

**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 2
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. Лёгкая атлетика — бег	1. Формирует командное взаимодействие и координацию
В. Лёгкая атлетика — прыжки	2. Способствуют развитию силы и координации
С. Лёгкая атлетика — метания	3. Развивают мышечную силу и точность движений
Д. Лёгкая атлетика — эстафета	4. Способствует развитию выносливости и скорости

2. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Футбол	1. Командная игра, цель — забросить мяч в корзину
В. Волейбол	2. Командная игра, мяч перебрасывается через сетку
С. Баскетбол	3. Командная игра с мячом, цель — забить в ворота соперника
Д. Гандбол	4. Командная игра с мячом руками, цель — забросить в ворота

3. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Упражнения на координацию	1. Прыжки через скакалку, упражнения с мячом
В. Упражнения на силу	2. Наклоны, растяжка, шпагаты
С. Упражнения на гибкость	3. Приседания, отжимания, подтягивания
Д. Упражнения на выносливость	4. Бег на длинные дистанции, плавание

4. Прочитайте текст и установите соответствие:

А. Дыхательная гимнастика	1. Упражнения для укрепления дыхательной системы
В. Ритмическая гимнастика	2. Подготовка к тренировке через активные игры
С. Лазание и подтягивания	3. Развивают силу рук и спины

D. Игровая разминка	4. Упражнения с музыкой для развития координации и пластики
---------------------	---

5. Прочитайте текст и установите соответствие:

A. Пульс до тренировки	1. Определяет исходное состояние организма
B. Пульс после тренировки	2. Показывает нагрузку, перенесённую организмом
C. Силовая тренировка	3. Упражнения для развития мышечной силы
D. Кардиотренировка	4. Упражнения для укрепления сердца и лёгких

Ключ к заданиям:

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

Прочитайте текст и установите последовательность:

1. Упорядочите этапы правильного дыхания при беге
 1. Контролировать частоту дыхания в зависимости от нагрузки
 2. Сохранять ровный темп дыхания
 3. Расслабить плечи и руки
 4. Вдох через нос, выдох через рот
2. Расположите шаги подготовки к прыжкам в длину
 1. Сделать разбег с равномерным ускорением
 2. Присесть и подготовиться к отталкиванию
 3. Оттолкнуться сильным толчком ногами
 4. Выполнить приземление с согнутыми коленями
3. Упорядочите этапы выполнения подтягиваний
 1. Взяться за перекладину хватом сверху
 2. Подтянуться, сгибая руки в локтях до уровня подбородка

3. Слегка согнуть ноги и удерживать тело прямо
4. Медленно опуститься в исходное положение
4. Расположите шаги разминки для плечевого пояса
 1. Сделать махи руками в стороны
 2. Выполнить круговые движения плечами вперёд и назад
 3. Разогреть мышцы предплечий и кистей
 4. Завершить лёгкой растяжкой
5. Упорядочите этапы подготовки к спортивной игре (например, футбол)
 1. Ознакомиться с правилами и планом игры
 2. Разогреть мышцы и выполнить общеразвивающие упражнения
 3. Проверить экипировку и обувь
 4. Провести лёгкую тренировку с мячом перед матчем

Ключ к заданиям:

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

Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ:

1	Какое упражнение укрепляет мышцы пресса?
А	Приседания
Б	Скручивания
В	Отжимания
Г	Планка
2	Какое упражнение развивает гибкость?
А	Растяжка
Б	Бег
В	Подтягивания
Г	Прыжки на месте
3	Какой вид спорта относится к индивидуальным?
А	Гандбол

Б	Волейбол
В	Футбол
Г	Теннис
4	Какая тренировка способствует развитию выносливости?
А	Растяжка
Б	Силовая тренировка
В	Кардиотренировка
Г	Йога
5	Как правильно пить воду во время тренировки?
А	Маленькими глотками
Б	Залпом много воды
В	Не пить вообще
Г	Только после тренировки

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
Б	А	Г	В	А

Прочитайте вопрос, выберите несколько правильных ответов:

1	Какие упражнения относятся к кардионагрузкам?
А	Планка
Б	Прыжки на скакалке
В	Бег
Г	Велосипедная езда
2	Какие элементы входят в силовую тренировку?
А	Приседания с весом
Б	Жим лёжа
В	Растяжка
Г	Подтягивания
3	Какие виды спорта развивают координацию?
А	Гимнастика

Б	Танцы
В	Шахматы
Г	Фехтование
4	Какие упражнения помогают развивать гибкость?
А	Растяжка
Б	Наклоны вперёд
В	Прыжки на месте
Г	Скручивания корпуса
5	Какие факторы способствуют восстановлению после тренировки?
А	Сон
Б	Правильное питание
В	Отдых
Г	Игнорирование боли

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
Б В Г	А Б Г	А Б Г	А Б	А Б В

Прочитайте текст и напишите развернутый ответ:

№	Определение	Понятие
1	Упражнение для укрепления мышц пресса	Скручивания
2	Способность быстро выполнять движения	Скорость
3	Способность сохранять правильную осанку	Выносливость
4	Упражнения для развития гибкости позвоночника	Растяжка
5	Игры с бегом, прыжками и метанием	Подвижные игры
6	Умение координировать движения рук и ног	Координация
7	Упражнение для укрепления спины	Планка
8	Способность переносить физические нагрузки	Сила
9	Игры с командным взаимодействием	Командные виды спорта
10	Дыхательные упражнения для укрепления легких	Дыхательная гимнастика

