**Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине**

**СГ.04 Физическая культура**

(шифр и наименование дисциплины)

**для специальности** **20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов**

(шифр и наименование направления подготовки, специальности)

**2026**

(год приема на образовательную программу)

**Контролируемая (ые) компетенция(и):**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

ПК 1.3. Проводить экологический мониторинг окружающей среды

ПК 2.3. Проводить производственный экологический контроль в организациях

| **№**  **задания** | **Содержание задания** | **Ответ**  **на задание** | **Тип**  **задания** | **Время на выполнения, мин** | **Уровень сложности, балл** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам** | | | | | |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Укажите фактор, который в наибольшей степени влияет на здоровье человека:  А) генетические факторы  Б) медицинское обеспечение  В) состояние окружающей среды  Г) условия и образ жизни | Г | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильные варианты ответов.**  Укажите виды многоборья:  А) пятиборье  Б) семиборье  В) девятиборье  Г) десятиборье | АБГ | Закрытого типа с многозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Укажите страну, которая является Родиной Олимпийских игр?  А) Греция  Б) Китай  В) Египет  Г) Италия | А | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | а).  **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Укажите, что представляет собой закаливание:  А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.  Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам  В) Перечень процедур для воздействия на организм холода  Г) Купание в зимнее время | А | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | **Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Вид спорта | Продолжительность игры | | 1) Футбол | А) 2\*30 | | 2) Гандбол | Б) 4\*10 | | 3) Баскетбол | В) 2\*45 |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | В | А | Б | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
| **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** | | | | | |
|  | **Установите соответствие между видом спорта и количества основных игроков в команде.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Вид спорта | Количество основных игроков одной команды | | 1) баскетбол | А) 5 | | 2) футбол | Б) 7 | | 3) волейбол | В) 11 | | 4) гандбол | Г) 6 | |  |  |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | А | В | Г | Б | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между видом спорта и снарядом, используемым в этом виде спорта.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Вид спорта | Снаряд или предмет | | 1)спортивная гимнастика  2)художественная гимнастика | А) обруч  В) бревно  Б) брусья  Г) мяч |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | |  |  | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | | Б,В | А,Г. | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между определенным состоянием организма и физическим качеством.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Состояние организма: | Признаки: | | 1) Утомление  2) Переутомление | А) Снижение продуктивности труда.  Б) Снижение уровня проявления всех физических качеств.  В) Ослабленное внимание.  Г. Ухудшение в работе сердечно-сосудистой системы. |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | |  |  | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | | А, В | Б, Г | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между видами бега и элементами беговой техники.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Виды бега | Элементы беговой техники | | 1) низкий старт (бег 100м)  2) стартовый разбег  3) бег по дистанции  4) финиш | А) стартовое ускорение с максимальной работой рук  Б) активная работа рук, вынос маховой ноги вперед и выпрямление туловища  В) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса  Г) бег в положении наклона туловища вперед |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | А | Б | Г | В | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между поставленной задачей и действиями для ее достижения.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Задача | Действия для достижения | | 1) сохранение энергетического баланса организма  2)сохранение нормального веса тела | А) оптимальная работа внутренних органов  Б) физическая работа  В) поддержание постоянной температуры тела  Г) соблюдение режима питания |   Запишите выбранные буквы (одну или несколько) под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | |  |  | | |  |  | | --- | --- | | 1 | 2 | | А, В | Б,Г | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между поставленной задачей и способом тренировки для ее достижения.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Задача | Способы тренировок | | А) тренировка сердечной мышцы  Б) приведение в норму кровяного давления  В) расширение кровеносных сосудов | 1)упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе;  2)упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности;  3) увеличение объема и интенсивности физических упражнений |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | А | Б | В | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между описанием и названием физического качества человека.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Описание физического качества человека | Физическое качество человека | | 1)Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»  2)Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины  3) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц | А) Силовая ловкость  Б) Силовая выносливость  В) Силовые способности |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | В | Б | А | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между физическими качествами человека и упражнениями для их развития.