Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2026 20:14:59
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Юридического института
_____/И.А. Близнец/
«12» октября 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:
ПИЛАИТЕС

Специальность:
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(уровень специалитет)

Специализация:
«Государственно-правовая»

Формы обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «ПИЛАТЕС». Специальность 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация: «Государственно-правовая»/ Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В.Б. Иванов

Заведующий кафедрой _____/ к.ю.н., доцент В.А. Бодренков /

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Пилатес». является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Пилатес». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

№ п/п	Оценочное средство	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тестирование	Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал.	Вопросы для проведения тестирования
2	Практические задания	Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач	Задания к практическому занятию
3	Контрольная работа	Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций	Задания контрольной работы
4	Самостоятельная работа	Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий	Задания самостоятельной работы
5	Курсовая работа	Вид контроля, позволяющий выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом	Индивидуальные задания (темы) для курсовой работы
6	Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен	Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки	Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	В.Б. Иванов
Кафедра	национальной безопасности и правоохранительной деятельности
Наименование дисциплины	Пилатес
Факультет / институт	Юридический институт
Направление подготовки / специальность	40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация: «Государственно-правовая»
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	11/32
Общее время тестирования (мин)	60
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	11/32
Размещенность на веб-сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	*Да*

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1.** Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности **ИУК-7.2.** Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме (индикаторы ЗНАТЬ). Выполнение тестов позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций. Индивидуальный тестовый сеанс для каждого обучающегося формируется по специальному алгоритму, обеспечивающему заданную тематическую структуру и пропорциональное наличие вопросов разного типа и сложности.

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr>
<td>Тема.1
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td>
<td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td>
<td>ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td>
<td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Измерение частоты сердечных сокращений</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Антропометрические показатели</td><td>2</td><td>Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия</td><td>3</td><td>Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объёмам</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr>
</table>
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1

2. Вопрос:
Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие является</td>
</tr>
</table>

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			правильным с точки зрения техники безопасности? а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя **Ключ: б** **Обоснование (студенческий вариант):** При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности. **3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию.** 1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья 2. Получение инструктажа по технике безопасности 3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений 4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия 5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья **Правильная последовательность:** **5 → 2 → 1 → 3 → 4** **Краткое обоснование:** Сначала формируется ответственное отношение к собственному здоровью, затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, оценивает своё текущее состояние, выполняет упражнения с соблюдением правил и, при необходимости, своевременно прекращает занятие.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической	ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации	**1. Ситуация:** Обучающийся приступает к занятиям и не имеет устойчивого тренировочного опыта. **Вопрос:** Какой подход к построению первых занятий является наиболее

