



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол №10 от 21.05.2024г

Комплект оценочных материалов по дисциплине	ОУД .09 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г.Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С. Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла, Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

1. Паспорт комплекта оценочных материалов

1.1. Комплект оценочных материалов (далее – КОМ) предназначен для оценки планируемых результатов освоения рабочей программы дисциплины Физическая культура

1.2. КОМ включает задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Общее количество заданий и распределение заданий по типам и компетенциям:

Код и наименование компетенции	Количество заданий закрытого типа	Количество заданий открытого типа
ОК 04 Организовывать работу коллектива и команды	40	20
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
ПК 3.1 Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю « акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи		
Итого	40	20

2. Задания всех типов, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных рабочей программой дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Код и наименование компетенции	№ п/п	Задание с инструкцией	Ключ (ответ, решение, чек-лист и т.д.)																												
<p>ПК 3.1 Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю « акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи</p> <p>ОК 04 Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и</p>	1.	<p>Задания закрытого типа</p> <p>Прочитайте текст и установите соответствие средств физической культуры развитию физических качеств. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="459 579 1635 1082"> <thead> <tr> <th></th> <th>Название</th> <th></th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Для развития силовых способностей рекомендуются</td> <td>1</td> <td>Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Для развития способности к выносливости рекомендуются</td> <td>2</td> <td>Стретчинг</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Для развития координационных способностей</td> <td>3</td> <td>Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Для развития гибкости рекомендуются</td> <td>4</td> <td>Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1" data-bbox="459 1157 689 1236"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		Название		Характеристика	А	Для развития силовых способностей рекомендуются	1	Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры	Б	Для развития способности к выносливости рекомендуются	2	Стретчинг	В	Для развития координационных способностей	3	Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах	Г	Для развития гибкости рекомендуются	4	Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.	А	Б	В	Г					
		Название		Характеристика																											
А	Для развития силовых способностей рекомендуются	1	Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры																												
Б	Для развития способности к выносливости рекомендуются	2	Стретчинг																												
В	Для развития координационных способностей	3	Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах																												
Г	Для развития гибкости рекомендуются	4	Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.																												
А	Б	В	Г																												
2.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие физического качества его определению. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="459 1393 1635 1469"> <thead> <tr> <th></th> <th>Название</th> <th></th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Сила</td> <td>1</td> <td>Способность быстро овладевать</td> </tr> </tbody> </table>		Название		Характеристика	А	Сила	1	Способность быстро овладевать																						
	Название		Характеристика																												
А	Сила	1	Способность быстро овладевать																												

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности				новыми движениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;											
	Б	Выносливость	2	Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени											
	В	Быстрота	3	Способность человека преодолевать сопротивление, т.е. противодействовать ему путем мышечного напряжения											
	Г	Гибкость	4	Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой											
	Д	Ловкость	5	Способность к длительному выполнению любой деятельности(трудовой, физической) без снижения ее эффективности;											
	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:														
	<table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					А	Б	В	Г	Д					
А	Б	В	Г	Д											
3.	Прочитайте текст и установите последовательность этапов бега на 100 м. от начала до конца. 1. Бег по дистанции 2. Стартовый разгон 3. Финиш 4. Старт Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					А	Б	В	Г						
А	Б	В	Г												
4.	Прочитайте текст и установите соответствие определения оздоровительной системы её названию .														

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Название		Характеристика
А	Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1	Стретчинг
Б	Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2	Пилатес
В	Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	3	Йога
Г	Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4	Атлетическая гимнастика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

5.

Прочитайте текст и установите соответствие физического качества и зависимости развития

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую

		позицию из правого столбца:			
	Название		Характеристика		
А	Развитие силы зависит от	1	Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию		
Б	Развитие выносливости зависит от	2	Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата		
В	Координационные способности зависят от	3	Содержания тестостерона		
Г	Гибкость зависит от	4	Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы		
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:					
А	Б	В	Г		
6.	Прочитайте текст и установите соответствие определения системы ее названию. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:				
	Название		Характеристика		
А	Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1	.Антистрессовая пластическая гимнастика		
Б	Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2	Суставная гимнастика		
В	Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	3	Кроссфит		

