

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Васильевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2025 09:28:49
Уникальный программный ключ:
054c0182970293149c21699f0009940292896664



МИНОБРАЗНАУКИ России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)			
Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность			
Версия документа – 1	стр. 1 из 38	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине**

ОГСЭ.04 Физическая культура

**Специальность
40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**Присваиваемая квалификация
Юрист**

**Форма обучения
очная**

Год набора 2023

г. Троицк, 2025 г.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 2 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

40.02.02 Правоохранительная деятельность
фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура, 2023 год набора, очная форма обучения:

Утвержден:

Проректор по учебной работе

подпись

А.А. Саламатов

Согласован:

Педагогическим советом Троицкого филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания от «27» марта 2025 г. № 7

Председатель Педагогического
совета Троицкого филиала

Л.А. Захарова

Составитель

И.В. Черетских

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 3 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	4
2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	6
3.1 Виды оценочных средств.....	6
3.2 Содержание оценочных средств	8
3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания.....	28
4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	37



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 4 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование специальности: 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Семестры изучения: 3, 4, 5, 6, 7

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет (3-6 семестры), дифференцированный зачет (7 семестр)

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
1	2	3
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ОК-4.1 Знать: - Основные принципы и правила командной работы и взаимодействия в коллективе; - Значение коммуникации, доверия и взаимопомощи для успешной командной деятельности; - Виды и роли командных игр и упражнений, способствующих развитию командного взаимодействия. ОК-4.2 Уметь: - Организовывать и участвовать в командных упражнениях и играх, способствующих развитию командного взаимодействия; - Использовать эффективные коммуникативные навыки для установления и поддержания доверительных отношений в коллективе; - Решать конфликтные ситуации и находить компромиссы в рамках командной деятельности. ОК-4.3 Владеть: - Навыками организации и проведения командных упражнений и игр; - Активного слушания и обратной связи для улучшения командного взаимодействия; - Умением мотивировать и поддерживать позитивный настрой в коллективе.



ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ОК-8.1 Знать: <ul style="list-style-type: none">- Средства и методы физическо-го воспитания;- Физиологические основы физической активности;- Роль физической подготовки в профилактике профессионального стресса и утомления. ОК-8.2 Уметь: <ul style="list-style-type: none">- Применять физические упражнения и комплексы специально подобранных тренировок;- Оценивать эффективность занятий физическими упражнениями;- Организовывать активный отдых и рационально распределять нагрузки. ОК-8.3 Владеть: <ul style="list-style-type: none">- Методиками самоконтроля и оценки эффективности занятий физической активностью;- Приемами лечебной физкультуры и реабилитации;- Практическими навыками организации групповых форм занятий.
ПК 1.6	Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	ОК-1.6.1 Знать: <ul style="list-style-type: none">- Нормативно-правовую базу применения физической силы и специальных средств;- Методы самообороны и рукопашного боя;- Психофизиологию действий сотрудника правоохранительных органов в экстремальных ситуациях. ПК-1.6.2 Уметь: <ul style="list-style-type: none">- Эффективно применять приемы рукопашного боя и самозащиты;- Пользоваться специальными средствами индивидуальной защиты и задержания;- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим. ПК-1.6.3 Владеть: <ul style="list-style-type: none">- Приемами самообороны и задержания;- Способами оказания первой помощи потерпевшему или задержанному лицу;- Профессиональными тактико-техническими действиями с применением специальных средств.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 6 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	4.1 Знать: - Основные принципы и правила командной работы и взаимодействия в коллективе; - Значение коммуникации, доверия и взаимопомощи для успешной командной деятельности; - Виды и роли командных игр и упражнений, способствующих развитию командного взаимодействия.	1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. 2. Баскетбол. 3. Волейбол.	3, 4, 5, 6, 7	16, 17, 18, 19, 20, 21	Задания закрытого типа
	4.2 Уметь: - Организовывать и участвовать в командных упражнениях и играх, способствующих развитию командного взаимодействия; - Использовать эффективные коммуникативные навыки для установления и поддержания доверительных отношений в коллективе; - Решать конфликтные ситуации и находить компромиссы в рамках командной деятельности.				
	4.3 Владеть: - Навыками организации и про-				



