

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ЧПОУ СКСТ)**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета ЧПОУ СКСТ
Протокол № 1
от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО
Лисовец С.Ю.
Приказ № 72 от «25» августа 2025 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

Вариант 1

по специальности

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

По дисциплине СГЦ.04 Физическая культура

Барнаул 2025

**Вопросы и задания для проверки сформированности
компетенций ОК 04, ОК 08.**

Дисциплина «СГЦ.04 Физическая культура»

1. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Разминка	1. Комплекс упражнений для подготовки организма к нагрузке
В. Основная часть тренировки	2. Основной комплекс упражнений, направленный на достижение целей занятия
С. Заминка	3. Комплекс упражнений для восстановления после нагрузки
Д. Растяжка	4. Упражнения для улучшения гибкости и подвижности суставов

2. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Аэробные упражнения	1. Упражнения на выносливость и сердечно-сосудистую систему
В. Анаэробные упражнения	2. Упражнения с отягощением для мышечной силы
С. Силовая тренировка	3. Упражнения для развития силы и взрывной мощности
Д. Кардиотренировка	4. Упражнения, способствующие улучшению работы сердца и лёгких

3. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Гимнастика	1. Игры с командным взаимодействием (футбол, волейбол, баскетбол)
В. Лёгкая атлетика	2. Комплекс упражнений для развития гибкости, координации и силы
С. Плавание	3. Виды спорта, включающие бег, прыжки и метание
Д. Командные игры	4. Вид физической активности в воде для укрепления мышц и дыхательной системы

4. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Силовая выносливость	1. Способность выполнять силовые упражнения в течение длительного времени
В. Скоростная выносливость	2. Способность совершать движения с большой амплитудой

С. Гибкость	3. Способность поддерживать высокую скорость в течение длительного времени
D. Координация	4. Способность точно и согласованно выполнять движения

5. Прочитайте текст и установите соответствие:

A. Тренировочная нагрузка	1. Время отдыха между упражнениями или подходами
B. Пульс	2. Число сердечных сокращений в минуту
C. Темп	3. Скорость выполнения упражнений
D. Интервал	4. Количество и интенсивность упражнений за определённое время

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
A-1	A-4	A-2	A-1	A-4
B-2	B-3	B-3	B-3	B-2
C-3	C-2	C-4	C-2	C-3
D-4	D-1	D-1	D-4	D-1

Прочитайте текст и установите последовательность:

1. Упорядочите этапы разминки перед тренировкой
 1. Выполнить общеразвивающие упражнения для суставов
 2. Разогреть крупные группы мышц лёгкими упражнениями
 3. Провести дыхательные упражнения
 4. Выполнить динамическую растяжку
2. Расположите шаги правильного выполнения приседаний
 1. Вернуться в исходное положение
 2. Следить за положением спины — спина прямая
 3. Опустить таз назад, сгибая колени
 4. Встать прямо, ноги на ширине плеч
3. Упорядочите этапы выполнения утренней зарядки

1. Начать с лёгкой ходьбы или бега на месте
2. Сделать упражнения на растяжку
3. Выполнить упражнения на силу (приседания, отжимания)
4. Закончить дыхательными упражнениями и спокойным шагом
4. Расположите шаги техники безопасности при занятиях спортом на открытом воздухе
 1. Использовать соответствующую спортивную обувь и одежду
 2. Проверить состояние спортивного инвентаря и площадки
 3. Разминаться перед основной нагрузкой
 4. Следить за метеоусловиями и уровнем усталости
5. Упорядочите этапы восстановления после физической нагрузки
 1. Провести растяжку основных мышечных групп
 2. Принять душ и восполнить жидкость
 3. Выполнить лёгкую разминку для постепенного снижения нагрузки
 4. Отдохнуть и восстановить силы

Ключ к заданиям:

1	2	3	4	5
3 2 1 4	1 2 3 4	4 3 2 1	2 1 3 4	3 1 2 4

Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ:

1	Какое упражнение развивает мышцы ног?
А	Приседания
Б	Отжимания
В	Планка
Г	Подтягивания
2	Какая разминка обязательна перед тренировкой?
А	Чтение книги
Б	Силовые упражнения на максимум
В	Сон и отдых
Г	Растяжка и лёгкая пробежка

3	Какой вид спорта относится к командным?
А	Теннис
Б	Футбол
В	Лёгкая атлетика
Г	Плавание
4	Какая нагрузка полезна для сердечно-сосудистой системы?
А	Аэробная тренировка
Б	Статические упражнения
В	Медитация
Г	Сон
5	Как правильно дышать при беге на длинные дистанции?
А	Поверхностно и часто
Б	Задерживать дыхание
В	Глубоко и ритмично
Г	Только через нос

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А	Г	Б	А	В

Прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов:

1	Какие упражнения относятся к общеукрепляющим?
А	Приседания
Б	Бег на длинные дистанции
В	Жим лёжа
Г	Растяжка
2	Какие виды бега развивают выносливость?
А	Кросс
Б	Спринт
В	Бег с препятствиями

Г	Бег на длинные дистанции
3	Какие элементы входят в разминку перед тренировкой?
А	Лёгкая пробежка
Б	Статическая растяжка
В	Прыжки на месте
Г	Игнорирование разминки
4	Какие виды спорта относятся к командным?
А	Футбол
Б	Баскетбол
В	Лёгкая атлетика
Г	Волейбол
5	Какие качества развивают гимнастические упражнения?
А	Гибкость
Б	Сила
В	Координация
Г	Лень

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А В Г	А Г	А Б В	А Б Г	А В Г

Прочитайте текст и напишите развернутый ответ:

№	Определение	Понятие
1	Система упражнений для укрепления здоровья	ЛФК
2	Способность организма противостоять усталости	Выносливость
3	Упражнение для развития силы рук	Отжимания
4	Упражнение для укрепления сердечно-сосудистой системы	Бег
5	Способность быстро менять положение тела	Ловкость
6	Умение поддерживать равновесие	Координация
7	Упражнение для развития гибкости	Наклоны

8	Виды спорта с мячом	Командные игры
9	Система упражнений для дыхательной системы	Дыхательная гимнастика
10	Способность быстро реагировать на сигнал	Скорость реакции