

Кабардино-Балкарская Республика  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Кабардино-Балкарский автомобильно-дорожный колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК  
Социально-гуманитарных дисциплин  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ /Ж.А. Кунижева/

«Утверждаю»  
заместитель директора по  
УМР ГБПОУ «КБАДК»  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Какулина

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**СГ 04 «Физическая культура»**  
**специальности: 23.02.01 «Организация перевозок и управление на**  
**транспорте» (по видам)**

Автор: Карданов А.Х., руководитель ФВ ГБПОУ «КБАДК»

Нальчик 2025

## **Пояснительная записка**

Данные оценочные материалы представляют собой комплект заданий для диагностики уровня учебных достижений, обучающихся по СГ 04 «Физическая культура» в форме разноуровневых заданий для специальности: 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте» (по видам). Комплект заданий соответствует рабочей программе дисциплины СГ 04 «Физическая культура».

Оценка выставляется с учетом действующих норм оценки знаний, умений и навыков, учащихся по данной программе.

Время на проведение работы – два академических часа.

### **Структура оценочных материалов**

Работа представлена в виде теста с разноуровневыми заданиями. Тестовые задания, позволяют осуществить оценку всех компетенций, установленных образовательной программой.

### **Характеристика структуры и содержания оценочных материалов**

Часть 1 содержит основную информацию – спецификацию оценочных материалов по дисциплине СГ 04 «Физическая культура».

Часть 2 содержит тестовые задания, позволяющие осуществить оценку всех компетенций, установленных образовательной программой.

Часть 3 содержит эталонные ключи к оцениванию тестовых заданий.

Критерии оценки:

«5» - 80-100%;

«4» - 60-80 %;

«3» - 50-60%;

«2» - менее 50%.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Спецификация.....</b>	<b>4</b>
1.1. Назначение комплекта оценочных материалов .....	4
1.2. Общее количество тестовых заданий .....	4
1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам .....	4
1.4. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий .....	5
1.5. Система оценивания выполнения тестовых заданий .....	7
1.6. Описание дополнительных материалов оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий.....	8
<b>2. Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных образовательной программой .....</b>	<b>8</b>
2.1. Тестовые задания к компетенции ОК 0.4 .....	8
2.2. Тестовые задания к компетенции ОК 0.8 .....	11
2.3. Тестовые задания к компетенции ПК 2.1 .....	15
<b>3. Ключи к оцениванию тестовых заданий.....</b>	<b>16</b>

## 1. Спецификация

### 1.1. Назначение комплекта оценочных материалов

- наименование УГС – СГ 04 Физическая культура;
- наименование специальности: 08.02.12 «Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения»

### 1.2. Общее количество тестовых заданий

Таблица 1. Количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	6
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	7
ПК 2.1	Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта	2
<b>Всего</b>		<b>15</b>

### 1.3. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам

Таблица 2. Распределение тестовых заданий по компетенциям и дисциплинам

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование дисциплины /модуля/ практики	Семестр	Номер задания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Физическая культура	7	1
				2
				3
				4
				5
				6

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Физическая культура	7	7
				8
				9
				10
				11
				12
ОК 08	Осуществлять приемку и монтаж аппаратных средств инфокоммуникационных	Физическая культура	7	14
				15

#### 1.4. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

Таблица 3. Распределение заданий по типам и уровням сложности

Код компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
ОК 04	1	Закрытый (задание на установление последовательности)	Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность)	3-5 мин
	2	Закрытый (задание на установление последовательности)	Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность)	3-5 мин
	3	Комбинированный (задание с выбором одного ответа)	Базовый (задание с выбором ответа)	1-3 мин
	4	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
	5	Открытый (задания с развернутым ответом)	Высокий (задание с развернутым ответом)	5-10 мин

	6	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
ОК 08	7	Закрытый (задание на установление последовательности)	Повышенный (решение типовых задач, сопоставление, последовательность)	3-5 мин
	8	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
	9	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
	10	Комбинированный (задание с выбором одного ответа)	Базовый (задание с выбором ответа)	1-3 мин
	11	Открытый (задания с развернутым ответом)	Высокий (задание с развернутым ответом)	5-10 мин
ПК 2.1	12	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
	13	Закрытый (задание на установление соответствия)	Высокий (задания на установление последовательности и соответствия)	5-10 мин
	14	Открытый (задания с развернутым ответом)	Высокий (задание с развернутым ответом)	5-10 мин
	15	Комбинированный	Повышенный (задание	3-5 мин

		(задание с выбором нескольких вариантов ответа)	с выбором ответа и обоснованием выбора)	
--	--	---	---	--

## 1.5. Система оценивания выполнения тестовых заданий

Таблица 4. Система выполнения тестовых заданий

<b>Номер задания</b>	<b>Указания по оцениванию</b>	<b>Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)</b>
Задание 1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого).	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание 2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным если правильно указана вся последовательность цифр.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание 3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание 4	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

Задание 5	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка /неточность/ ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов.
-----------	--	---

### **1.6. Описание дополнительных материалов оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий**

Дополнительные материалы и оборудование для выполнения тестовых заданий не предусмотрено.

