

Приложение №1 к рабочей программе
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ



КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
по дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

34.02.01 Сестринское дело
форма обучения – очная
срок обучения – 3 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена на
заседании ПЦМК «Сестринское дело»
«01» сентября 2023 года, протокол № 1
Председатель ПЦМК: Е.М. Бондарчук

Саратов 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ**
- 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. ПОКАЗАТЕЛИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с дидактическими единицами раздела «Содержание учебной дисциплины» рабочей программы **ОГСЭ.04 Физическая культура** по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело и предназначены для оценки результатов освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать ОК, знаниями, умениями, предусмотренными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СПО для специальности 34.02.01 Сестринское дело.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

В соответствии с учебным планом по итогам 3,4,5,6,7 семестра аттестация проводится в форме зачета.

По итогам изучения дисциплины в 7 семестре обучающиеся сдают зачет с оценкой.

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

ОК, ЛР	Умения	Знания	Виды аттестаций	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p>ОК01-13</p> <p>ЛР 9.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в</p>	<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</p> <p>приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические</p>	<p>П/р 1-59, У, П, Д, Т</p>	<p>Зачет/ Зачет с оценкой</p>

<p>ЛР 12.</p>	<p>профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.</p>	<p>особенности личности; основы проектной деятельности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения</p>	<p>П/р 1-59, У, П, Д, Т</p>	<p>Зачет/ Зачет с оценкой</p>
---------------	---	---	---------------------------------	-----------------------------------

У – устный ответ; Д – доклад; Т – тестирование; П/р – практическая работа; П – презентация; С – сообщения

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Критерии оценки для текущего контроля

Критерии оценки при выполнении письменных работ (рефератов) обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения. Обозначена проблема, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
4 «хорошо»	Основные требования к реферату соблюдены, но допущены недочеты.
3 «удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию.
2 «неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, не понимание проблемы или работа не предоставлена.

Критерии оценки при выполнении практических заданий обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
4 «хорошо»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.
3 «удовлетворительно»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.
2 «неудовлетворительно»	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Итоговый контроль

Проводится по окончании изучения курса дисциплины «Физическая культура» в форме зачёта с оценкой.

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Объекты оценивания	Критерии оценки	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зачет/ Зачет с оценкой
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Знание основ здорового образа жизни	Зачет/ Зачет с оценкой
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение</p>	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачет/ Зачет с оценкой

	<p>комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>		
--	---	--	--

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Задания для входного контроля

Определение уровня физических способностей обучающихся:

Физические способности	Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
		Юноши 16-17 лет.			Девушки 16-17 лет.		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные	Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.)	141	136	128	144	140	133
Координационные	Челночный бег 4х9м.	8.6	8.8	8.9	9.8	9.9	10.1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
Выносливость	6-ти минутный бег в м.	1500	1300	1100	1300	1100	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, из вися (юн.) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.) кол-во раз.	13	10	8	16	10	9

Задания для рубежного контроля

Волейбол.

- 1 Передача сверху двумя руками над собой - 10 раз.
- 2 Передача снизу чередуется с передачей сверху в паре-20 раз.
- 3 Верхняя или нижняя прямая подача через сетку.

Баскетбол.

- 4 Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с штрафной линии 2 из 5
- 5 Ведение мяча «змейка»

Задания для зачета с оценкой

№	Вид упражнений	5	4	3	2	1
Юноши 16-17 лет						
1	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	210	200	190	180
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	141	136	128	120	112
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	8.6	8.8	8.9	9.0	9.1
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин.)	50	40	30	25	20
5	Бег 100м. (сек.)	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0
6	Бег 3000м. (мин. сек.)	13.10	14.40	15.10	15.20	16.00
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+13	+8	+6	+4	+2
Девушки 16-17лет						
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160	150	140
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	144	140	133	128	122
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	9.8	9.9	10.1	10.2	10.4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин.)	40	30	20	15	10
5	Бег 100м. (сек.)	16.3	17.6	18.0	18.5	19.0
6	Бег 2000м. (мин. сек.)	9.50	11.20	11.50	12.10	13.00
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+16	+9	+7	+5	+3