	ведения командных упражнений и игр; - Активного слушания и обратной связи для улучшения командного взаимодействия; - Умением мотивировать и поддерживать позитивный настрой в коллективе.				
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	8.1 Знать: - Средства и методы физического воспитания; - Физиологические основы физической активности; - Роль физической подготовки в профилактике профессионального стресса и утомления. 8.2 Уметь: - Применять физические упражнения и комплексы специально подобранных тренировок; - Оценивать эффективность занятий физическими упражнениями; - Организовывать активный отдых и рационально распределять нагрузки. 8.3 Владеть: - Методиками самоконтроля и оценки эффективности занятий физической активностью; - Приемами лечебной физкультуры и реабилитации; - Практиче-	1. Бег на короткие дистанции; 2. Бег на средние и длинные дистанции; 3. Бег по пересеченной местности; 4. Прыжок в длину; 5. Техника метания гранат; 6. Техниками способов передвижения на лыжах; 7. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения; 8. Строевые упражнения; 9. Общеразвивающие упражнения; 10. Техника акробатических упражнений.	3, 4, 5, 6, 7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 22, 23	Задания закрытого типа



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 8 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	скими навыками организации групповых форм занятий.				
ПК 1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	1.6.1 Знать: - Нормативно-правовую базу применения физической силы и специальных средств; - Методы самообороны и рукопашного боя; - Психологию действий сотрудника правоохранительных органов в экстремальных ситуациях. 1.6.2 Уметь: - Эффективно применять приемы рукопашного боя и самозащиты; - Пользоваться специальными средствами индивидуальной защиты и задержания; - Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим. 1.6.3 Владеть: - Приемами самообороны и задержания; - Способами оказания первой помощи потерпевшему или задержанному лицу; - Профессиональными тактико-техническими действиями с применением специальных средств.	1. Болевые приемы задержания.	3, 4, 5, 6, 7	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 22, 23	Задания закрытого типа

3.2 Содержание оценочных средств

Часть 1. База тестовых вопросов закрытого типа

1. Что является основной целью физической культуры?

1. Повышение уровня спортивных достижений



2. Укрепление здоровья и развитие физических способностей
 3. Улучшение внешнего вида и формы тела
 4. Увеличение продолжительности жизни
2. Как называется комплекс упражнений, направленный на разогрев мышц перед тренировкой?
1. Стретчинг
 2. Разминка
 3. Кроссфит
 4. Интервальная тренировка
3. Какой витамин способствует усвоению кальция организмом?
1. Витамин А
 2. Витамин D
 3. Витамин С
 4. Витамин Е
4. Какое физическое качество характеризует возможность длительное время поддерживать высокий темп движения?
1. Выносливость
 2. Гибкость
 3. Быстрота
 4. Ловкость
5. Основной фактор, негативно влияющий на здоровье и физическую активность современного человека — это...
1. Гиподинамия
 2. Высокий уровень питания
 3. Избыточная физическая нагрузка
 4. Регулярные тренировки
6. Для какого типа телосложения характерны худощавость, тонкие кости и длинные конечности?
1. Эндоморф
 2. Мезоморф
 3. Эктоморф
 4. Атлетик
7. Что такое пульсометр?
1. Устройство для измерения роста
 2. Аппарат для измерения кровяного давления
 3. Прибор для измерения скорости бега
 4. Прибор для определения частоты сердечных сокращений



8. Основная задача разминки — это...
 1. Устранение боли в мышцах
 2. Подготовка организма к интенсивной нагрузке
 3. Расслабление нервной системы
 4. Тренировка дыхательной системы

9. Какие мышцы участвуют в сгибании руки в локте?
 1. Трицепс плеча
 2. Длиннейшая мышца спины
 3. Двуглавая мышца плеча (бицепс)
 4. Икроножная мышца

10. Основные компоненты правильного питания включают:
 1. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы
 2. Сахар, соль, кофеин и алкоголь
 3. Жиры животного происхождения и крахмал
 4. Только белки и клетчатку

11. Один из основных принципов спортивной тренировки — это...
 1. Пирамидальность нагрузки
 2. Принцип постепенности увеличения нагрузки
 3. Преимущественное внимание развитию быстроты
 4. Монотонность тренировок

12. Какова основная цель восстановительных процедур после интенсивных физических нагрузок?
 1. Повышение уровня молочной кислоты в крови
 2. Быстрое восстановление энергетических запасов организма
 3. Закаливание организма
 4. Развитие силовых показателей

13. Какие вещества необходимы организму после длительных аэробных нагрузок?
 1. Антиоксиданты и глюкоза
 2. Алкогольные напитки
 3. Тяжелые животные жиры
 4. Углеводы быстрого усвоения и вода

14. Как называется заболевание, связанное с нарушением обмена веществ и накоплением избыточного жира?
 1. Артрит
 2. Гастрит
 3. Ожирение



4. Анемия

15. Какой тип дыхания предпочтителен при выполнении статичных упражнений йоги?

1. Поверхностное дыхание
2. Диафрагмальное глубокое дыхание
3. Частое поверхностное дыхание
4. Задержка дыхания

16. Основным показателем степени интенсивности нагрузки является...