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите две соответствующие позиции из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Физическое качество человека | Упражнение | | 1) Выносливость  2) Сила  3) Скорость  4) Гибкость | А) спринтерский бег  Б) плавание без остановок от 25м до 100м.  В) упражнения на растяжку  Г) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей. |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | Б | Г | А | В | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между видами физической нагрузки и параметрами частоты сердечных сокращений.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Виды нагрузки | Параметры частоты сердечных сокращений | | 1) Небольшая  2) Нагрузка средней интенсивности  3) Высокая нагрузка  4) Нагрузка предельная | А) 170-200 уд /мин.  Б) 130-150 уд/мин.  В) 100-130 уд/мин.  Г) 150-170 уд/мин. |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | |  |  |  |  | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | 4 | | В | Б | Г | А | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
|  | **Установите соответствие между обозначенными показателями выносливости человека и способом их достижения.**  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:   |  |  | | --- | --- | | Показатели выносливости человека | Способы достижения показателей выносливости | | 1) увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту  2) увеличение максимальной величины минутного объема крови  3) улучшение легочной вентиляции | А) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (ЧСС)  Б) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи)  В) проводить занятия на выносливость в горной местности |   Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами в виде таблицы:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 | 2 | 3 | | Б | А | В | | Закрытый на установление соответствия | 2 | 2 |
| **ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде** | | | | | |
|  | **Установите последовательность между основными фазами процесса работоспособности:**  А) снижение работоспособности  Б) врабатываемость  В) устойчивое состояние.  **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.** | Б, В, А | Закрытый на установление последовательности | 2 | 2 |
|  | **Установите последовательность.**  Расставьте по порядку разделы спортивной тренировки:   1. А) тактическая подготовка   Б) теоретическая  В) физическая  Г) психологическая  Д) техническая  **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.** | Б, В, Д, А, Г | Закрытый на установление последовательности | 2 | 2 |
|  | **Установите правильную последовательность освоения двигательного действия в физической культуре и спорте:**  А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;  Б) Начальное разучивание;  В) Углублённое, детализированное разучивание.  **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.** | Б, В, А. | Закрытый на установление последовательности | 2 | 2 |
|  | **Установите правильную последовательность обучения технике броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:**  А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);  Б) Согласованность движений рук и ног;  В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;  Г) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м).  **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.** | Б,Г,А,В | Закрытый на установление последовательности | 2 | 2 |
|  | **Установите правильную последовательность действий оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе:**  А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;  Б) вызвать скорую помощь;  В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;  Г) перенести пострадавшего в прохладное место;  Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;  Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.  **Запишите ответ в виде последовательности букв слева направо.** | Г, А, В, Д, Е, Б | Закрытый на установление последовательности | 2 | 2 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_\_\_\_. | мат | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Временное снижение работоспособности называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | утомление | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия – это \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_. | судья соревнований | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Сдавать комплекс ГТО можно с \_\_ лет. | 6 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега: 4х100 м и \_\_\_\_\_\_\_\_\_м. | 4х400 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  При игре в баскетбол на площадке одновременно могут находиться игроки двух команд, в количестве \_\_ игроков. | 10 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Одна партия в настольный теннис длится до \_\_\_ очков. | 11 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Количество фигур у игрока в шахматы \_\_\_. | 16 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
| **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** | | | | | |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Командная спортивная игра на льду, аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | следж-хоккей | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.**  На рисунке изображен спортивный объект, который был построен специально к 23 -Олимпийским играм 2014г. Этот объект называется ­­\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_ и находится в городе \_\_\_\_\_. | Олимпийский парк Сочи, Адлер | Открытый с развернутым ответом | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Наклон туловища назад в скоростном беге приводит к \_\_\_ \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_. | снижении скорости бега | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Вид оздоровительной физической культуры, изображенный на рисунке называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  C:\Users\18EE~1\AppData\Local\Temp\ksohtml14292\wps2.png | аквааэробика | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Так расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО. | всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  На рисунке приведены два вида акробатических стоек:  1 – стойка на лопатках и 2 - \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_ \_\_\_\_\_.  