## **2. Тестовые задания, позволяющие осуществлять оценку всех компетенций, установленных образовательной программой**

### **2.1. Тестовые задания к компетенции ОК 04**

**Задание 1.** Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студентов ускоряют процесс физического совершенствования. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части занятия:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
- 3) легкий продолжительный бег;
- 4) повторный бег на короткие дистанции;
- 5) прыжковые упражнения с отягощением и без;
- 6) ходьба;
- 7) упражнения на частоту.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--	--	--	--

**Задание 2.** Обучение двигательному действию – это организованный процесс, в ходе которого осуществляется передача и усвоение специальных знаний и навыков двигательных действий.

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

- 1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения;
- 2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- 3) ознакомление, первоначальное разучивание движения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

**Задание 3.** Нарушения в футболе – это действия, которые судья считает не соответствующими правилам игры и наказывает. Наказания зависят от характера нарушения и могут включать штрафной удар, свободный удар, предупреждение или удаление игрока с поля. Выберите характеристику нарушений, называемых свободным ударом.

- 1) Штрафной удар назначается в случае: прыжок на соперника, удар или попытка ударить соперника рукой или ногой, умышленная игра в мяч рукой;
- 2) Штрафной удар назначается в случае: блокировки игрока движениями соперника, касание вратарем мяча руками после умышленной передачи от своего игрока, фиксирования опасной игры;
- 3) Штрафной удар назначается в случае: затягивания возобновления игры, демонстрации несогласия словом или действием, неспортивного поведения;

- 4) Штрафной удар назначается в случае: умышленного фола с угрозой здоровью оппонента, жестокого действия в отношении судьи, использования рук для спасения ворот полевым футболистом

**Задание 4.** В классическом волейболе на площадке одновременно находятся 6 игроков от каждой стороны. Однако в официальных матчах команда может иметь в составе до 12–14 человек, включая запасных, при этом, каждый игрок выполняет определённую функцию. Соотнесите название игроков с их выполняемыми функциями.

Наименование игрока		Функции, выполняемые игроком	
А	Связующий	1	Игрок, атакующий с задней линии
Б	Диагональный	2	Игрок, атакующий с краев сетки
В	Доигровщик	3	Игрок, определяющий развитие атаки, действия которого состоят в решении о передачи мяча для удара

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 5.**

Занятия физической культурой и спортом реализуются в спортивных группах или командах. Дайте четкое определение понятию «спортивная группа». Определите основную цель спортивной группы.

**Задание 6.** В волейболе за нарушения правил и неспортивное поведение предусмотрены штрафы. Их налагает первый судья, руководствуясь официальными правилами. Соотнесите названия штрафов в волейболе с их характеристиками.

Название нарушений в волейболе		Характеристика нарушений в волейболе	
А	Нарушения при подаче	1	Включают ошибки при подаче, розыгрыше, блоке и атаке

Б	Нарушения при розыгрыше	2	заступ на сторону соперника, удар по мячу на стороне соперника, блокировка подачи
В	Нарушения при блоке и атаке	3	более трёх касаний, двойное касание, задержка мяча.
Г	Грубое поведение	4	оскорбления, споры с судьями, умышленные подножки.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

## 2.2. Тестовые задания к компетенции ОК 08

**Задание 7.** Здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью. Для осуществления качественной интеллектуальной деятельности работоспособность студента должна находиться в оптимальных значениях. Однако, существует ряд факторов, связанных с психофизиологическими резервами организма студентов, снижающих их работоспособность.

Перечислите в последовательности от наименьшего к наибольшему по силе воздействия на состояние студентов, названия признаков снижения работоспособности:

- 1) Переутомление;
- 2) Усталость;
- 3) Утомление

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

### Задание 8.

**Работоспособность** – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение

определенного времени. Показатели работоспособности человека в течение дня изменчивы. При непрерывной работе в течение 8 часов уровень работоспособности человека меняется. Соотнесите название периодов работоспособности с их характеристиками.

Название периода		Характеристика периода	
А	Конечный «порыв»	1	Период работоспособности, характерный для начала работы, когда человек только входит в процесс деятельности, не обеспечивая максимальных показателей в труде.
Б	Период полной компенсации	2	Период, с проявлением первых признаков утомления, в процессе которого начинает развиваться утомление, в связи с истощением части психофизиологических ресурсов. Продолжение работы на заданном уровне достигается усилием воли.
В	Период неустойчивой компенсации	3	Период работоспособности, на котором снижается качество деятельности, даже с учетом приложения волевых усилий.
Г	Стадия оптимальной работоспособности	4	Период, характеризующийся стабильными максимальными показателями производительности, субъективным состоянием комфорта и отсутствием утомления.
Д	Период вработываемости	5	Период, характерный кратковременным повышением эффективности труда за счет мобилизации резервов организма с последующим ее резким снижением.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

### Задание 9.

Любая физическая нагрузка, особенно, напряженная, вызывает в организме человека определенные изменения его физиологических

параметров. В процессе занятий физической культурой и спортом выделяют несколько видов контроля за состоянием занимающихся.