1. Количество повторений одного упражнения
2. ЧСС (частота сердечных сокращений)
3. Продолжительность сна
4. Время последнего приёма пищи

17. Какой вид спорта наиболее эффективен для развития выносливости?

1. Шахматы
2. Бодибилдинг
3. Марафонский бег
4. Стрельба из лука

18. Нормальным уровнем сердцебиения взрослого человека считается диапазон:

1. 120–150 ударов/минуту
2. 60–100 ударов/минуту
3. 10–30 ударов/минуту
4. Более 180 ударов/минуту

19. Почему важно пить воду во время физических нагрузок?

1. Чтобы увеличить вес тела
2. Вода улучшает пищеварение
3. Для снижения температуры тела и восполнения потерь жидкости
4. Вода увеличивает массу мышц

20. Метод анализа собственной физической готовности и состояния организма — это...

1. Рентгенография
2. Самонаблюдение и самооценка
3. Электрокардиограмма
4. Анализ крови

21. Упражнения, направленные на растяжку мышц, называются:

1. Силовые упражнения
2. Кардионагрузка



3. Стретчинг
 4. Цигун
22. Основное преимущество интервальной тренировки заключается в:
1. Большом расходе калорий за короткий промежуток времени
 2. Постоянстве нагрузки
 3. Экономии денег на абонемент в тренажёрный зал
 4. Одновременном развитии нескольких физических качеств
23. Какой термин обозначает снижение работоспособности организма вследствие чрезмерных нагрузок?
1. Перетренированность
 2. Рост производительности
 3. Переохлаждение
 4. Обезвоживание
24. Какой показатель используется для расчета оптимальной зоны пульса при кардиотренировках?
1. Масса тела
 2. Возраст
 3. Индекс массы тела
 4. Уровень сахара в крови
25. Одним из важных компонентов полноценного восстановления после тренировки является:
1. Продолжительная активная деятельность
 2. Длительный просмотр телевизора
 3. Качественный сон и питание
 4. Интеллектуальные занятия
26. Установите правильную последовательность выполнения комплекса утренней зарядки в правильном порядке:
1. Выполнение растяжки и стретчинга мышц ног и поясницы;
 2. Медленная ходьба на месте с глубоким дыханием;
 3. Бег трусцой или прыжки на месте для разогрева сердечно-сосудистой системы;
 4. Растяжка шеи и плечевого пояса;
 5. Круговые вращения туловища для разогрева позвоночника;
 6. Приседания и выпады для усиления кровообращения в нижних конечностях;
 7. Завершающая медитация или спокойная музыка для расслабления и стабилизации дыхания.

1	2	3	4	5	6	7



27. Прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа

Функции физической культуры представляют собой...

1. Совокупность свойств и возможностей, посредством которых реализуется её общественное назначение;
2. Средства массовой коммуникации и популяризации спорта;
3. Ограниченные возможности человеческого организма для адаптации к физическим нагрузкам;
4. Искусство формирования эстетически привлекательного телосложения.

28. Расположите стадии спортивной тренировки в хронологическом порядке:

1. Базовая подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Спортивная форма.
4. Поддерживающая тренировка.

1	2	3	4

29. Расположите шаги правильного выполнения наклонов вперед в правильной последовательности:

1. Исходное положение — ноги вместе, спина прямая.
2. Медленно наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой.
3. Вернитесь в исходное положение медленно и аккуратно.
4. Почувствуйте напряжение в задней поверхности бедра и ягодицах.

1	2	3	4

30. Определите порядок стадий процесса разминки:

1. Легкое движение для повышения температуры тела.
2. Подготовительные упражнения для разработки суставов.
3. Умеренная растяжка мышц.
4. Интенсивная подготовка к основному упражнению.

1	2	3	4

31. Правильно расположите этапы восстановления после тяжелой тренировки:

1. Полноценный ночной сон.
2. Гидратация и правильное питание.



3. Спокойная прогулка или легкая пробежка.

4. Компрессия и массаж мышц.

1	2	3	4

32. Последовательность правильного подъема тяжести:

1. Напрягите пресс и держите спину прямо.

2. Ноги расставьте шире плеч, присядьте и возьмите груз обеими руками.

3. Постепенно поднимайте груз, выпрямляясь.

4. Опустите груз обратно на пол аналогичным способом.

1	2	3	4

33. Расположите принципы построения грамотной диеты в правильном порядке:

1. Определение суточной потребности в калориях.

2. Расчёт количества белков, жиров и углеводов.

3. Выбор продуктов питания и составление меню.

4. Корректировка рациона в зависимости от результатов.

1	2	3	4

34. Расположите этапы классической разминки в правильной последовательности:

1. Пробежка или легкий бег трусцой.

2. Легкие вращательные движения головы, рук и стоп.

3. Глубокая растяжка.