Кроме, рассмотренных выше, вариантов сдачи и приёма контрольных упражнений для оценки развития физических качеств обучающихся, также следует принимать в качестве зачёта или оценки, занятия в спортивных секциях колледжа, спортивных школах и клубах города. Для зачёта пропущенных занятий по физической культуре, обучающемуся достаточно предоставить от спортивной организации или клуба подтверждающие

документы о регулярных занятиях по виду спорта, также предоставить возможность закрыть пропуски занятий в форме рефератов или посещение занятий с другими группами в объеме пропущенных часов.

Участие в соревнованиях оценивается оценкой «Отлично». Достаточно уровня внутриклубных или соревнований внутри колледжа, подтверждающим документом будет являться итоговый протокол соревнований по виду спорта от проводящей организации.

Обучающиеся специальной медицинской группы (СМГ), (ЛФК) и освобождённые от занятий ФК, сдают зачёт в форме реферата на выбранную тему в конце каждого семестра.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень практических работ 2 курс

Наименование раздела, темы	Формируемые ОК, ЛР	Тема практического занятия
1	2	3
<p><i>Глава 1. Введение</i></p> <p>Тема 1.1 Здоровый образ жизни</p>	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №1 Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед.группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.
<p><i>Глава 2. Гимнастика</i></p> <p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p> <p>Тема 2.2 Общие развивающие упражнения.</p>	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №2 Выполнение строевых упражнений Повороты. ОРУ. УГГ Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ. Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов на коврике, скамейке, гимнастической стенке
<p><i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p>Тема 3.1 Подвижные игры</p> <p>Тема 3.2 Эстафеты</p>	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №5 ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний. Практическое занятие № 6. ОРУ, СБУ, игра 3 мяча Практическое занятие № 7. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.
<p><i>Глава 4. Волейбол</i></p> <p>Тема 4.1 Техника безопасности. Стойка и перемещения волейболиста.</p> <p>Тема 4.2 Обучение передаче двумя руками сверху.</p> <p>Тема 4.3 Обучение передаче двумя руками снизу.</p> <p>Тема 4.4 Обучение подаче, прием.</p> <p>Тема 4.5 Нападающий удар и блок.</p> <p>Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</p> <p>Тема 4.7 Контрольный урок. Зачет.</p>	ОК.01-13 ЛР9, 12. ОК.01-13 ЛР9, 12. ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №8 Инструктаж Т/Б по волейболу. Выполнение перемещений, игра 3 мяча. Практическое занятие №9. ОРУ. Выполнение передач в колоннах, у стены, над собой. Практическое занятие №10. Выполнение передач в тройках, в парах. Практическое занятие №11. ОРУ. СБУ. Выполнение передач в колоннах, кругах, над собой, тройках, парах. Практическое занятие №12. ОРУ. СБУ. Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу двумя руками. Практическое занятие №13. ОРУ. Выполнение специальных упражнений для изучения техники нападающего удара. Практическое занятие №14. ОРУ. Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения Практическое занятие №15. ОРУ. Выполнение заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. Практическое занятие №16. ОРУ. Разминка с мячами. Двухсторонняя игра Практическое занятие №17 Оценка умений и навыков техники волейбола. Контрольные нормативы по волейболу и