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	конкретной профессиональной деятельности	целесообразным? а) Использование высокоинтенсивных упражнений с минимальным количеством повторений б) Постепенное включение базовых упражнений с умеренной нагрузкой и контролем техники в) Выполнение упражнений соревновательного характера без учёта уровня подготовки г) Акцент на максимальное количество повторений без контроля самочувствия **Ключ: б** **Обоснование (студенческий вариант):** Начальные занятия должны строиться на постепенном включении базовых упражнений с умеренной нагрузкой. Это позволяет освоить правильную технику движений, адаптировать организм к физической активности и снизить риск перегрузки и травм. **2. Выберите все правильные варианты и обоснуйте ответ (2–3 предложения)** **Вопрос:** Какие особенности характерны для занятий по Пилатесу? а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся д) Ориентация исключительно на спортивный результат **Правильные ответы:** А, В, Г **Обоснование (студенческий вариант):** Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу направлены на целенаправленную проработку мышц, выполняемую за счёт повторных упражнений в контролируемом темпе. Важным элементом является соблюдение техники и постоянный контроль самочувствия, а не достижение соревновательных результатов.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			3. Расположите этапы организации занятий в логической последовательности. 1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп 2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося 3. Освоение базовой техники выполнения упражнений 4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия **Ключ:** **2 → 5 → 3 → 1 → 4**
			4. Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях и как по ним можно определить необходимость изменения тренировочной нагрузки. **Укажите:** • не менее **4 показателей**; • кратко объясните значение каждого. **Образец ответа (студенческий вариант):** При самостоятельных занятиях можно использовать частоту сердечных сокращений, общее самочувствие, уровень утомления и дыхание во время выполнения упражнений. Учащённый пульс и выраженная усталость свидетельствуют о необходимости снизить нагрузку или увеличить отдых. Стабильное самочувствие и нормальное восстановление позволяют постепенно повышать интенсивность занятий. **5. Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях**, и как их можно избежать. **Укажите:** • не менее **3 типичных ошибок**; • способы их предотвращения.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Образец ответа (студенческий вариант): При самостоятельных занятиях распространённой ошибкой является выполнение упражнений без контроля техники, что может привести к перегрузке мышц. Также ошибкой является слишком высокая нагрузка на начальном этапе и отсутствие восстановления между тренировками. Избежать этих ошибок помогает умеренный темп, контроль самочувствия и соблюдение структуры тренировочного занятия. **6. Опишите конкретную ситуацию, в которой вы используете элементы Пилатеса в повседневной жизни и тем самым показываете пример регулярной физической активности (учёба, дом, рабочая обстановка). Укажите:** • где и при каких условиях это происходит; • какие действия вы выполняете; • какой практический результат это даёт. **Образец ответа (студенческий вариант):** Дома после учебного дня можно выполнять короткий комплекс упражнений Пилатеса для мышц спины и ног. Такие занятия помогают снять напряжение и улучшить самочувствие. Личный пример показывает, что поддерживать физическую форму можно без специальных условий, что способствует формированию привычки регулярных занятий.

Критерии оценивания тестового задания:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	от 90 до 100 % правильно выполненных заданий
хорошо	от 70 до 89 % правильно выполненных заданий
удовлетворительно	от 50 до 69 % правильно выполненных заданий
неудовлетворительно	менее 50 % правильно выполненных заданий

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Практические задания должны отражать умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач (индикаторы УМЕТЬ)

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.	**1. Содержание задания:** Обучающийся подбирает **комплекс упражнений для системы** Пилатеса для учебно-тренировочного занятия с учётом уровня физической подготовленности и обосновывает выбор упражнений с позиции распределения нагрузки и профилактики перегрузки. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. **2. Содержание задания:** Обучающийся определяет **параметры тренировочной нагрузки в** Пилатес (темп выполнения, количество повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося. **3. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует **осознанное применение элементов** Пилатес (выбор упражнений, контроль техники, соблюдение пауз отдыха) при выполнении учебно-тренировочного занятия как средства поддержания физической формы и саморегуляции нагрузки. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы	**1. Содержание задания:** Обучающийся **выполняет упражнения** Пилатес, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и **определяет их функциональную направленность** (базовые или целевые упражнения в

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни	структуре занятия по Пилатес). **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. **2. Содержание задания:** Обучающийся **демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность** посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по Пилатес, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **3. Содержание задания:** Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях** Пилатес с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося.
			4. Обучающийся **демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности** посредством самостоятельных занятий Пилатес, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения заданий. **Оцениваемые аспекты:** • регулярность самостоятельных занятий; • адекватность выбранной тренировочной нагрузки; • корректность техники выполнения упражнений Пилатес; • соблюдение требований техники безопасности.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			5. Обучающийся **демонстрирует опыт практического применения элементов** Пилатес как средства поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий обучающегося. **Оцениваемые аспекты:** • уместность применения элементов Пилатес в повседневной деятельности; • осознанность выбора упражнений и режима нагрузки; • направленность действий на поддержание работоспособности и общего самочувствия. **6.** Обучающийся **описывает и (или) демонстрирует личный опыт соблюдения и распространения практик регулярной физической активности с использованием** Пилатес в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональная среда), обосновывая их значение для поддержания здоровья и физической формы. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, устный комментарий. **Оцениваемые аспекты:** • осознание роли регулярной физической активности в повседневной жизни; • адекватность предлагаемых форм вовлечения в занятия Пилатес; • направленность действий на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