4. Быстрая ходьба.

1	2	3	4

35. Правильная последовательность занятий йогой для начинающих:

1. Позиция сидя, медитация и выравнивание дыхания.

2. Простые позы для растягивания спины и конечностей.

3. Скручивания и легкие повороты корпуса.

4. Занятие заканчивается глубокой релаксацией

1	2	3	4



36. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Чем опасно неправильное проведение тренировок:

1. нарушениями работы сердечно-сосудистой системы;
2. получением дополнительной энергии;
3. быстрым ростом мышечной массы;
4. повышением иммунитета.

37. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Как регулярное занятие физической культуры влияет на продолжительность жизни:

1. сокращает срок жизни;
2. не имеет никакого влияния;
3. может способствовать продлению жизни;
4. приводит к быстрой потере веса.

38. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Какие положительные эффекты приносит систематическое выполнение физических упражнений:

1. ухудшение самочувствия;
2. повышение работоспособности и улучшение настроения;
3. замедление метаболизма;
4. увеличение аппетита.

39. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.



Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Что подразумевает правильная организация физической активности:

1. несистематичность занятий;
2. неправильно выбранную интенсивность нагрузок;
3. планомерное и последовательное выполнение упражнений;
4. игнорирование симптомов усталости.

40. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. По мнению автора, какая опасность возникает при неправильном подходе к тренировочному процессу:

1. улучшение когнитивных функций мозга;
2. возможность возникновения проблем со здоровьем;
3. незначительное ухудшение состояния кожи;
4. быстрое наращивание силы.

41. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Зачем рекомендуется регулярно заниматься физической культурой:

1. исключительно ради похудения;
2. для стимуляции вредных привычек;
3. для повышения качества жизни и улучшения здоровья;
4. без особых целей.

42. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное



воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Что автор называет негативными последствиями неправильного подхода к спорту:

1. усиленный рост волос;
2. улучшение внешности;
3. повреждения мышц и нарушение работы внутренних органов;
4. резкую потерю веса.

43. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Планомерное выполнение физических упражнений оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Оно помогает развивать мускулатуру, повышать общую работоспособность, улучшать самочувствие и даже продлевать жизнь. Однако неправильная организация тренировок может привести к нежелательным последствиям, таким как повреждения мышц и сухожилий, нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Согласно тексту, каким должно быть отношение к выполнению физических упражнений:

1. хаотичным и несистемным;
2. произвольным и нерегулярным;
3. организованным и целенаправленным;
4. минимально необходимым.

44. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Что такое физическая культура согласно данному тексту:

1. искусство красиво двигаться;
2. совокупность мероприятий, улучшающих здоровье и физическую подготовленность;
3. профессиональный спорт высших достижений;
4. оздоровительная процедура в санаториях.



45. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Какие важные физические качества развиваются благодаря физической культуре:

1. творческие способности и мышление;
2. умственная память и логика;
3. музыкальный слух и чувство ритма;
4. сила, выносливость, скорость, гибкость и координация.

46. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Назовите основу успешной физической подготовки:

1. высокая мотивация и желание;
2. соблюдение режима тренировок, питания и отдыха;
3. использование специализированных пищевых добавок;
4. посещение дорогостоящих спортивных клубов.

47. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость,



скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Как регулярные занятия физической культурой влияют на иммунитет:

1. ослабляют иммунную систему;
2. способствуют укреплению иммунной системы;
3. организованным и целенаправленным;
4. минимально необходимым.

48. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Что необходимо соблюдать при увеличении физической нагрузки:

1. постепенность и осторожность;
2. импровизационный подход;
3. максимальную интенсивность сразу же;
4. отсутствие графика тренировок.

49. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Какое значение имеют регулярные занятия физической культурой для внутреннего



здоровья человека:

1. негативно сказываются на функционировании внутренних органов;
2. помогают внутренним органам работать эффективнее;
3. требуют постоянного медицинского наблюдения;
4. значимого эффекта не оказывают.

50. Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура представляет собой совокупность мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и адаптацию организма к различным условиям окружающей среды. Она развивает такие важные физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Основой успешной физической подготовки являются регулярные тренировки, соблюдение режима питания и полноценный отдых. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению функционирования внутренних органов и повышению общего жизненного тонуса. Важно помнить, что любые занятия физической культурой требуют соблюдения принципа постепенности, особенно при повышении нагрузок. Какая рекомендация важна для успешного достижения цели в занятиях физической культурой:

1. регулярно менять тренера;
2. заниматься исключительно самостоятельно;
3. включать только высокоинтенсивные тренировки;
4. соблюдать регулярность и принцип постепенности.

Часть 2. База тестовых вопросов открытого типа

51. Постоянное участие в занятиях спортом или физическими упражнениями - _____.