C:\Users\18EE~1\AppData\Local\Temp\ksohtml14292\wps3.jpg | стойка на голове | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Такие дисциплины как: игровые виды спорта, единоборства относятся к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ видам спорта. | ациклическим | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Такие дисциплины как: бег, лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, велоспорт относятся к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ видам спорта. | циклическим | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст вопроса и дополните фразу.**  Метод, при котором спортсмену измеряется величина артериального давления и подсчитывается частота пульса в состоянии покоя, затем обследуемый выполняет 20 низких (глубоких) приседаний (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед) в течение 30 с, после нагрузки и вплоть до полного восстановления измеряют все показатели называется \_\_\_\_\_ \_\_\_\_. | метод Маринэ | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  В программу Олимпийских игр включены следующие виды спортивной стрельбы: пулевая, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | стендовая | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Врабатывание — это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования. С целью быстрейшего врабатывания организма перед началом работы проводится комплекс специально подобранных физических упражнений, который называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | разминка | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  C:\Users\18EE~1\AppData\Local\Temp\ksohtml14292\wps13.jpg  На рисунке изображен простой способ снятия усталости и напряжения с глаз, который называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | пальминг | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Имя и фамилия советского футболиста, единственного вратаря в истории, получившего в 1963 году награду "Золотой мяч" - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | Лев Яшин | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Одним из главных атрибутов Олимпийских игр являются Олимпийские кольца, каждое из которых символизирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | континент | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Вид спорт, к которому относятся следующие предметы: скакалка, булава, мяч, обруч, лента, называется \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_. | художественная гимнастика | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Во время церемонии открытия Олимпийских игр в 2014 году в Сочи факел несли знаменитые российские спортсмены Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин и Алина Кабаева. Они передали огонь двум другим легендарным российским олимпийцам Владиславу Третьяку и \_\_\_\_ \_\_\_, которые донесли пламя до Олимпийской площади рядом со стадионом и зажгли главную чашу. | Ирине Родниной | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
| **ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях** | | | | | |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Девиз олимпийских игр - это четыре латинских слова «Citius, altius, fortius — communiter», что в переводе означает\_\_\_ , \_\_\_, \_\_\_\_- \_\_\_. | быстрее, выше, сильнее - вместе | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Первые параолимпийские игры прошли в г. \_\_\_\_\_ в\_\_\_\_\_ году. | Риме, 1960 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году сборная мужская команда СССР по баскетболу впервые завоевала золотые медали, победив команду США в драматичном финале, имя и фамилия спортсмена, который совершил решающий победный бросок, вошедший в историю как «золотой» \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_. | Александр Белов | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Про этого советского хоккеиста, нападающего команды ЦСКА и сборной СССР, заслуженного мастера спорта СССР, двукратного олимпийского чемпиона и восьмикратного чемпиона мира снят художественный фильм "Легенда номер 17". Имя и фамилия этого выдающегося спортсмена\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_. | Валерий Харламов | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Следующие спортсмены: Антон Шипулин, Уле Айнар Бьорндален, Ольга Зайцева, Мартен Фуркад, Дарья Домрачева, Эдуард Латыпов. Добились значительных успехов в таком виде спорта как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | биатлон | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  На рисунке изображена почтовая марка, посвященная XXV Олимпийским играм в Барселоне. Вид спорта, изображенный на марке – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | гандбол | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