		физической подготовке. Итоги, зачет.
Глава 5 <i>Пляжный футбол</i>		
Тема 5.1 Техника безопасности, стойки и перемещения.		Практическое занятие № 18. ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.
Тема 5.2 Передачи мяча, ведение.	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №19. Выполнение перемещений, упражнения на ковриках. Практическое занятие № 20 ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках в парах Упражнения на силу. Выполнение ведения правой и левой рукой в различных упражнениях. Упражнения на координацию Практическое занятие № 21. ОРУ Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка.
Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча.		Практическое занятие № 22. Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. Броски с различных точек. Выполнение штрафного броска.
Тема 5.4 Техника броска		Практическое занятие №23 Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения, 2 шага бросок. Броски с различных точек. Силовая подготовка. Двухсторонняя игра.
Тема 5.5 Передача мяча после ведения		Практическое занятие № 24. ОРУ, повторение всех технических приемов в баскетболе.
Тема 5.6 Совершенствование техники футбола	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие № 25. Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра. Практическое занятие № 26. Контрольные нормативы. Выполнение штрафного броска, ведение мяча «змейка»
Тема 5.7 Контрольный урок		Практическое занятие №27. Сдача нормативов по физической подготовке.
Глава 6. <i>Пляжный теннис</i>		
Тема 6.1 Техника безопасности. Стойка.		Практическое занятие № 28. ОРУ. Техника безопасности Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.
Тема 6.2 Совершенствование броска.	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие № 29 ОРУ. Игра набор очков, большой раунд. Силовые упражнения. Практическое занятие №30 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра набор очков и крикет. Практическое занятие №31 Выполнение норматива.
Глава 7. <i>Легкая атлетика на песке</i>		
Тема 7.1 Бег		Практическое занятие № 32 СБУ, Бег на 100м, кросс. Выполнение специальных беговых упражнений.
Тема 7.2 Прыжки в длину		Практическое занятие №33 ОРУ, СБУ, Выполнение прыжковых упражнений. Неоднократное выполнение прыжка в длину с места. Практическое занятие № 34

<p>Тема 7.3 Терринкур</p> <p>Тема 7.4 Контрольные нормативы, зачет</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>ОРУ, прохождение дистанций с разной скоростью. Прохождение 3 и 5 км. Практическое занятие №35 Выполнение контрольных норм по физической подготовке. Практическое занятие №36 Подведение итогов. Зачет.</p>
--	------------------------------	---

Перечень практических работ 3,4курс

Наименование раздела, темы	Формируемые ОК, ЛР	Тема практического занятия
1	2	3
<p><i>Глава 1. Введение.</i></p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие № 1. Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед.группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.</p>
<p><i>Глава 2. Гимнастика.</i></p> <p>Тема 2.1 Общие развивающие упражнения.</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие № 2 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем, скакалкой</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса УГГ.</p> <p>Практическое занятие № 4. ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p> <p>Практическое занятие №5</p> <p>ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p>
<p><i>Глава 3 Бадминтон.</i></p> <p>Тема 3.1 Бадминтон</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие №6 ОРУ, игра бадминтон</p>
<p><i>Глава 4 Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p>Тема 4.2 Подвижные игры</p> <p>Тема 4.3 Эстафеты</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие № 7. ОРУ, СБУ, игра бадминтон</p> <p>Практическое занятие № 8. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.</p>
<p><i>Глава 5 Волейбол</i></p>		<p>Практическое занятие №9 Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и</p>

<p>Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</p> <p>Тема 5.2 Контрольный урок. Зачет.</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>прыжковые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №10. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №11. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №12 Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.</p> <p>Практическое занятие №13 Оценка умений и навыков техники волейбола. Подведение итогов. Зачёт</p>
<p><i>Глава 6 Пляжный футбол</i></p> <p>Тема 6.1 Совершенствование техники футбола</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p> <p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие №14 Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.</p> <p>Практическое занятие №15 Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.</p> <p>Практическое занятие №16 Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 17 Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.</p>
<p><i>Глава 7. Пляжный теннис</i></p> <p>Тема 7.1 Совершенствование броска.</p>	<p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p> <p>ОК.01-13 ЛР9, 12.</p>	<p>Практическое занятие № 18 ОРУ. Многократные повторения бросков в мишень. Большой раунд.</p> <p>Практическое занятие №19 Специальные упражнения. Игры.</p> <p>Практическое занятие №20 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.</p> <p>Практическое занятие №21</p>

		Игры с ведением счета. Силовые упражнения. Практическое занятие №22 Выполнение норматива.
Тема 7.2 Контрольные нормативы.зачет.	ОК.01-13 ЛР9, 12.	Практическое занятие №23 Выполнение контрольных нормативов по физ подготовке. Подведение итогов, дифзачет.