52. Важнейший принцип физической подготовки, предполагающий плавное повышение нагрузок - _____.

53. Процессы, происходящие в организме в период восстановления после тренировки - _____.

54. Группа мышц, участвующих в движении рук вверх-вниз - _____.

55. Наиболее распространённая причина болей в спине после занятий - _____.



56. Форма кислородного голодания тканей организма при интенсивных физических нагрузках - _____.

57. Тип физической нагрузки, связанный с развитием силы и выносливости - _____.

58. Метаболизм - _____.

59. Основной гормон, участвующий в процессах жиросжигания - _____.

60. Как называется наука, изучающая физиологическую сторону спорта - _____.

61. Главный орган, принимающий основную нагрузку при беге - _____.

62. Понятие, означающее минимальный объём усилий, необходимых для прогресса - _____.

63. Как называются занятия, включающие элементы разных видов спорта - _____.

64. Как называется способность выдерживать высокие физические нагрузки - _____.

65. Главное свойство хорошего спортивного снаряжения - _____.

66. Что такое гиподинамия - _____.

67. Причина появления крепатуры после интенсивных тренировок - _____.

68. Название метода увеличения силы путём сокращения мышц без изменения длины - _____.

69. Термин, обозначающий стабильность равновесия тела - _____.

70. Что обозначает акроним FITT - _____.

71. Главная задача разминки перед тренировкой - _____.



72. Основная группа мышц, задействованная при подъёме тяжёлых предметов - _____.
73. Оптимальная частота вдохов-выдохов при беге трусцой - _____.
74. Что повышает вероятность перелома костей при падении - _____.
75. Какой эффект даёт растяжка после тренировки - _____.
76. Орган, который быстрее всего устаёт при длительной физической нагрузке - _____.
77. Причины болезненных ощущений в суставах после тяжёлой тренировки - _____.
78. Суть метода кросс-фита - _____.
79. Недостаточность какой группы витаминов ведёт к снижению мышечной силы - _____.
80. Первая мера профилактики травм в спорте - _____.
81. Макронутриент, дающий наибольшее количество энергии - _____.
82. Какой продукт богат аминокислотами ВСАА - _____.
83. Сколько воды нужно выпивать взрослому человеку в сутки - _____.
84. Когда лучше употреблять быстрые углеводы после тренировки - _____.
85. Главные микроэлементы, необходимые спортсменам для нормальной работы мышц - _____.
86. Протеины состоят преимущественно из - _____.
87. Суточная норма белка для активных мужчин весом около 70 кг - _____.



88. Отличие сложных углеводов от простых - _____.
89. Цель гидратации организма - _____.
90. Продукт, богатый полезными омега-3 кислотами - _____.
91. Научный термин, обозначающий максимальную возможную мощность - _____.
92. Биологический механизм уменьшения чувствительности к высоким нагрузкам - _____.
93. Что показывает индекс массы тела (ИМТ) - _____.
94. Вид тренировок, нацеленных на коррекцию фигуры - _____.
95. Техника выполнения физических упражнений, рекомендуемая минимальное количество перерывов - _____.
96. Естественный биоритм, контролирующий цикл бодрствование/сон - _____.
97. Учёный, занимающийся вопросами психологии спорта - _____.
98. Термин, обозначающий уменьшение объёма и плотности мышечной ткани - _____.
99. Одна из важнейших частей спортивной тренировки - _____.
100. Наука, изучающая биохимические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам - _____.

Часть 3. Задача

101. Какое количество спортсменов уйдет на дистанцию в лыжных гонках при раздельном старте с интервалом в 30 секунд, когда на стартовых часах будет отображаться 0:15:30?
102. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда зарабатывает три очка, за победу в дополнительное время – два очка, за проигрыш в дополнительное время – одно очко, за проигрыш в основное время – 0 очков. В случае если команды имеют



одинаковое количество очков в финальной таблице, победитель определяется по следующим критериям, соблюдая указанный порядок:

- 1) очки, заработанные в играх между равными соперниками;
- 2) разница заброшенных шайб в играх между равными соперниками;
- 3) шайбы, заброшенные в играх между равными соперниками.

«Звезда» – «Старт»	3:2
«Звезда» – «Дружба»	4:3 (доп. время)
«Олимпия» – «Старт»	1:2
«Старт» – «Дружба»	4:3
«Дружба» – «Олимпия»	2:0
«Звезда» – «Олимпия»	2:0

103. Какова будет окончательная оценка участника за исполнение гимнастического упражнения, если оценка арбитра – 8,5 баллов; оценка судьи № 2 – 9,0 баллов; оценка судьи № 3 – 8,8 баллов; оценка судьи № 4 – 8,0 баллов (без учёта расхождения в оценках судей). Ответ округлите до сотых, решение с обоснованием и запишите в бланк ответа.