| **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности** | | | | | |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Имя и фамилия спортсменки, завоевавшей все 5 золотых медалей на Чемпионате мира 1997 года по лыжным гонкам, и которой король Норвегии сказал, что девушка подобна богине Нике, побеждающей везде и во всем – это \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_. | Елена Вяльбе | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Имя и фамилия спортсмена - обладателя кубка с надписью "Королю лыж от короля Швеции" – это \_\_ \_\_\_. | Владимир Кузин | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Талисман чемпионата мира по футболу 2018 года стал \_\_\_\_\_ \_\_\_\_. | волк Забивака | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Во время матча по футболу игрок умышленно играл рукой, помешав сопернику забить гол. Судья покажет нарушителю \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_. | красную карточку | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  В программу современных олимпийских игр входят 28 летних видов спорта и \_\_ зимних видов спорта. | 7 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Шахматная фигура, которая принимает участие в комбинированном ходе с королём (рокировка) называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | ладья | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Вид спорта, одним из технических элементов которого является «прием мяча двумя руками сверху», называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_, и на рисунке \_\_ изображены правильные следы на ладонях после выполнения этого приема.  C:\Users\18EE~1\AppData\Local\Temp\ksohtml14292\wps18.jpg | волейбол, 2 | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Имя и фамилия российской спортсменки абсолютной рекордсменки по количеству олимпийских медалей (18 медалей, из них – 9 золотых) в спортивной гимнастке - \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | Лариса Латынина | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Этот жест судьи в баскетболе обозначает \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_.  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=d2fbf1bd4f854a750e79e48ec07237aa649cb7f0-5588836-images-thumbs&n=13 | попытку трехочкового броска, | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
| **ПК 1.3. Проводить экологический мониторинг окружающей среды** | | | | | |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  Дайте понятие «физическая культура». | Физическая культура - это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека. | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  Дайте определение «адаптивная физическая культура». | Адаптивная физическая культура - это методика занятий, разработанная для людей с ограниченными возможностями здоровья с целью их реабилитации и адаптации. | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  Дайте определение термину «спорт». | **Спорт - составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам** | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  Раскройте понятие «циклические виды спорта». | Циклические виды спорта - это спортивные дисциплины, в которых происходит повторение движений в цикле, когда конец одного цикла является началом другого | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  **Дайте определение «аэробная нагрузка».** | Аэробная нагрузка - это**вид физической активности, при котором организм использует кислород как главный источник энергии** | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  **Раскройте понятие «анаэробная нагрузка».** | Анаэробная нагрузка - это **интенсивные упражнения, при которых мышцы максимально напряжены** | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  **Опишите содержание круговой тренировки.** | **Круговая тренировка - это метод физической нагрузки, который включает в себя поочерёдное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определённый промежуток времени с минимальным отдыхом** | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.**  Дайте определение «интервальной тренировки». | Интервальная тренировка - это вид тренировочных упражнений, который включает в себя серию высокоинтенсивных тренировок, чередующихся с периодами отдыха или передышек. | Открытый с развернутым ответом | 4 | 4 |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Перечислите главные физические качества. А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость | Б | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания? А) двигательных, гигиенических и просветительских задач Б) закаливающих, психологических и философских задач В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач | Г | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
| **ПК 2.3. Проводить производственный экологический контроль в организациях** | | | | | |
|  | **Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.**  Уровень развития двигательных способностей человека определяется:  А) Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.  Б) Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.  В) Личными спортивными достижения человека. | А | Закрытого типа с однозначным выбором ответа | 1 | 1 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок, называется \_\_ \_\_\_. | второе дыхание | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Обучающемуся при неисправности спортивного оборудования необходимо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | прекратить занятие и сообщить преподавателю | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  В первую очередь при ушибе необходимо \_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_. | приложить холод | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  **Положение, которое необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара, называется положение \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ \_\_\_.** | лежа, ноги приподняты | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Физическая работоспособность - это\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | способность выполнять большой объем работы | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Тип упражнений, где сочетаются быстрота и сила, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | скоростно-силовыми | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  Возможность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | скоростная способность | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  **Число движений в единицу времени – это\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_.** | темп движений | Открытый на дополнение | 2 | 3 |
|  | **Прочитайте текст и дополните фразу.**  **Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_.** | комплексом упражнений | Открытый на дополнение | 2 | 3 |