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине представлены в Приложении 1 к данному комплекту контрольно-оценочных средств.

**Перечень тестовых заданий для проведения контрольного среза знаний по дисциплине ОГСЭ.04
Физическая культура**

Вариант 1

1. **Что обозначает аббревиатура ЗОЖ?** _____.
2. **Установите соответствие:**

Уровни достижения	Их значение
1. спорт массовых достижений	А - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
2. спорт высших достижений	Б - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
3. супердостиженческий спорт	В - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почётными спортивными званиями

1.	2.	3.

3. **Дайте определение.**
Коммерческий

спорт-

это

4. **Установите соответствие:**

Компоненты	Определения
1. Физиологический компонент	А -(духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
2. Психологический компонент	Б - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения
3. Социальный компонент	В - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей в себя рост и развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства

1.	2.	3.

5. **О каком термине идёт речь?**

Это два явления, которые тесно связаны между собой. Как свидетельствуют многочисленные исторические источники, начиная с глубокой древности человек познал роль и значение физической культуры в укреплении физического здоровья и продлении жизни. Так, греческий

философ Аристотель, живший в IV в. до н.э., в своих трудах многократно отмечал, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие.

Ответ: _____.

6. Дополните предложения:

Ориентируясь на современную концепцию Всемирной организации здравоохранения (Устав ВОЗ, 1948 г.) и представления о физиологическом компоненте здоровья, можно прийти к заключению, что под физическим здоровьем следует понимать

1) _____.

В процессе длительных экспериментов учёные выявили два типа реакций организма на внешние воздействия, которые оказываются ведущими факторами в улучшении показателей здоровья.

Первый тип — это 2) _____.

Второй тип — _____ 3)

_____.

Для повышения надёжности и эффективности неспецифических реакций специалисты рекомендуют активно использовать антистрессовые комплексы физических упражнений, банные сеансы и широкий спектр закалывающих процедур.

7. Дайте определение.

1) Принцип непрерывности - _____.

2) Принцип прогрессирования физической нагрузки - _____.

3) Принцип цикличности - _____.

8. Дополните предложения:

Здоровье сберегающее направление в укреплении психического здоровья характеризуется 1) _____. По определению учёных, психические состояния представляют собой переживания человека, возникающие как ответ на внешние или внутренние воздействия. Среди таких переживаний особым местом занимают 2) _____.

9. О каком термине идёт речь?

Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья, является _____.

10. Структурный компонент здоровья, включающий в себя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как

- а) физиологический
- б) физический
- в) психический
- г) функциональный

11. Дайте определение.

Личная гигиена - _____.

12. Дайте определение.

Закаливание - _____.

13. К методам закаливания относятся: _____.

14. Здоровый образ жизни — это _____.

- а) жизненный уклад человека
 б) совокупность различных форм активного отдыха
 в) совокупность мероприятий, ориентированных на сохранность здоровья г)
 способ поддержания здоровья на оптимальном уровне

Ответ:

15. Дайте определение.

Техника _____ физических _____ упражнений _____
 это _____.

16. Дополните предложение.

_____ - это объединение занятий в определённые
 разновременные тренировочные циклы. Она включает в себя два относительно самостоятельных
 направления. Первое направление представлено физической подготовкой и ориентируется на
 целенаправленное развитие физических качеств, а второе связано с технической подготовкой, с
 освоением и совершенствованием техники соревновательных действий.