		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="459 105 526 268">Г</td> <td data-bbox="526 105 974 268">Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки</td> </tr> </table>	Г	Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	4	Акваэробика																		
Г	Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки																							
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="459 311 526 343">А</td> <td data-bbox="526 311 582 343">Б</td> <td data-bbox="582 311 638 343">В</td> <td data-bbox="638 311 694 343">Г</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 343 526 387"></td> <td data-bbox="526 343 582 387"></td> <td data-bbox="582 343 638 387"></td> <td data-bbox="638 343 694 387"></td> </tr> </table>						А	Б	В	Г															
А	Б	В	Г																					
7.		Прочитайте текст и установите соответствие действий терминам в футболе К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:																						
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="459 502 526 542"></td> <td data-bbox="526 502 974 542">Название</td> <td data-bbox="974 502 1030 542"></td> <td data-bbox="1030 502 1635 542">Характеристика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 542 526 662">А</td> <td data-bbox="526 542 974 662">Выход мяча за пределы поля</td> <td data-bbox="974 542 1030 662">1</td> <td data-bbox="1030 542 1635 662">Удаление</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 662 526 742">Б</td> <td data-bbox="526 662 974 742">Термин, обозначает в футболе нападающего</td> <td data-bbox="974 662 1030 742">2</td> <td data-bbox="1030 662 1635 742">Предупреждение</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 742 526 821">В</td> <td data-bbox="526 742 974 821">«Красная карточка» в футболе</td> <td data-bbox="974 742 1030 821">3</td> <td data-bbox="1030 742 1635 821">Форвард</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 821 526 893">Г</td> <td data-bbox="526 821 974 893">«Желтая карточка» в футболе</td> <td data-bbox="974 821 1030 893">4</td> <td data-bbox="1030 821 1635 893">Аут</td> </tr> </table>			Название		Характеристика	А	Выход мяча за пределы поля	1	Удаление	Б	Термин, обозначает в футболе нападающего	2	Предупреждение	В	«Красная карточка» в футболе	3	Форвард	Г	«Желтая карточка» в футболе	4	Аут	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		
	Название		Характеристика																					
А	Выход мяча за пределы поля	1	Удаление																					
Б	Термин, обозначает в футболе нападающего	2	Предупреждение																					
В	«Красная карточка» в футболе	3	Форвард																					
Г	«Желтая карточка» в футболе	4	Аут																					
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="459 933 526 965">А</td> <td data-bbox="526 933 582 965">Б</td> <td data-bbox="582 933 638 965">В</td> <td data-bbox="638 933 694 965">Г</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 965 526 1013"></td> <td data-bbox="526 965 582 1013"></td> <td data-bbox="582 965 638 1013"></td> <td data-bbox="638 965 694 1013"></td> </tr> </table>						А	Б	В	Г															
А	Б	В	Г																					
8.		Прочитайте текст и установите соответствие вида спорта и количества игроков К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:																						
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="459 1125 526 1165"></td> <td data-bbox="526 1125 974 1165">Название</td> <td data-bbox="974 1125 1030 1165"></td> <td data-bbox="1030 1125 1635 1165">Характеристика</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 1165 526 1332">А</td> <td data-bbox="526 1165 974 1332">Сколько человек играют в одной команде в баскетболе?</td> <td data-bbox="974 1165 1030 1332">1</td> <td data-bbox="1030 1165 1635 1332">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="459 1332 526 1449">Б</td> <td data-bbox="526 1332 974 1449">Сколько человек играют в одной команде в в волейболе?</td> <td data-bbox="974 1332 1030 1449">2</td> <td data-bbox="1030 1332 1635 1449">2</td> </tr> </table>			Название		Характеристика	А	Сколько человек играют в одной команде в баскетболе?	1	6	Б	Сколько человек играют в одной команде в в волейболе?	2	2											
	Название		Характеристика																					
А	Сколько человек играют в одной команде в баскетболе?	1	6																					
Б	Сколько человек играют в одной команде в в волейболе?	2	2																					

В	Сколько человек играют в одной команде в в футболе ?	3	5
Г	Сколько человек играют в одной команде в парном разряде в бадминтон ?	4	11

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

9.