Соотнесите название вида контроля с их характеристиками.

Вид контроля		Характеристика контроля	
А	Врачебный	1	Получение информации определения связи между факторами воздействия (нагрузка, методы, средства) и изменениями, которые происходят у занимающихся, в состоянии здоровья, физического развития и спортивного мастерства
Б	Педагогический	2	Получение информации о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом
В	Самоконтроль	3	Получение информации о состоянии своего организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, с целью оценки физического состояния, двигательных возможностей и функциональных способностей.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 10.** Для улучшения самочувствия и работоспособности в течении учебного дня студенту рекомендуется выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. Методика выполнения утренней гимнастики имеет определённые особенности.

Выберите верное описание методики выполнения утренней гигиенической гимнастики из представленных ниже:

1) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм. Максимальное усилие должно быть в середине, а также во второй части комплекса упражнений. К концу комплекса утренней гигиенической

гимнастики нагрузку необходимо снижать, организм должен прийти в сравнительно спокойное состояние;

2) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм. Максимальное усилие должно быть в завершении комплекса с применением силовых упражнений и упражнений на выносливость;

3) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики, рекомендуют увеличивать физическую нагрузку на организм максимально быстро, так как время на выполнение заданий ограничено. Максимальное усилие должно быть в начале комплекса упражнений. К концу комплекса утренней гигиенической гимнастики можно перейти на семенящий бег и упражнения с отягощениями.

4) В процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики рекомендуется подбирать упражнения динамического характера. Максимальное усилие должно быть в начале выполнения комплекса упражнений.

**Задание 11.** Прочитайте текст задания и дайте четкую компактную формулировку, обосновывающую выбор ответа.

Дайте четкое компактное определение понятию «работоспособность». Раскройте, от чего зависит работоспособность человека.

**Задание 12.** Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях. Соотнесите уровень формирования здорового образа жизни с основными мероприятиями, реализуемыми в рамках данного уровня.

Название уровня		Виды мероприятий, реализуемые в рамках указанного уровня	
А	Социальный	1	Профилактические учреждения, экологический контроль
Б	Инфраструктурный	2	Пропаганда, информационно-просветительская работа, флешмобы, концерты

В	Личностный	3	Организация быта, изменение сознания с целью ориентации на здоровый образ жизни
---	------------	---	---

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

**Задание 13.** Самоконтроль за выполнением физических упражнений состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных и объективных показателей. Разграничьте параметры характеристик объективного и субъективного самоконтроля.

Название параметров самоконтроля		Характеристики параметров самоконтроля	
А	Субъективные	1	Самочувствие, эмоциональный комфорт, мотивация к занятиям
Б	Объективные	2	Масса и объемы тела, пульс или частота сердечных сокращений, артериальное давление

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б

## 2.2. Тестовые задания к компетенции ПК 1.1

**Задание 14.** В целях качественного обеспечения выполнения условий по организации движения транспорта специалист в области организации и управления эксплуатационной деятельностью пассажирских и грузовых перевозок должен быть предельно внимателен. На помощь ему приходит производственная гимнастика для глаз. Дайте четкое определение понятию «производственная гимнастика для глаз»; укажите основные упражнения, используемые в комплексе гимнастики.

**Задание 15.** Работа специалиста по обеспечению условий по организации движений транспорта требует проявления произвольного внимания. Укажите, какие средства физической культуры могут использоваться для обеспечения произвольного внимания. Приведите примеры

### 3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

Таблица 6. Ключи к оцениванию

<b>№ задания</b>	<b>Верный ответ</b>	<b>Критерии</b>
1	7425361	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
2	312	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
3	2	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
4	АЗБ1В2	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
5	Спортивная группа или команда – это группа, объединенная общими целями спортивной деятельности, выполняемой под руководством спортивного педагога. Основная цель спортивной группы – достижение высоких личных и командных спортивных результатов	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
6	А1Б3В2Г4	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
7	231	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
8	А5Б2В3Г4Д1	1 б – совпадение с верным

		ответом 0 б – остальные случаи
9	A2B1B3	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
10	1	1 б – полное правильное соответствие 0 б – остальные случаи
11	Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
12	A2B1B3	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
13	A2B1	1 б – совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
14	Производственная гимнастика для глаз – это комплекс упражнений, который помогает снять нагрузку с глаз, укрепить глазные мышцы и улучшить кровообращение. Такие упражнения рекомендуется выполнять на рабочем месте, особенно при длительной зрительной работе. Основные виды упражнений: крепкое зажмуривание и открытие глаз; быстрое моргание, пальпинг, массаж	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный
15	Средства физической культуры могут использоваться для обеспечения произвольного внимания через различные методы, упражнения и игровые ситуации. Это могут быть упражнения и тренировки на концентрацию, переключение, распределение	3 б – полный правильный ответ 1 б – ответ правильный, но не полный 0 б – ответ неправильный

	внимания, игровые ситуации с предметами и без	
--	---	--