17. Установите соответствие:

Оздоровительные мероприятия	Свойства
1. Система спортивных соревнований	А - Основу организации и проведения спортивной подготовки составляет планирование содержания тренировочных занятий, отбор соответствующих физических упражнений, определение направленности и режима физической нагрузки
2. Система оздоровительно-восстановительных мероприятий	Б - является необходимым условием для повышения спортивных результатов. В рамках самостоятельных занятий такая подготовка может включать в себя комплексные тренировочные и целевые занятия
3. Самостоятельная подготовка к спортивным соревнованиям	В - является третьим, не менее важным компонентом в структуре спортивной подготовки. Она включает в себя различные формы восстановления и оздоровления
4. Техническая подготовка	Г - представлена спортивным календарём, в котором спланированы соревнования различного ранга и целевой направленности.

1.	2.	3.	4.

18. Упражнения на развитие силовых способностей:

19. Упражнения на развитие гибкости:

20. Дайте определение.

Атлетическая _____ гимнастика _____ это _____.

21. Дополните предложение:

Противопоказанием к занятиям _____ лечебной физкультурой является _____.

22. Какой из принципов входит в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации»?

- а) ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние
- б) обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья и физического состояния граждан Российской Федерации
- в) обязанность граждан вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры в организации отдыха и досуга
- г) ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан Российской Федерации, вовлечение их в регулярные занятия физическими упражнениями

23. Дайте определение.

Современная ритмическая гимнастика — это _____.

24. Дополните предложение:

Термин «аэробика» был впервые введён в 1)_____. одним из наиболее известных специалистов по оздоровительной гимнастике К. Купером. Название «аэробика» происходит от слова «аэробный», т.е. «идущий с участием кислорода», что имеет под собой физиологическую основу. Аэробика по К. Куперу — это 2)_____.

25. Основу адаптивной физической культуры составляет

- а) вовлечение людей с ограниченными физическими возможностями в общественную и производственную деятельность
- б) всестороннее и гармоничное развитие людей с ограниченными физическими возможностями, формирование их личности
- в) максимальное содействие направленной подготовке людей с ограниченными физическими возможностями к самостоятельной жизнедеятельности
- г) развитие базовых физических качеств и обучение жизненно важным двигательным навыкам

26. Дайте определение.

Физическое воспитание — это _____.

27. Эмоции как психические переживания носят:

- а) кратковременный характер б) устойчивый характер
- в) продолжительный характер
- г) прерывистый характер

28. Упражнения на развитие выносливости:

29. Кличной гигиенеследует отнести

- а) уход за телом
- б) уход за гигиеническими средствами
- в) уход за местом занятий
- г) уход за инвентарём и оборудованием

30. Дополните предложения:

Термин «шейпинг» в переводе с английского языка означает 2)_____. Это система силовых упражнений, разработанная российскими врачами-физиологами для коррекции фигуры. В занятиях шейпингом выделяют два относительно самостоятельных этапа, которые различаются между собой по составу решаемых задач и способу применения упражнений. Первый этап—2)_____—связан с коррекцией лишнего веса. Второй этап—3)_____—ориентирован на придание мышечной рельефности необходимой формы и объёма.

Вариант 2.

3. Дайте определение.

Физическая

культура

–

это

4. Установите соответствие:

Уровни достижения	Их значение
5. спорт массовых достижений	А - отражает сверхфизические и сверхпсихические возможности человеческого организма
6. спорт высших достижений	Б - определяет возможность выполнения спортивных разрядов в разных видах спорта, начиная с юношеского разряда и заканчивая первым взрослым разрядом
7. супердостиженческий спорт	В - определяет высокий уровень подготовленности спортсменов, который оценивается почетными спортивными званиями

1.	2.	3.

5. О каком термине идёт речь?

_____ - это следующая форма организации соревновательно-достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

6. Эмоции как психически переживания носят:

- а) кратковременный характер
- б) устойчивый характер
- в) продолжительный характер
- г) прерывистый характер

5. О каком термине идёт речь?

Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

6. Дайте определение.

Психологический

стресс

это _____.

7. Установите соответствие:

Компоненты	Определения
4. Физиологический компонент	А - (духовная) сфера человека, в содержание которой входит развитие внимания, памяти и мышления, формирование духовно-нравственных качеств личности
5. Психологический компонент	Б - (поведенческая) сфера человека, включающая в себя формирование жизненной позиции и способов межличностных отношений, умений творческого общения

6. Социальный компонент	В - представлен биологической (телесной) сферой человека, включающей всебяности развитие организма, его анатомо-морфологические и функциональные свойства	
1.	2.	3.

8. Упражнения на развитие координации движений:

9. Дайте определение.

Принцип цикличности –

10. Дополните предложение:

Прикладная физическая культура, представляющая собой одно из направлений физической культуры, связана непосредственно с _____.

11. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО включает всебя три основных раздела:

12. Структурный компонент здоровья, включающий всебя развитие организма и улучшение его анатомо-морфологических и функциональных свойств, определяется как

- а) физиологический
- б) физический
- в) психический
- г) функциональный

13. Основные задачи ОФП это:

а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; б) достижение высоких спортивных результатов.

14. Дайте определение.

Функциональная проба – это

15. Как упражнения лечебной физкультуры влияют на нервную систему?

16. Дайте определение.

Спорт

это _____.

17. В каком году было образован Международный олимпийский комитет?

18. Дополните предложение.

Для увеличения силы мышца оказывается нагрузка, составляющая _____.

19. К составляющим здорового образа жизни относят:

- а) выбор профессии;
- б) психогигиену;
- в) спортивную подготовку.

20. Дайте определение.

Физическое

развитие

это _____.

21. Дополните предложение.

Приведения чана наиболее частой ошибкой является _____.

22. К каким упражнениям относятся прыжки?

23. О каком определении идёт речь?

Руководящие положения, раскрывающие логику решения задачи обозначают главные правила их реализации.

24. Дополните предложение.

Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в _____.

25. Дайте определение.

Техника физических упражнений – это _____.

26. Дайте определение.

Методы физического воспитания – это _____.

27. Дополните предложение

Самоконтроль – это наблюдения занимающихся _____.

28. Основным признаком здоровья является?

29. «Либеро» в волейболе – это

- а) игрок защиты;
- б) игрок нападения;
- в) капитан команды;
- г) запасной игрок.

30. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

Ключиктестовымзаданиям

Вариант 1

1. **Ответ:**ЗДОРОВЫЙОБРАЗЖИЗНИ

2. **Ответ:**

1.	2.	3.
Б	В	А

3. **Ответ:** это следующая форма организации соревновательно - достиженческой физической культуры, которая появилась в нашей стране в конце XX в.

4. **Ответ:**

1.	2.	3.
В	А	Б

5. **Ответ:**физическаякультураифизическоездоровье

6. **Ответ:** 1) состояние организма, при котором показатели основных физиологических систем находятся в пределах нормы и адекватно изменяются при взаимодействии человека с внешнейсредой.2)этоспецифическиереакции,связанныесповышениемактивностииммунной системы, они возникают в ответ на определённые виды возбудителей болезней. 3) неспецифические реакции, которые обеспечивают повышение общей сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним факторам.

7. **Ответ:** 1) устанавливает недопустимость слишком больших неоправданных перерывов междузанятиями.Рекомендуетсяустанавливатьтакойинтервалотдыха междузанятиями, чтобы следовойэффектпоследующегозанятиянакладывалсянаследовойэффектпредыдущего,т.е.на след избыточной компенсации. 2) предусматривает целенаправленное повышение величины нагрузки по мере адаптации к ней организма спортсмена. В качестве основного требования устанавливается необходимость повышения величины тренировочной нагрузки (её объёма или интенсивности) при снижении активности компенсаторных процессов во время мышечной работы. 3) раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы, исходя из содержания решаемых задач.