Прочитайте текст и установите соответствие вида спорта и специальных терминов
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

	Название		Характеристика
А	Хоккей	1	Ловля , передачи, ведение мяча, броски в корзину
Б	Баскетбол	2	Подача, пас, прием, нападающий удар, блок
В	Волейбол	3	Голкипер, форвард, пенальти, аут
Г	Футбол	4	Вбрасывание, буллиты, период

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

10.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие между видом спорта и упражнением. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="461 268 1632 483"> <thead> <tr> <th></th> <th>Даты</th> <th></th> <th>События</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Легкая атлетика</td> <td>1</td> <td>Штрафной бросок</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Баскетбол</td> <td>2</td> <td>Подача</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Волейбол</td> <td>3</td> <td>Кувырок</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Гимнастика</td> <td>4</td> <td>Эстафета</td> </tr> </tbody> </table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1" data-bbox="461 520 689 600"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Даты		События	А	Легкая атлетика	1	Штрафной бросок	Б	Баскетбол	2	Подача	В	Волейбол	3	Кувырок	Г	Гимнастика	4	Эстафета	А	Б	В	Г					
	Даты		События																											
А	Легкая атлетика	1	Штрафной бросок																											
Б	Баскетбол	2	Подача																											
В	Волейбол	3	Кувырок																											
Г	Гимнастика	4	Эстафета																											
А	Б	В	Г																											
11.	<p>Прочитайте текст и установите последовательность розыгрыша мяча в волейболе от начала до конца.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прием мяча после подачи 2. Розыгрыш мяча 3. подача 4. Атакующий удар <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1" data-bbox="461 871 689 951"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	А	Б	В	Г																									
А	Б	В	Г																											
12.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие между датой в истории Олимпийского движения и событием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1" data-bbox="461 1102 1632 1433"> <thead> <tr> <th></th> <th>Даты</th> <th></th> <th>События</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>1896</td> <td>1</td> <td>I Зимние Олимпийские игры в г.Шамони, Франция</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>2014</td> <td>2</td> <td>Отменены из-за Второй мировой войны</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>1924</td> <td>3</td> <td>I Летние Олимпийские игры в г.Афины,Греция</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>1940</td> <td>4</td> <td>XXII Зимние Олимпийские игры в г.Сочи,Россия</td> </tr> </tbody> </table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p>		Даты		События	А	1896	1	I Зимние Олимпийские игры в г.Шамони, Франция	Б	2014	2	Отменены из-за Второй мировой войны	В	1924	3	I Летние Олимпийские игры в г.Афины,Греция	Г	1940	4	XXII Зимние Олимпийские игры в г.Сочи,Россия									
	Даты		События																											
А	1896	1	I Зимние Олимпийские игры в г.Шамони, Франция																											
Б	2014	2	Отменены из-за Второй мировой войны																											
В	1924	3	I Летние Олимпийские игры в г.Афины,Греция																											
Г	1940	4	XXII Зимние Олимпийские игры в г.Сочи,Россия																											

		А	Б	В	Г																														
	13.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие вида спорта и специальных терминов К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Название</th> <th></th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Лыжные гонки</td> <td>1</td> <td>Ловля , передачи, ведение мяча, броски в корзину</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Легкая атлетика</td> <td>2</td> <td>Коньковый ход, торможение «плугом»,поворот «переступанием»</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Баскетбол</td> <td>3</td> <td>Голкипер, форвард, пенальти, аут</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Футбол</td> <td>4</td> <td>Старт, финиш, ядро, копье, барьер, прыжок</td> </tr> </tbody> </table> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th> <th>Б</th> <th>В</th> <th>Г</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Название		Характеристика	А	Лыжные гонки	1	Ловля , передачи, ведение мяча, броски в корзину	Б	Легкая атлетика	2	Коньковый ход, торможение «плугом»,поворот «переступанием»	В	Баскетбол	3	Голкипер, форвард, пенальти, аут	Г	Футбол	4	Старт, финиш, ядро, копье, барьер, прыжок	А	Б	В	Г					
	Название		Характеристика																																
А	Лыжные гонки	1	Ловля , передачи, ведение мяча, броски в корзину																																
Б	Легкая атлетика	2	Коньковый ход, торможение «плугом»,поворот «переступанием»																																
В	Баскетбол	3	Голкипер, форвард, пенальти, аут																																
Г	Футбол	4	Старт, финиш, ядро, копье, барьер, прыжок																																
А	Б	В	Г																																
	14.	<p>Прочитайте текст и установите соответствие вида спорта правилам соревнований К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Название</th> <th></th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Столько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Столько попыток дается участнику соревнований по волейболу на выполнение подачи</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>В баскетболе столько шагов можно</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>						Название		Характеристика	А	Столько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину	1	2	Б	Столько попыток дается участнику соревнований по волейболу на выполнение подачи	2	3	В	В баскетболе столько шагов можно	3	1													
	Название		Характеристика																																
А	Столько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину	1	2																																
Б	Столько попыток дается участнику соревнований по волейболу на выполнение подачи	2	3																																
В	В баскетболе столько шагов можно	3	1																																

