

**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
Брянский техникум управления и бизнеса**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 09D41FB70039B39F944142467F307B5036
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 14.08.2025 до 14.08.2026

**ЗАДАНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОСУЩЕСТВИТЬ ОЦЕНКУ
КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по специальности 09.02.13 «Интеграция решений с применением технологий
искусственного интеллекта»**

Брянск 2026

ЗАДАНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОСУЩЕСТВИТЬ ОЦЕНКУ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Задание №1

Прочитайте текст и установите последовательность действий в командной игре

- 1.Распределение игровых амплуа.
- 2.Разминка и отработка связок.
- 3.Разбор ошибок после игры.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

1	2	3
---	---	---

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности

Задание №2

Прочитайте текст и установите последовательность.

Расположите следующие шаги в правильном порядке, чтобы разработать эффективный план физической активности:

1. Выбрать подходящий вид физической активности
2. Составить расписание занятий
3. Определить цели и задачи
4. Отслеживание прогресса и внесение корректировок

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

3	1	2	4
---	---	---	---

Задание №3

Прочитайте текст и становите соответствие:

Подберите физические занятия, которые помогут решить имеющиеся проблемы у человека.

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

А) Повышенный уровень стресса	1) Упражнения на растяжку и обучение осанке
Б) Сидячий образ жизни	2) Аэробные тренировки
В) Сколиоз	3) Спортивные игры и командные занятия
Г) Снижение общего тонуса	4) Силовые тренировки и интервальные занятия

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами

А	Б	В	Г
2	3	1	4

Задание №4

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Дайте определение физической активности

Ответ: какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Задание №5

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Термин «гиподинамия» означает:

1. Повышенную двигательную активность
2. Недостаточную физическую нагрузку
3. Оптимальный уровень физического развития
4. Состояние перетренированности

Ответ: 2

Обоснование: Термин обозначает состояние пониженной двигательной активности, которое приводит к нарушениям функций организма.

Задание №6

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Термин «Олимпийские игры» в современном понимании означает:

1. Любые международные спортивные соревнования
2. Традиционные ритуальные состязания в Древней Греции
3. Местные физкультурные праздники в учебных заведениях
4. Крупнейшие комплексные международные спортивные соревнования, возрождённые в конце XIX века

Ответ: 4

Обоснование: Современные Олимпийские игры — это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования.

Задание №7

Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Термин «заминка» в спортивной тренировке означает:

1. Начальную, разогревающую часть занятия
2. Основную силовую нагрузку
3. Завершающую, восстанавливающую часть занятия
4. Перерыв между подходами

Ответ: 3

Обоснование: Заминка — это обязательный завершающий этап тренировки, включающий низкоинтенсивные упражнения и растяжку.

КЛЮЧИ К ОЦЕНИВАНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№ задания	Эталонный (правильный) ответ	Критерий оценивания
1.	123	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
2.	3124	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
3.	A2B3B1Г4	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
4.	какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.	3 балла - полный правильный ответ на задание; 1 балл допущена одна ошибка / неточность / ответ правильный, но не полный; 0 баллов допущено более одной ошибки / ответ неправильный / ответ отсутствует
5.	2 Термин обозначает состояние пониженной двигательной активности, которое приводит к нарушениям функций организма.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
6.	4 Современные Олимпийские игры — это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
7.	3 Заминка — это обязательный завершающий этап тренировки, включающий низкоинтенсивные упражнения и растяжку.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы:

Основные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

Интернет-ресурсы (электронные издания)

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru>
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru>
3. Информационно-правовая система «Консультант Плюс» - <http://www.consultant.ru/>