Критерии оценивания практических занятий:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы содержат несколько практических заданий по индивидуальным вариантам, в полном объеме охватывающих изученный материал по указанной теме (индикаторы УМЕТЬ). Выполнение контрольных работ позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Прикладные формы физической подготовки в системе физической культуры	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	**1. Развитие мышечной выносливости (Пилатес)** Обучающийся выполняет серию упражнений Пилатес в умеренном темпе с многократными повторениями, направленных на развитие мышечной выносливости (упражнения для мышц ног, ягодиц, корпуса), с соблюдением техники безопасности. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • участие в выполнении задания; • соблюдение заданного темпа; • корректность техники выполнения упражнений; • способность регулировать нагрузку по самочувствию. **2. Развитие силовых качеств средствами Пилатес** Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений Пилатес (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			объёме, рекомендованном преподавателем. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. **Критерии оценки:** • правильность выполнения упражнений; • согласованность движений; • соблюдение техники безопасности; • адекватность распределения нагрузки. **3. Гибкость и подвижность в Пилатес** Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по Пилатес. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • корректность выполнения упражнений; • отсутствие резких и травмоопасных движений; • соблюдение рекомендаций преподавателя; • контроль дыхания и самочувствия. **4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса** Обучающийся выполняет упражнения Пилатес, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • правильность исходных положений; • стабильность корпуса при выполнении упражнений; • осознанность движений; • соблюдение техники безопасности. **5. Комплексное занятие по Пилатес** Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений Пилатес, включающий силовые, динамические и растягивающие

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося. **Критерии оценки:** • целостность и логичность выполнения комплекса; • адекватность выбранной нагрузки; • умение объяснить свои действия; • направленность на поддержание физической подготовленности и работоспособности.

Критерии оценивания контрольной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя
хорошо	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя.
удовлетворительно	Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа (индикаторы ЗНАТЬ, УМЕТЬ – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Тема 1. Вопросы техники	**УК-7** Способен поддерживать	ИУК-7.1. Знать основы физической культуры;	**Задание:** Изучите теоретический материал по теме **«Пилатес как форма оздоровительной**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	**физической активности»** с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. **Составьте таблицу**, отражающую влияние упражнений Пилатес на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма. 2. **Укажите**, какие элементы занятий Пилатес целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. **Кратко опишите**, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях Пилатес. **Форма представления результата:** Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы). **Форма контроля:** Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося. **Критерии оценки:** • полнота и корректность представленной информации; • умение применять теоретические знания на практике; • осознанность выбора упражнений и элементов занятий Пилатес; • соответствие выполненного задания целям поддержания физической подготовленности и здоровья.

Критерии оценивания самостоятельной работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется если работа носит научно-исследовательский характер, проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры

хорошо	выставляется если проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры
удовлетворительно	выставляется если проведен сравнительный анализ научно-методической литературы, приведены примеры
неудовлетворительно	выставляется если работа прошла проверку на антиплагиат и соответствует требованиям оформления

4.5. Примерная тематика рефератов
для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)

1. **Особенности состояния здоровья обучающегося и их влияние на возможность занятий пилатесем.**
   Краткая характеристика функциональных ограничений, влияние состояния здоровья на работоспособность, самочувствие и уровень физической активности.
2. **Адаптация занятий пилатесем с учётом состояния здоровья обучающегося.**
   Анализ допустимых и ограниченных упражнений Пилатес, рекомендации по интенсивности нагрузки, темпу выполнения и объёму занятий.
3. **Роль щадящих форм Пилатес в поддержании физической активности при ограничениях по здоровью.**
   Значение умеренной двигательной активности для сохранения мышечного тонуса, подвижности суставов и общего самочувствия.
4. **Самоконтроль и техника безопасности при занятиях пилатесем для обучающихся с ЛОВЗ.**
   Описание показателей самоконтроля, условий прекращения занятия, особенностей инструктажа и соблюдения мер безопасности.
5. **Пилатес как средство поддержания работоспособности и качества жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**
   Возможности использования адаптированных упражнений Пилатес в повседневной жизни и учебной деятельности.