	<p>делают после ведения мяча</p> <p>Г В волейболе если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в ___ очка</p> <p>4 2</p> <p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г							
А	Б	В	Г									
15.	<p>Прочитайте текст и установите последовательность прыжка в высоту с разбега</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкивание 2. Приземление 3. Подготовка к отталкиванию 4. Разбег 5. Переход через планку <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						
А	Б	В	Г	Д								
16.	<p>Прочитайте текст и установите последовательность комплекса ОРУ по анатомическому признаку подбора упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение общего воздействия 2. Повороты туловища или наклоны; 3. Подскоки или прыжки 4. Упражнение на потягивание или для мышц шеи; 5. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса; <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						
А	Б	В	Г	Д								
17.	<p>Прочитайте текст и установите последовательность приоритетного порядка</p>											

профессионально важных двигательных качеств для профессий медицинского профиля:

1.Сила

2.Быстрота

3.Выносливость

4.Гибкость

5. Ловкость

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г	Д

18.

Прочитайте текст и установите соответствие
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую
позицию из правого столбца:

	Название		Характеристика
А	Показатель быстроты	1	Время в беге на 2000 метров (девушки),3000 метров (юноши);
Б	Показатель общей выносливости	2	Подтягивания, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа
В	Показатель силы мышц рук	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
Г	Показатель гибкости	4	Время в беге на 100 м

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

19.

Прочитайте текст и установите соответствие
К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую
позицию из правого столбца:

	Название		Характеристика
А	Спринт	1	Бег с выполнением резких торможений и поворотов на

				дистанции до 30 м. с количеством повторений от 3 до 10 раз.	
	Б	Эстафетный бег	2	Бег по пересеченной местности;	
	В	Челночный бег	3	Передача между спринтерами эстафетной палочки в процессе движения.	
	Г	Кросс	4	Бег на короткие дистанции	
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
	А	Б	В	Г	
	20.	Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:			
		Название		Характеристика	
	А	Подкат	1	В волейболе ситуация, когда мяч выходит за пределы поля.	
	Б	Фол	2	В баскетболе выполнение с мячом в руках более двух шагов	
	В	Пробежка	3	В баскетболе касание соперника, которое ограничивает его свободу перемещения	
	Г	Аут	4	В футболе способ отбора, при котором футболист прыгает за мячом ногами вперед и скользит по газону.	
	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
	А	Б	В	Г	
	Задания открытого типа				
	1	Дополните:			

	Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется	
2	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Что такое «Физическая культура»	
3	Дополните: Двигательная рекреация - это	
4	Дополните: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется -	
5	Дополните Здоровый образ жизни – это	
6	Дополните: Максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела это:	
7	Дополните: двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности	
8	Дополните: Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...	
9	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается при следующих условиях:	
10	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Под понятием «спорт» подразумевается:	

11	Дополните: Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...	
12	Дополните: Полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации называется:	
13	Дополните: Причины возникновения травм:	
14	Дополните: Гиподинамия — это:	
15	Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Назовите все средства физического воспитания:	
16	Дополните: Перечислите основные группы задач системы физического воспитания:	
17	Дополните: Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:	
18	Дополните: Назовите основные физические качества.	