104. Сколько участников соревнований по биатлону стартует до момента, когда часы покажут ровно 7 минут 30 секунд, если спортсмены начинают бег с разницей в каждые 30 секунд?

105. Спортсмены выходят на марафонские соревнования с интервалом в 1 минуту. Через какое количество спортсменов наступит момент, когда стартовые часы будут показывать ровно 2 часа 3 минуты?

106. Соревнования по велоспорту проходят с интервалом старта в 45 секунд. Когда часы отсчитают ровно 18 минут 45 секунд, сколько велосипедистов окажется на трассе?

107. Участники марафона идут друг за другом с промежутком в 2 минуты. Когда стартовые часы достигнут отметки ровно 1 час 10 минут, сколько спортсменов выйдет на дорожку?

108. В соревнованиях по триатлону участники начинают движение каждые 1 минута 30 секунд. Сколько спортсменов находится на дистанции, когда часы зафиксируют ровно 25 минут 30 секунд?

109. Лыжники выходят на трассы соревнований каждые 40 секунд. По истечении какого количества спортсменов часы остановятся на отметке ровно 16 минут 40 секунд?



110. Конькобежцы начинают пробег с временным интервалом в 1 минуту 15 секунд. Определите, сколько конькобежцев будет на ледовом стадионе, когда показ часов достигнет ровно 14 минут 15 секунд?

111. Велосипедисты отправляются на шоссейную гонку с интервалом в 1 минуту 20 секунд. После завершения скольких спортсменов часы продемонстрируют точное значение 1 час 4 минуты?

112. Марафоны проводятся с началом забега каждые 2 минуты 30 секунд. Сколько спортсменов пробежало, когда таймер покажет ровно 32 минуты 30 секунд?

113. Стартовая площадка для гольфа принимает игроков каждые 3 минуты. Подсчитайте, сколько игроков начнёт игру, когда часы показывают ровно 45 минут?

114. Рассмотрим турнир по хоккею с шайбой среди четырёх команд («Север», «Юг», «Запад», «Восток») и следующие правила начисления очков:

Победа в основное время — 3 очка,

Победа в дополнительное время — 2 очка,

Проигрыш в дополнительное время — 1 очко,

Проигрыш в основное время — 0 очков.

При равных показателях приоритет отдаётся по следующим правилам:

1) Очки, набранные во встречах между двумя равными соперниками.

2) Разница забитых/пропущенных шайб в матчах между этими командами.

3) Больше голов, забитых в матчах между ними.

«Север» – «Юг»	3:2
«Север» – «Запад»	4:3 (доп. время)
«Восток» – «Юг»	1:2
«Юг» – «Запад»	4:3
«Запад» – «Восток»	2:0
«Север» – «Восток»	2:0

115. Определите двух лидеров турнира, используя следующие правила начисления очков и приоритеты:

Победа в основное время — 3 очка,

Победа в дополнительное время — 2 очка,

Проигрыш в дополнительное время — 1 очко,

Проигрыш в основное время — 0 очков.

При равных показателях приоритет отдаётся по следующим правилам:

1) Очки, набранные во встречах между двумя равными соперниками.

2) Разница забитых/пропущенных шайб в матчах между этими командами.

3) Больше голов, забитых в матчах между ними.

«А» – «Б»	3:2
-----------	-----



«А» – «С»	4:3 (доп. время)
«Д» – «В»	1:2
«В» – «С»	4:3
«С» – «Д»	2:0
«А» – «Д»	2:0

116. Оценка арбитра — 7,5 балла; судья №2 — 8,0 балла; судья №3 — 7,8 балла; судья №4 — 7,2 балла. Окончательная оценка рассчитывается как среднее арифметическое четырех оценок без учета максимального отклонения. Округлить до сотых.

117. Оценка арбитра — 9,0 балла; судья №2 — 8,5 балла; судья №3 — 8,8 балла; судья №4 — 8,2 балла. Окончательная оценка вычисляется путем усреднения всех полученных значений. Окончательную оценку округлить до сотых.

118. Оценка арбитра — 6,0 балла; судья №2 — 6,5 балла; судья №3 — 6,2 балла; судья №4 — 5,8 балла. Определите среднюю оценку исполнителя, округлив её до сотых.

119. Оценка арбитра — 9,5 балла; судья №2 — 9,2 балла; судья №3 — 9,3 балла; судья №4 — 9,0 балла. Какова средняя оценка гимнаста, округленная до сотых?

120. Оценка арбитра — 8,8 балла; судья №2 — 8,6 балла; судья №3 — 8,7 балла; судья №4 — 8,5 балла. Какой балл получит исполнитель, если учитывать средние оценки судей, округленные до сотых?