5. Вопросы и тесты для зачета:

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у обучающихся.
26. Общая физическая подготовка.

27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и портом.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.

Критерии оценивания экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения
хорошо	Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа
удовлетворительно	Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения

6. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Задания для диагностической работы должны обеспечивать оценку полностью или частично сформированных компетенций. Каждое задание должно быть привязано к тому или иному индикатору сформированности компетенций.

При формировании заданий для диагностической работы необходимо использовать тестовые задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Тема занятия</th><th>Код компетенции</th><th>Индикатор</th><th>Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td><td>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.</td><td>Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях Пилатес?
а) Количество выполненных повторений
б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие
в) Сложность выполняемых упражнений
г) Продолжительность тренировочного занятия

Ответ: Б

Обоснование:
При занятиях Пилатес важно контролировать реакцию организма на нагрузку. Частота сердечных сокращений и субъективное самочувствие позволяют своевременно выявить переутомление и скорректировать интенсивность упражнений, что соответствует требованиям техники безопасности.</td><td>Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях Пилатес и его значение. Каждый элемент используется один раз.

<table>
<tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияние</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Уровень утомления</td><td>1</td><td>Оценка соответствия темпа и интенсивности нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Частота сердечных сокращений</td><td>2</td><td>Показатель спортивных достижений</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Дыхание во время выполнения упражнений</td><td>3</td><td>Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Качество техники выполнения упражнений</td><td>4</td><td>Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Признак возможной перегрузки и нарушения двигательного контроля</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:<table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–3, Б–4, В–1, Г–5</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</td><td>Установите логическую последовательность</td><td>Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по Пилатес.
1. Освоение базовой техники выполнения упражнений
2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия
3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки
4. Выполнение комплекса упражнений Пилатес в умеренном темпе
Ответ:
2 → 1 → 4 → 3</td><td>Студент приступает к занятиям после длительного перерыва в физической активности.
Вопрос:
С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия?
а) С выполнения упражнений в максимальном темпе
б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия
в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой
г) С увеличения количества повторений без учёта техники
Ответ: б
Обоснование:
Начало занятий после перерыва должно быть постепенным и сопровождаться контролем техники и самочувствия. Такой подход позволяет адаптировать организм к нагрузке и снизить риск перегрузки и травм.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Ответьте развернуто на вопрос</td><td>Задание:
Опишите, какие формы занятий Пилатес вы используете или можете использовать для поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности.
В ответе:</td><td>Ситуация:
Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели.
Вопрос:
Какое действие наиболее соответствует</td></tr>
</table>

					• укажите **не менее трёх конкретных форм или элементов занятий**; • поясните, **какое воздействие они оказывают на организм**. **Образец ответа:** Для поддержания физического состояния я использую регулярные занятия в умеренном темпе, упражнения на растяжку и упражнения для мышц корпуса. Регулярные занятия способствуют поддержанию мышечного тонуса и общей работоспособности. Растяжка снижает мышечное напряжение, а упражнения для корпуса улучшают осанку и уменьшают утомляемость при длительной сидячей работе. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами применения как средства поддержания физической подготовленности и работоспособности.	**принципам оздоровительного использования**? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение занятий в умеренном темпе в) Увеличение времени сидячей работы г) Выполнение упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия **Правильный ответ: б** **Обоснование:** Регулярные занятия в умеренном темпе способствуют улучшению общего состояния организма, поддержанию мышечного тонуса и снижению утомляемости. Такой подход соответствует оздоровительной направленности физической культуры и требованиям самоконтроля. **Проверяемый результат:** Опыт осознанного применения как средства сохранения здоровья и повышения работоспособности.
2	Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	**Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по?** а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях б) Достижение максимальных силовых показателей в) Освоение соревновательной техники упражнений г) Формирование и поддержание физической формы с учётом индивидуальных особенностей **Правильный ответ: Г** **Обоснование:** Занятия ориентированы на поддержание и улучшение физической формы, развитие основных физических качеств и	**Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий?** а) Сила б) Быстрота реакции в) Выносливость г) Гибкость д) Координация **Правильные ответы:** А, В, Г, Д Обоснование: В основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений. Быстрота реакции не является приоритетным качеством для данного вида физической активности.