	19	Дополните: Производственная физическая культура используется с целью:									
	20	Дополните: Цели внедрения ВФСК ГТО:									
		Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов из предложенных									
	1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных Целью физического воспитания обучающихся в учреждениях СПО является: А) участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях; Б) укрепление здоровья В) формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала; Г) проведение уроков физической культуры Запишите выбранный ответ- букву: <table border="1" data-bbox="461 884 689 967"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г								
	2	Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? А) лечь отдохнуть Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания В) выпить как можно больше воды Г) плотно поесть Запишите выбранный ответ- букву: <table border="1" data-bbox="461 1315 689 1391"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г								

3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?</p> <p>А) одна Б) две В) три Г) четыре</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 501 689 569"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
4	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?</p> <p>А. дыхательная и сердечно- сосудистая Б. мышечная и нервная В. выделительная и мышечная Г. дыхательная и мышечная</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 920 689 989"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
5	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>В каком возрасте можно заниматься плаванием?</p> <p>А. в любом, без всяких ограничений Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям В. в дошкольном и младшем школьном возрасте Г. в школьном возрасте</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 1297 689 1348"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							

6	<p>Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов из предложенных</p> <p>Группы строевых упражнений</p> <p>А) строевые перестроения Б) строевые передвижения В) строевые приемы Г) упражнения без предметов</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 533 689 616"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
7	<p>Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов из предложенных</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <p>А)чередование нагрузки и отдыха; Б)выполнение физических упражнений до «отказа»; В)изменение интенсивности выполнения упражнений; Г) несоблюдение техники безопасности</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 1050 689 1117"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
8										

9	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует:</p> <p>А) 12-18 годам Б) 20-25 годам В) 8- 16 годам Г) 20-40 годам</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 451 689 531"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
10	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?</p> <p>А) сила Б) выносливость В) быстрота Г) гибкость</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 890 689 970"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							
11	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Игра в баскетболе заканчивается...</p> <p>А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени Б) уходом команд с площадки В) в момент подписания протокола старшим судьей Г) в 14.00</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 1289 689 1369"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г					
А	Б	В	Г							

12	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Гибкость зависит от:</p> <p>А) возраста, пола, врожденных особенностей строения ОДА;</p> <p>Б) формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, от тонуса мышц;</p> <p>В) от всех вышеперечисленных факторов.</p> <p>Г) только возраста</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 451 689 491"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
13	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>А) усталостью</p> <p>Б) напряжением</p> <p>В) утомлением</p> <p>Г) вялость</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 807 689 847"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
14	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</p> <p>А) асоциальное поведение;</p> <p>Б) респективную привычку;</p> <p>В) вредную привычку;</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="465 1209 689 1249"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			

15	<p>Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов из предложенных</p> <p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <p>А)употребление большого количества соленой пищи; Б)отказ от употреблении алкоголя; В)табакокурение; Г) умеренные физические нагрузки; Д) избыточный вес.</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 501 745 580"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						
А	Б	В	Г	Д								
16	<p>Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов из предложенных</p> <p>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</p> <p>А)покраснение кожных покровов; Б)повышение частоты сердечных сокращений; В)повышение частоты дыхания; Г) «синюшность» носогубного треугольника Д) нарушение координации движений</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 1054 745 1134"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						
А	Б	В	Г	Д								

17	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Площадка для игры в волейбол делится на ...</p> <p>А) 4 зоны Б) 6 зон В) 7 зон Г) 12 зон Д) 2 зоны</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 459 748 533"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> <td>Д</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	Д						
А	Б	В	Г	Д								
18	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?</p> <p>А) 5 мин Б) 24 сек В) 8 сек Г) 30 сек</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 836 689 879"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г							
А	Б	В	Г									
19	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных</p> <p>Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?</p> <p>А) дыхательная и сердечно- сосудистая Б) мышечная и нервная В) выделительная и мышечная Г) дыхательная и мышечная</p> <p>Запишите выбранный ответ- букву:</p> <table border="1" data-bbox="461 1203 689 1246"> <tr> <td>А</td> <td>Б</td> <td>В</td> <td>Г</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г							
А	Б	В	Г									

	20 Прочитайте текст и выберите правильный ответ из предложенных Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: А) общеразвивающими Б) собственно-силовыми В) скоростно-силовыми Г) собственно скоростными Запишите выбранный ответ- букву: <table border="1" data-bbox="465 432 689 472"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr></table>	А	Б	В	Г	
А	Б	В	Г			
	Практические задания					
1.	Выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)					