121. Оценка арбитра — 7,0 балла; судья №2 — 7,5 балла; судья №3 — 7,2 балла; судья №4 — 6,8 балла. По какой оценке должен засчитать выполнение элемента гимнастики, округленной до сотых?

122. Оценка арбитра — 8,0 балла; судья №2 — 8,3 балла; судья №3 — 8,1 балла; судья №4 — 7,9 балла. Что является средней оценкой исполнения упражнения, округленной до сотых?

123. Оценка арбитра — 6,5 балла; судья №2 — 6,8 балла; судья №3 — 6,6 балла; судья №4 — 6,4 балла. Определите средний балл исполнителя, округленный до сотых.

124. Оценка арбитра — 9,2 балла; судья №2 — 9,1 балла; судья №3 — 9,0 балла; судья №4 — 8,9 балла. Какая итоговая оценка должна быть записана исполнителю, округляя до сотых?



125. Оценка арбитра — 7,8 балла; судья №2 — 7,6 балла; судья №3 — 7,7 балла; судья №4 — 7,5 балла. Найдите итоговую оценку исполнителя, округленную до сотых.

126. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда получает три очка, за победу в дополнительное время — два очка, за проигрыш в дополнительное время — одно очко, за проигрыш в основное время — ноль очков. Если команды имеют одинаковые показатели очков, применяется следующий порядок:

- 1) Очки, заработанные в матчах между равными соперниками.
- 2) Разница забитых и пропущенных шайб в матчах между равными соперниками.
- 3) Количество голов, забитых в матчах между равными соперниками.

«Молния» – «Шторм»	4:3 (доп. время)
«Молния» – «Орел»	2:1
«Гром» – «Шторм»	1:2
«Шторм» – «Орел»	3:2 (доп. время)
«Орел» – «Гром»	2:0
«Молния» – «Гром»	3:1

127. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда получает три очка, за победу в дополнительное время — два очка, за проигрыш в дополнительное время — одно очко, за проигрыш в основное время — ноль очков. Если команды имеют одинаковые показатели очков, применяются следующие критерии:

- 1) Очки, заработанные в матчах между равными соперниками.
- 2) Разница забитых и пропущенных шайб в матчах между равными соперниками.
- 3) Количество голов, забитых в матчах между равными соперниками.

«Спартак» – «Динамо»	3:2 (доп. время)
«Спартак» – «Зенит»	2:1
«Локомотив» – «Динамо»	1:2
«Динамо» – «Зенит»	3:2 (доп. время)
«Зенит» – «Локомотив»	2:0
«Спартак» – «Локомотив»	3:1

128. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда получает три очка, за победу в дополнительное время — два очка, за проигрыш в дополнительное время — одно очко, за проигрыш в основное время — ноль очков. Если команды имеют одинаковые показатели очков, применяются следующие критерии:

- 1) Очки, заработанные в матчах между равными соперниками.
- 2) Разница забитых и пропущенных шайб в матчах между равными соперниками.
- 3) Количество голов, забитых в матчах между равными соперниками.



«ЦСКА» – «Ак Барс»	4:3 (доп. время)
«ЦСКА» – «Автомобилист»	2:1
«Металлург» – «Ак Барс»	1:2
«Ак Барс» – «Автомобилист»	3:2 (доп. время)
«Автомобилист» – «Металлург»	2:0
«ЦСКА» – «Металлург»	3:1

129. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда получает три очка, за победу в дополнительное время — два очка, за проигрыш в дополнительное время — одно очко, за проигрыш в основное время — ноль очков. Если команды имеют одинаковые показатели очков, применяются следующие критерии:

- 1) Очки, заработанные в матчах между равными соперниками.
- 2) Разница забитых и пропущенных шайб в матчах между равными соперниками.
- 3) Количество голов, забитых в матчах между равными соперниками.

«Крылья Советов» – «Торпедо»	3:2 (доп. время)
«Крылья Советов» – «Витязь»	2:1
«Авангард» – «Торпедо»	1:2
«Торпедо» – «Витязь»	3:2 (доп. время)
«Витязь» – «Авангард»	2:0
«Крылья Советов» – «Авангард»	3:1

130. Определите, какие две команды из группы выйдут в финал турнира по хоккею с шайбой, если за победу в основное время команда получает три очка, за победу в дополнительное время — два очка, за проигрыш в дополнительное время — одно очко, за проигрыш в основное время — ноль очков. Если команды имеют одинаковые показатели очков, применяются следующие критерии:

- 1) Очки, заработанные в матчах между равными соперниками.
- 2) Разница забитых и пропущенных шайб в матчах между равными соперниками.
- 3) Количество голов, забитых в матчах между равными соперниками.

