

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ВПК)**

РАССМОТРЕНО

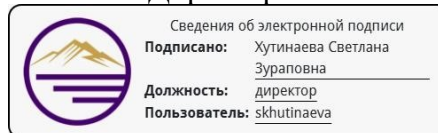
на заседании Педагогического совета

Протокол № 12

от «29» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ВПК



Приказ № 30-Д от «29» мая 2026г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

среднего профессионального образования
по профессии **46.01.03** Делопроизводитель

Квалификация подготовки:

делопроизводитель

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения:

10 месяцев на базе среднего общего образования

Владикавказ - 2026

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;– средства профилактики перенапряжения и утомляемости.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерные темы для эссе:

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
2. Влияние регулярных физических нагрузок на психическое здоровье.
3. История развития олимпийского движения: от древности до наших дней.
4. Физическая культура как средство профилактики профессиональных заболеваний.
5. Значение разминки и заминки в тренировочном процессе.
6. Особенности организации занятий физической культурой для людей с ограниченными возможностями здоровья.
7. Спорт и допинг: этические и медицинские аспекты проблемы.
8. Влияние современных технологий на развитие спорта и физической культуры.
9. Физическая активность в пожилом возрасте: польза и ограничения.
10. Сравнительная характеристика традиционных и современных систем физических упражнений (йога, пилатес, кроссфит и др.).

Примеры тестов:

По выбору ответа:

1. Какой вид спорта развивает преимущественно выносливость?
 - а) тяжёлая атлетика
 - б) спринт (бег на короткие дистанции)

в) марафонский бег

г) пауэрлифтинг

2. Что из перечисленного относится к основным физическим качествам человека?

а) координация движений

б) сила

в) скорость реакции

г) гибкость мышления

3. Какова рекомендуемая продолжительность разминки перед основной тренировкой?

а) 1–2 минуты

б) 10–15 минут

в) 30–40 минут

г) более 1 часа

4. Какое упражнение в наибольшей степени развивает силу мышц рук и плечевого пояса?

а) приседания

б) наклоны туловища

в) прыжки в длину

г) отжимания от пола

5. Что означает принцип систематичности в занятиях физической культурой?

а) выполнение только тех упражнений, которые нравятся

б) регулярные занятия с оптимальной частотой и последовательностью

в) тренировки исключительно в спортивном зале

г) максимальное увеличение нагрузки на каждой тренировке

На соответствие:

Тест 1

Установите соответствие между видом спорта и основным снарядом/инвентарём, используемым в нём:

Вид спорта	Снаряд/инвентарь
1. Баскетбол	А. Волан
2. Теннис	Б. Мяч с отверстиями
3. Бадминтон	В. Мяч для футбольного зала
4. Боулинг	Г. Теннисный мяч
5. Мини-футбол	Д. Баскетбольный мяч

--	--

Ключи: 1 — Д, 2 — Г, 3 — А, 4 — Б, 5 — В.

Тест 2

Соотнесите физические качества с их кратким описанием:

Физическое качество	Описание
1. Сила	А. Способность выполнять движения с большой амплитудой
2. Быстрота	Б. Способность противостоять утомлению при длительных нагрузках
3. Выносливость	В. Способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
4. Гибкость	Г. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий
5. Ловкость	Д. Способность быстро и точно перестраивать действия в соответствии с меняющимися условиями

Ключи: 1 — Г, 2 — В, 3 — Б, 4 — А, 5 — Д.

Тест 3

Установите соответствие между упражнениями и группами мышц, которые они преимущественно развивают:

Упражнение	Группа мышц
1. Отжимания	А. Мышцы ног (квадрицепсы, бицепсы бедра)
2. Приседания	Б. Мышцы спины (широчайшие, трапецевидные)
3. Подтягивания	В. Мышцы груди и трицепсы
4. Скручивания на пресс	Г. Дельтовидные мышцы (плечи)
5. Жим гантелей стоя	Д. Мышцы брюшного пресса

Ключи: 1 — В, 2 — А, 3 — Б, 4 — Д, 5 — Г.

Тест 4

Соотнесите спортивные дисциплины с дистанциями, характерными для них:

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. Спринт (лёгкая атлетика)	А. 42 км 195 м

2. Марафон	Б. 100 м, 200 м
3. Спортивная ходьба	В. 20 км, 50 км
4. Средние дистанции (лёгкая атлетика)	Г. 800 м, 1500 м
5. Эстафетный бег	Д. 4×100 м, 4×400 м

Ключи: 1 — Б, 2 — А, 3 — В, 4 — Г, 5 — Д.

Тест 5

Установите соответствие между терминами и их определениями в контексте физической культуры:

Термин	Определение
1. Разминка	А. Постепенное снижение нагрузки после основной части тренировки
2. Заминка	Б. Система упражнений для развития силы
3. Тренировка	В. Подготовка организма к основной нагрузке, разогрев мышц и суставов
4. Атлетическая гимнастика	Г. Комплекс занятий, направленный на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков
5. Физическая нагрузка	Д. Воздействие на организм посредством физических упражнений, вызывающее реакцию со стороны различных систем

Ключи: 1 — В, 2 — А, 3 — Г, 4 — Б, 5 — Д.

Примеры вопросов для зачета:

1. Как физическая культура влияет на общее состояние здоровья и работоспособность студента?
2. Какие основные принципы организации самостоятельных занятий физической культурой вы знаете и как их применять на практике?
3. В чём состоит роль самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и какие его основные методы?
4. Какие факторы определяют выбор физических нагрузок для человека с учётом его возраста, пола и уровня физической подготовленности?
5. Как систематические занятия физической культурой способствуют профилактике профессиональных заболеваний?
6. Каковы основные правила профилактики травматизма во время тренировок и спортивных занятий?

7. В чём заключаются особенности построения тренировочного процесса для развития отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости)?
8. Как взаимосвязаны физическая и умственная деятельность человека и каким образом физическая культура помогает повысить эффективность учёбы?
9. Какие оздоровительные системы физической культуры существуют и в чём их ключевые отличия?
10. Физическая Каким образом можно скорректировать телосложение и массу тела с помощью средств физической культуры?

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения и утомляемости. 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; – владеет техниками выполнения двигательных действий; – выполняет тактико-технические действия в игре; – выполняет требуемые элементы. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - выполнение практических заданий; - выполнение заданий на зачете
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. 	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; – владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной профессии и способах профилактики профзаболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - выполнение практических заданий; - выполнение заданий на зачете