8. **Ответ:** 1)непосредственнымиспользованиемоздоровительнойфизическойкультурыдля профилактики психических состояний, способных вызвать заболевания организма, в том числе хронического характера, а также состояний и процессов, содействующих поддержанию душевного комфорта и радости жизни. 2) эмоции, чувства и стресс.

9. **Ответ:**психологическийстресс.

10. **Ответ:**В

11. **Ответ:** это комплекс мероприятий по уходу за телом. К числу важных гигиенических мероприятий относятся закаливание, повышающее защитные функции организма; банные процедуры и массаж, снимающие утомление и увеличивающие скорость восстановительных процессов.

12. **Ответ:** это оздоровительные мероприятия, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

13. **Ответ:**кметодамзакаливанияотносятсявоздушныеисолнечныеванны,обтирание мокрым полотенцем, обливание и купание.

14. **Ответ:**В

15. **Ответ:**способывыполнениядвигательныхдействий,с помощьюкоторыхэффективно решается двигательная задача.

16. **Ответ:**систематренировочных занятий.

17. **Ответ:**

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

Г	В	А	Б
---	---	---	---

18. Ответ: бег на месте с максимальной скоростью, с опорой на руки и без опоры; бег с максимальной скоростью в горку и с горки; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта); бег с максимальной скоростью «с ходу»; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки, и затем многоскоки, переходящие в бег с ускорением; спортивные игры, эстафеты.

19. Ответ: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба; упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

20. Ответ: это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие сило-вых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата).

21. Ответ: высокое артериальное давление

22. Ответ: Г

23. Ответ: это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физической паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

24. Ответ: 1) в 1960 г; 2) это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья.

25. Ответ: Б

26. Ответ: педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

27. Ответ: А

28. Ответ: упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности; комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме интервального метода; бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег по пересечённой местности (кроссовый бег).

29. Ответ: А

30. Ответ: 1) «придание формы». 2) катаболический. 3) анаболический.

Вариант 2

1. **Ответ:** часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

2. **Ответ:**

1.	2.	3.
Б	В	А

3. **Ответ:** Коммерческий спорт

4. **Ответ:** А

5. **Ответ:** физическое совершенство

6. **Ответ:** Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффекта, оказывающим большое влияние не только на формирование комплексов психических переживаний человека, черты его характера и особенности поведения, но и на состояние здоровья

7. **Ответ:**

1.	2.	3.
В	А	Б

8. **Ответ:** прохождение усложнённой полосы препятствий, включающее быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой наруку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега; касание правой и левой ногой мишеней.

9. **Ответ:** раскрывает правила планирования тренировочных занятий в процессе непрерывной спортивной подготовки. Для повышения эффективности тренировочных занятий их целесообразно объединять в соответствующие циклы,

10. **Ответ:** практикой индивидуальной жизнедеятельности каждого человека.

11. **Ответ:** виды испытаний (тесты) и нормативные требования; знания и умения в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

12. **Ответ:** В

13. **Ответ:** А

14. **Ответ:** способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.

15. **Ответ:** влияют на эмоциональное состояние и отвлекают от мыслей о болезни.

16. **Ответ:** составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

17. **Ответ:** в 1894 году.

18. **Ответ:** 50% от максимальной

19. **Ответ:** Б

20. **Ответ:** комплекс морфо-функциональных возможностей человека.

21. **Ответ:** «шлёпание» по мячу расслабленной рукой.

22. **Ответ:** кратковременные интенсивные упражнения

23. **Ответ:** принципы физического воспитания.

24. **Ответ:** в США

25. **Ответ:** способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача

26. **Ответ:** способы применения физических упражнений.

27. **Ответ:** физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой.

28. **Ответ:** хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

29. **Ответ:** А

30. **Ответ:** А