«Сибирь» – «Атлант»	3:2 (доп. время)
«Сибирь» – «Енисей»	2:1
«Амкар» – «Атлант»	1:2
«Атлант» – «Енисей»	3:2 (доп. время)
«Енисей» – «Амкар»	2:0
«Сибирь» – «Амкар»	3:1

3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 29 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		баллов
2	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
3	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
4	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
5	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
6	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
7	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
8	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
9	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
10	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
11	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
12	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
13	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
14	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
15	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
16	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 30 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

17	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
18	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
19	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
20	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
21	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
22	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
23	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
24	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
25	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
26	2341567	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
27	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
28	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
29	1243	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
30	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
31	2341	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
32	1234	Верный ответ – 3 балла;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 31 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
33	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
34	4123	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
35	1234	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
36	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
37	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
38	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
39	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
40	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
41	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
42	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
43	3	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
44	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
45	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
46	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
47	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 32 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		баллов
48	1	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
49	2	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
50	4	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
51	Регулярность	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
52	Постепенность	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
53	Адаптационные процессы	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
54	Дельтовидные мышцы	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
55	Неправильная техника упражнений	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
56	Гипоксия	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
57	Аэробная нагрузка	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
58	Обмен веществ	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
59	Адреналин	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
60	Спортивная физиология	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
61	Сердце	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
62	Минимальная необходимая нагрузка	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 33 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

63	Кросс-тренинг	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
64	Выносливость	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
65	Комфортность	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
66	Недостаток двигательной активности	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
67	Микротравмы мышц	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
68	Изометрия	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
69	Баланс	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
70	Частота, интенсивность, время, тип	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
71	Подготовка организма к нагрузке	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
72	Спина и ноги	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
73	Диафрагмальное дыхание	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
74	Ослабленные мышцы и низкая плотность костной ткани	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
75	Расслабляет мышцы и уменьшает болезненность	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
76	Центральная нервная система	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
77	Перегрузка сустава или травма	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 34 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

78	Интенсивные функциональные тренировки с разными видами нагрузок	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
79	Витамины группы В	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
80	Правильное выполнение техники упражнений	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
81	Жиры	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
82	Творог, мясо птицы, рыба	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
83	1,5–2 литра	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
84	Сразу после окончания тренировки	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
85	Калий, магний, кальций	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
86	Белков	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
87	120–150 г	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
88	Медленное усвоение и долгосрочное обеспечение энергией	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
89	Поддержание нормального водно-электролитного баланса	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
90	Рыбий жир, льняное масло	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
91	Анаэробный порог	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 35 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

92	Адаптация	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
93	Соотношение массы тела и роста	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
94	Коррекционно-профилактические тренировки	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
95	Интервальная тренировка	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
96	Биоритмы (циркадные ритмы)	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
97	Спортивный психолог	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
98	Атрофия	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
99	Растяжка	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
100	Спортивная биохимия	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
101	31	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
102	«Старт» и «Звезда»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
103	8,58	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
104	16	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
105	124	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
106	26	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
107	36	Верный ответ – 3 балла;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 36 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
108	18	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
109	26	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
110	13	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
111	49	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
112	14	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
113	16	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
114	«Север» и «Юг»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
115	«А» и «Б»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
116	7,63	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
117	8,63	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
118	6,13	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
119	9,25	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
120	8,65	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
121	7,13	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
122	8,08	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 37 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

		баллов
123	6,58	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
124	9,05	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
125	7,65	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
126	«Молния» и «Орел»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
127	«Спартак» и «Зенит»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
128	«ЦСКА» и «Автомобилист»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
129	«Крылья Советов» и «Витязь»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
130	«Сибирь» и «Енис»	Верный ответ – 3 балла; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Экзамен, зачет, зачет с оценкой и пр. состоит из 3- частей

1 часть – студент решает 15 тестовых вопросов закрытого типа, выбранных случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 45 баллов

2 часть – студент решает тесты открытого типа со свободным ответом, которые не предполагают вариантов ответа, правильный ответ требуется написать самостоятельно. Всего 4 тестовых вопросов, выбранных случайным образом. Продолжительность – 15 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 25 баллов

3 часть – студент решает задачу, выбранную случайным образом. Продолжительность – 30 минут.

Максимальное количество баллов за выполнение задания – 30 баллов

Всего заданий – 20.

Максимальный балл – 100 баллов:

0-49 баллов - неудовлетворительно (оценка 2);



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Версия документа - 1

стр. 38 из 38

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

50-69 баллов - удовлетворительно (оценка 3);

70-90 баллов - хорошо (оценка 4);

91-100 баллов - отлично (оценка 5).

Общее время выполнения работы – 2 часа.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).