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 4 Б – 1 В – 3 Г – 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>3) система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов;</p> <p>4) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование;</p> <p>5) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц.</p>		
43	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Отметьте, что определяет техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом:</p> <p>1) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;</p> <p>2) правильное выполнение упражнений;</p> <p>3) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями</p> <p>4) наиболее быстрое выполнение двигательных навыков</p>	<p>Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>1</p> <p>Обоснование: Техника безопасности это комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>
44	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p>	<p>Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных</p>	<p>2, 5</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <p>1) борьба 2) бег на короткие дистанции 3) бег на длинные дистанции 4) бадминтон 5) челночный бег</p>	<p>ответов из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>Обоснование: Обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей бег на короткие дистанции и челночный бег.</p>
45	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i></p> <p>Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования называется:</p>	<p>Задания открытого типа с кратким ответом</p>	<p>Воркаут</p>
8 семестр			
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях			
46	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <p>Расположите в правильном порядке последовательность суставной разминки:</p> <p>1) коленные суставы 2) тазобедренный сустав 3) плечевые суставы 4) голеностопный сустав</p>	<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>3214</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	5) мяч		
47	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Физическая работоспособность — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способность человека быстро выполнять работу; 2) способность разные по структуре типы работ; 3) способность к быстрому восстановлению после работы; 4) способность выполнять большой объем работы 	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	4 Обоснование: Способность выполнять большой объем работы
48	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) из зоны нападения 2) с любой точки площадки 3) из зоны защиты 4) ближе трёхочковой линии 5) если мяч заброшен в пределах дуги 	Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора	4, 5 Обоснование: Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину ближе трёхочковой линии и если мяч заброшен в пределах дуги.
49	<p>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</p> <p>Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени это:</p>	Задания открытого типа с кратким ответом	Быстрота
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде			
50	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите</i>	Задание закрытого типа на	2314

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p><i>соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <p>Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:</p> <p>1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование</p>	установление последовательности	
51	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие между выполнением норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа у юношей 17-19 лет и оценки:</p> <p>А) 5 Б) 4 В) 3 Г) 2</p> <p>1) 15 2) 22 3) 20 4) 27 5) 32</p>	Задание закрытого типа на установление соответствия	<p>А - 5 Б - 4 В - 2 Г - 3</p>
52	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:</p>	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и	<p>1</p> <p>Обоснование: Пульс здорового человека в покое составляет от 60 до 80 ударов в минуту.</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	1) 60 – 80 ударов в минуту; 2) 70 – 90 ударов в минуту; 3) 75 - 85 ударов в минуту; 4) 50 - 70 ударов в минуту	обоснованием выбора	
53	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Выносливость человека не зависит от:</p> 1) функциональных возможностей систем энергообеспечения 2) скорости двигательной реакции 3) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть 4) силы мышц 5) скоростных качеств	Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора	2, 5 Обоснование: Выносливость - это способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени.
54	<p><i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i></p> <p>Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения это:</p>	Задания открытого типа с кратким ответом	Гибкость
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения			
55	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p>	Задание закрытого типа на установление последовательности	54312

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>Установите в правильной последовательности порядок выполнения отдельных упражнений утренней гимнастики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки или бег; 2) Подтягивание; 3) Упражнения для мышц ног; 4) Упражнения для мышц туловища; 5) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса 		
56	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие между городом и годом проведения Олимпийских игр.</p> <p>А) Москва Б) Сочи В) Лондон Г) Ванкувер</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2014 г. 2) 2012 г. 3) 2016 г. 4) 1980 г. 5) 2010 г. 	Задание закрытого типа на установление соответствия	<p>А - 4 Б - 3 В - 2 Г - 1</p>
57	<p>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</p> <p>Физическая культура ориентирована на совершенствование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физических и психических качеств людей 2) техники двигательных действий 3) работоспособности человека 	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	<p>4</p> <p>Обоснование: Физическая культура ориентирована на совершенствование природных физических качеств человека</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	4) природных физических качеств человека		
58	<i>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</i> Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий это:	Задания открытого типа с кратким ответом	Сила
59	<i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ:</i> Под быстротой как физическим качеством понимается: 1) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; 2) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; 3) способность человека быстро набирать скорость; 4) способность человека быстро переключаться с одного двигательного действия на другое.	Задание открытого типа с развернутым ответом	2 Обоснование: Под быстротой как физическим качеством понимается комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях			
60	<i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> Укажите последовательность ранга соревнований по мере возрастания объективной значимости:	Задание закрытого типа на установление последовательности	25431

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	1) международные 2) районные 3) российские 4) региональные 5) городские		
61	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие между размером игровой площадки и видом спорта:</p> <p>А) 120*90 Б) 40*20 В) 9*18 Г) 28*15</p> <p>1) волейбольная 2) гандбольная 3) футбольная 4) баскетбольная 5) пинг-понг</p>	Задание закрытого типа на установление соответствия	А – 3 Б – 2 В – 1 Г - 4
62	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:</p> <p>1) экономии сил 2) улучшению спортивного результата 3) травмам 4) ухудшению спортивного результата</p>	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных и обоснованием выбора	3 Обоснование: Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой часто приводит к травмам.
63	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p>	Задания комбинированного типа с выбором	1, 2

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрические характеристики человека; 2) функциональные и двигательные характеристики человека; 3) результаты прыжка в длину с места; 4) результаты в челночном беге; 5) уровень развития общей выносливости 	<p>несколько верных ответов из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>Обоснование: Основными показателями физического развития человека являются антропометрические, функциональные и двигательные характеристики человека.</p>
64	<p>Прочитайте текст и запишите ответ в виде термина:</p> <p>Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него называется:</p>	<p>Задания открытого типа с кратким ответом</p>	<p>Аквааэробика</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>			
65	<p><i>Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <p>Укажите последовательность частей урока физкультуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) основная 2) вводная 3) заключительная 4) подготовительная 	<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>2413</p>

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
66	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие:</i></p> <p>Установите соответствие между видом физкультурно-оздоровительных систем и определением:</p> <p>А) табата Б) пилатес В) йога Г) стретчинг</p> <p>1) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм; 2) система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей; 3) система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов; 4) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование; 5) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц</p>	Задание закрытого типа на установление соответствия	А - 3 Б - 1 В - 4 Г - 5
67	<p><i>Прочитайте текст, выберите один правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p>	Задание комбинированного типа с выбором одного верного	1 Обоснование: Техника безопасности это комплекс мер направленных на обучения правилам поведения,

Номер задания	Формулировка задания	Тип задания	Ключ к оцениванию задания
	<p>Отметьте, что определяет техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2) правильное выполнение упражнений; 3) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями 4) наиболее быстрое выполнение двигательных навыков 	<p>ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи.</p>
68	<p><i>Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответов и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа:</i></p> <p>Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) борьба 2) бег на короткие дистанции 3) бег на длинные дистанции 4) бадминтон 5) челночный бег 	<p>Задания комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>2, 5</p> <p>Обоснование: Обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей бег на короткие дистанции и челночный бег.</p>