			профессиональной деятельности		коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения.	
			ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	*Выполните задание*	Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по в логической последовательности. 1. Выполнение комплекса упражнений в умеренном темпе 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Определение цели занятия и направленности нагрузки 4. Подбор упражнений с учётом уровня подготовленности **Правильный порядок:** **2 → 3 → 4 → 1**	**Ситуация:** Во время занятия обучающийся отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание. **Вопрос:** Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха г) Прекратить занятие только после завершения комплекса **Правильный ответ: В** **Обоснование:** Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий Пилатес.
			ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	*Ответьте развернуто на вопрос*	Опишите, **какие упражнения** вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, **почему они подходят для поддержания физической подготовленности**. **Образец ответа:** Для развития силы и выносливости в используются упражнения с собственным весом, многократные повторения	Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения Пилатес, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку. **Вопрос:** Какой результат **в первую очередь** достигается при такой форме физической активности?

			социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни		движений в умеренном темпе и статические удержания. Такие упражнения способствуют укреплению мышц, развитию мышечной выносливости и поддержанию физической формы. Пилатес не требует специального оборудования и подходит для регулярных занятий. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами использования для поддержания физической подготовленности.	а) Развитие общей физической подготовленности б) Формирование специальных спортивных навыков в) Подготовка к соревновательной деятельности г) Достижение максимальных силовых показателей **Правильный ответ: А** **Обоснование:** Занятия Пилатес направлены на развитие силы, выносливости и гибкости в оздоровительном режиме. Основным результатом является поддержание и развитие общей физической подготовленности, а не спортивная специализация или достижение максимальных показателей.
3		**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	**Что является ключевым элементом самостоятельных занятий Пилатес с точки зрения поддержания здорового образа жизни?** а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки в) Участие в спортивных соревнованиях г) Достижение максимальных физических показателей **Правильный ответ: Б** **Обоснование:** Самостоятельные занятия Пилатес ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма.	**Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективными самостоятельными занятиями Пилатес?** а) Рациональный режим дня б) Полное исключение физической активности в) Регулярная физическая активность г) Активное восстановление после нагрузки д) Игнорирование сигналов утомления **Правильные ответы: А, В, Г** **Обоснование (образец):** Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях Пилатес.

			конкретной профессиональной деятельности			
			ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий Пилатес** в логической последовательности. 1. Включение упражнений Пилатес в распорядок дня 2. Осознание значения регулярных занятий Пилатес для здоровья 3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности 4. Формирование устойчивой привычки к занятиям Пилатес **Правильный порядок:** **3 → 2 → 1 → 4**	Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования Пилатес** для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений Пилатес в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений Пилатес только в выходные дни **Правильный ответ: А** **Обоснование:** Короткие регулярные комплексы упражнений Пилатес в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.
			ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовлен	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Опишите, **какие формы занятий Пилатес** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**.	**Ситуация:** Обучающийся регулярно выполняет упражнения Пилатес, включая умеренные силовые нагрузки, растяжку и упражнения на стабилизацию корпуса. **Вопрос:** Какой результат **в первую очередь**

			ности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни		**Образец ответа:** Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярные занятия Пилатес в умеренном темпе, упражнения на растяжку и короткие комплексы для мышц спины и корпуса. Такие занятия помогают снизить мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке.	достигается при такой организации двигательной активности? а) Достижение максимальных спортивных результатов б) Подготовка к спортивным соревнованиям в) Формирование специализированных спортивных навыков г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния **Правильный ответ: Г** **Обоснование (образец):** Занятия Пилатес направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов.