Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.11.2026 07:23:38
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

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

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
института иностранных
языков и межкультурных
коммуникаций
_____ Д.В. Парамонова
«11» сентября 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки:
45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика
(уровень бакалавриат)

профилю:
«Лингвистика в современной информационно-коммуникационной цифровой среде»

форма обучения: **очная**

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура и спорт». Направление подготовки 45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика, профиль: «Лингвистика в современной информационно-коммуникационной цифровой среде» – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: Иванов В. Б.

Заведующий кафедрой: _____/ Д.В. Парамонова

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

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт». является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) ««Физическая культура и спорт». 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	Иванов В.Б.
Кафедра	Кафедра гуманитарных и специальных дисциплин
Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Факультет / институт	Международный институт иностранных языков и межкультурных коммуникаций
Направление подготовки / специальность	45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	11-22
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	22
Размещенность на 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. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности. **ИУК-7.2. Умеет** оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья. **ИУК-7.3. Владеет** практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.

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 были использованы 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>1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.</td><td>1. Соотнесите понятие и его характеристику. Каждый элемент используется один раз.

<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Физическая культура</td><td>1</td><td>Целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Здоровый образ жизни</td><td>2</td><td>Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Двигательная активность</td><td>3</td><td>Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Физическое воспитание</td><td>4</td><td>Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельности</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Профессиональный спорт высших достижений</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–3, Б–2, В–4, Г–1

2. Вопрос:
Что является предметом теории физической культуры?
а) Подготовка спортсменов к соревнованиям
б) Изучение закономерностей физического развития человека</td></tr>
</table>

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			в) Проведение тренировочных занятий г) Освоение техники конкретных упражнений **Ключ: Б** **Обоснование (студенческий вариант):** Теория физической культуры изучает общие закономерности развития человека и влияние физической активности, а не конкретные тренировки или соревнования. 3. Расположите элементы теоретического понимания физической культуры **в логической последовательности — от общего к частному**. 1. Формирование представлений о физической культуре как части общей культуры общества 2. Осознание роли физической активности в сохранении здоровья человека 3. Усвоение базовых понятий теории физической культуры 4. Понимание значения физической культуры для качества жизни 5. Выделение отдельных форм физической активности **Правильная последовательность:** **3 → 1 → 2 → 4 → 5** **Краткое обоснование:** Сначала усваиваются базовые понятия, затем формируется общее понимание физической культуры как социального явления, после чего раскрывается её значение для здоровья и качества жизни, и только затем — отдельные формы активности. **Ключ: Б** **Обоснование (студенческий образец):** Общая физическая подготовка развивает выносливость, силу,

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			гибкость и координацию. Она создаёт базу для дальнейших занятий и снижает риск перегрузки и травм.
2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.	**1. Ситуация:** Студент начинает регулярно заниматься физической культурой после длительного перерыва. **Вопрос:** С чего целесообразно начать физическую подготовку? а) Со специальной физической подготовки, направленной на развитие одного качества б) С общей физической подготовки, направленной на развитие основных физических качеств в) С высокоинтенсивных тренировок г) С упражнений соревновательного характера **Ключ: Б** **Обоснование (студенческий образец):** Общая физическая подготовка развивает выносливость, силу, гибкость и координацию. Она создаёт базу для дальнейших занятий и снижает риск перегрузки и травм.

			2. Выберите **все правильные варианты** и обоснуйте ответ (2–3 предложения). **Вопрос:** Какие упражнения относятся к **общей физической подготовке**? а) Бег трусцой б) Прыжки на скакалке в) Специальные упражнения для конкретного вида спорта г) Упражнения на развитие гибкости д) Технические элементы соревновательного вида спорта **Правильные ответы: А, Б, Г** **Обоснование:** Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств. Бег, прыжки и упражнения на гибкость подходят для широкого круга занимающихся и не связаны с конкретным видом спорта. 3. Расположите этапы развития физических качеств **в логической последовательности**. 1. Использование специальных упражнений для конкретной цели 2. Формирование общей физической базы 3. Оценка уровня физической подготовленности 4. Развитие отдельных физических качеств 5. Переход к специальной физической подготовке Ключ: 3 → 2 → 4 → 5 → 1
3. Здоровый образ жизни и двигательная	**УК-7** Способен поддерживать	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры	1. Опишите, **какие показатели самоконтроля физического состояния** вы будете использовать при регулярных занятиях

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
активность человека	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и методы поддержания физической и психологической работоспособности.	физической культурой, и **как по ним можно определить необходимость снижения или повышения нагрузки**. Укажите: • не менее **4 показателей**; • кратко объясните значение каждого. **Образец ответа:** Для самоконтроля можно использовать частоту пульса, общее самочувствие, уровень утомляемости и качество сна. Повышенный пульс после нагрузки может говорить о переутомлении. Постоянная усталость и ухудшение сна указывают на необходимость снизить нагрузку. Нормальное самочувствие и стабильные показатели позволяют постепенно увеличивать интенсивность занятий. 2. Опишите **2–3 здоровьесберегающие технологии**, которые можно использовать **в профессиональной деятельности с преимущественно сидячей нагрузкой** (учёба, офисная работа, работа за компьютером). Поясните: • в каких ситуациях они применяются; • какую проблему помогают решить. **Образец ответа:** К здоровьесберегающим технологиям относятся физкультпаузы, упражнения для глаз и смена позы в течение рабочего дня. Физкультпаузы снижают мышечное напряжение, упражнения для глаз уменьшают зрительное утомление. Эти методы помогают сохранить работоспособность и предотвратить переутомление. 3. Опишите ситуацию, в которой вы **можете способствовать соблюдению или пропаганде здорового образа жизни** (в учебной группе, семье, коллективе, профессиональной среде).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Укажите: • конкретную ситуацию; • какие действия вы предпринимаете; • какой результат ожидается. **Образец ответа:** В учебной группе можно предложить делать короткие физкультпаузы во время длительных занятий. Это помогает снизить утомляемость и улучшить внимание. Такое поведение формирует ответственное отношение к здоровью и поддерживает физическую активность в коллективе.
4. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.	**Задание** Обучающийся принимает участие в практических занятиях по физической культуре и спорту, направленных на развитие гибкости, выносливости, силы, укрепление мышечного каркаса и коррекцию осанки, и демонстрирует освоение комплекса упражнений в соответствии с рекомендациями преподавателя. **Форма контроля:** • наблюдение преподавателя; • фиксация участия и выполнения заданий. **Критерии оценки:** • регулярность участия в занятиях; • соблюдение техники безопасности; • корректность выполнения упражнений; • осознанное отношение к физической нагрузке.

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, ВЛАДЕТЬ).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.3. Владеет** практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	**1. Содержание задания:** Обучающийся подбирает формы двигательной активности, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности, и обосновывает их оздоровительное влияние на организм. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. 2. Обучающийся определяет, какие виды физической активности целесообразны для профилактики утомления при учебной нагрузке, и объясняет их значение для поддержания здоровья. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося. **3. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует осознанное использование элементов двигательной активности (физкультпаузы, активный отдых) как средства сохранения здоровья. **Форма контроля:** наблюдение, устный комментарий.
2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	**ИУК-7.2. Умеет** оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья.	1. Обучающийся выполняет упражнения, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и определяет, относятся ли они к общей или специальной физической подготовке. **Форма контроля:** устный опрос, наблюдение. 2. Обучающийся демонстрирует владение методами

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
	социальной и профессиональной деятельности		поддержания физической подготовленности посредством регулярного выполнения упражнений общей физической подготовки. **Форма контроля:** наблюдение преподавателя. 3. Обучающийся объясняет последовательность развития физических качеств с учётом уровня физической подготовленности и роли общей физической подготовки. **Форма контроля:** анализ ответа обучающегося.
3. Здоровый образ жизни и двигательная активность человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.3. Владеет** практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	1. Обучающийся демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности путём участия в практических занятиях по физической культуре, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости и укрепление мышечного каркаса, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация участия и выполнения заданий. **Оцениваемые аспекты:** • регулярность участия в занятиях; • адекватность физической нагрузки; • корректность выполнения упражнений; • соблюдение техники безопасности. 2. Обучающийся демонстрирует опыт практического применения здоровьесберегающих технологий (физкультпаузы, упражнения для профилактики нарушений осанки, смена видов двигательной активности) в условиях учебной и (или)

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			профессиональной деятельности с преимущественно статической нагрузкой. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий обучающегося. **Оцениваемые аспекты:** • уместность выбранных способов двигательной активности; • осознанность применения здоровьесберегающих технологий; • направленность действий на сохранение работоспособности и здоровья. 3. Обучающийся описывает и (или) демонстрирует опыт соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональный коллектив), обосновывая значение физической активности и здоровьесберегающих практик. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, устный комментарий. **Оцениваемые аспекты:** • понимание социальной значимости здорового образа жизни; • адекватность предлагаемых форм пропаганды ЗОЖ; • направленность действий на формирование ответственного отношения к здоровью.

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, ВЛАДЕТЬ). 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. Умеет** оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья. **ИУК-7.3. Владеет** практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	**1. Развитие выносливости** Обучающийся выполняет непрерывный бег в умеренном темпе на учебном занятии по физической культуре в течение времени, определённого преподавателем, с соблюдением техники безопасности. **Форма контроля**: Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** - участие в выполнении задания; - соблюдение заданного темпа; - корректность техники бега; **2. Развитие силовых качеств** Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений (приседания, отжимания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем, с соблюдением правильной техники выполнения. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			Критерии оценки: - правильность выполнения упражнений; - согласованность движений; - соблюдение техники безопасности; - способность регулировать нагрузку. **3. Гибкость и подвижность** Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных групп мышц под контролем преподавателя. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** - корректность выполнения упражнений; - отсутствие резких и травмоопасных движений; - соблюдение рекомендаций преподавателя. **4. Коррекция осанки и укрепление мышечного каркаса** Обучающийся выполняет упражнения, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (планка, упражнения для стабилизации позвоночника) в рамках практического занятия.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			Форма контроля: Наблюдение преподавателя. **5. Комплексное упражнение** Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений, включающий беговые, силовые и растягивающие элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий обучающегося.

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, ВЛАДЕТЬ – 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
Здоровый образ жизни и роль физической культуры в поддержании здоровья человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности. **ИУК-7.2. Умеет** оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья. **ИУК-7.3. Владеет** практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	**Задание:** Изучите теоретический материал по теме «Здоровый образ жизни и роль физической культуры в поддержании здоровья человека» с использованием рекомендованной учебной литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. Составьте **таблицу**, отражающую влияние различных видов двигательной активности (гибкость, сила, выносливость) на основные показатели здоровья человека. 2. Укажите, **какие формы двигательной активности** целесообразны для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. Кратко опишите, **какие элементы здоровьесберегающих технологий** вы применяете или можете применять в повседневной жизни. **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 форм двигательной активности; • соответствие задания целям сохранения и укрепления 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. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом.

Примерные индивидуальные задания (темы) для курсовых работ:

КУРСОВАЯ РАБОТА НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

Критерии оценивания курсовой работы:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. Все аналитические расчеты выполнены верно, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Все выводы и предложения убедительно аргументированы. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на вопросы преподавателя, демонстрирует глубокое знание теоретического материала, способен аргументировать собственные утверждения и выводы
хорошо	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. В расчетах допускаются незначительные (не искажающие общего итога оценки) погрешности/ошибки. Большинство выводов и предложений аргументировано, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Оформление курсовой работы и полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две несущественные ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах, в оформлении таблиц. Наличествует незначительное количество грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на большинство вопросов преподавателя, демонстрирует хорошее знание теоретического материала, но не всегда способен аргументировать собственные утверждения и выводы. При наводящих вопросах преподавателя исправляет ошибки в ответе
удовлетворительно	Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Результаты обзора литературных и иных источников представлены недостаточно полно, недостаточно логично и последовательно. Верно определены исходные данные для расчетов, но имеются грубые ошибки в расчетах. Аргументация выводов и предложений слабая или отсутствует. Экономические выводы носят констатирующий (описательный) характер. Имеются одно-два существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две существенных ошибки в использовании терминов, в построенных

	диаграммах и схемах. Много грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся допускает грубые ошибки при ответах на вопросы преподавателя, демонстрирует слабое знание теоретического материала, в большинстве случаев не способен уверенно аргументировать собственные утверждения и выводы
неудовлетворительно	Содержание курсовой работы не соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Неверно определены исходные данные для расчетов, неверно и не корректно применены методы экономического анализа. Экономические выводы содержат неверную экономическую оценку. Имеются более двух существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Большое количество существенных ошибок по сути работы, много грамматических и стилистических ошибок и др. Полученные результаты не отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. При защите курсовой работы обучающийся демонстрирует слабое понимание программного материала, студент не может защитить свои решения, допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Курсовая работа не представлена преподавателю. Обучающийся не явился на защиту курсовой работы

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

5. Вопросы и тесты для зачета:

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
8. Проведение обучающимсяи тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.

КЛЮЧИ К ВОПРОСАМ:

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма и обеспечении устойчивости к физической и умственной деятельности

К основным средствам физической культуры относятся физические упражнения, а также оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода). Именно физические упражнения являются главным инструментом совершенствования организма.

Систематические занятия физическими упражнениями приводят к следующим эффектам:

Повышение устойчивости к неблагоприятным факторам: перегреванию, переохлаждению, гипоксии (недостатку кислорода), действию некоторых токсических веществ.

Улучшение физической работоспособности за счёт развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости при выполнении напряжённой работы.

Снижение заболеваемости в целом.

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
Для самооценки состояния используются методы самоконтроля, стандарты, антропометрические индексы и функциональные пробы. К простейшим методикам можно отнести:

Субъективные показатели: оценка самочувствия, сна, аппетита, настроения, желания заниматься физическими упражнениями.

Объективные показатели: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления, частоты дыхания, времени восстановления после нагрузки.

Функциональные пробы: например, проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) или проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Коррекция выявленных состояний утомления и снижения работоспособности средствами физической культуры включает:

Активный отдых — переключение на другой вид деятельности (например, ходьба, плавание) для ускорения восстановления.

Мышечную релаксацию и дыхательные упражнения.

Самомассаж для снятия напряжения в уставших мышцах.

3. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности
Самостоятельные занятия могут быть гигиенической или тренировочной направленности.

Гигиеническая направленность (например, утренняя гигиеническая гимнастика) — это простейшая форма для организации самостоятельных занятий. Её цель — тонизировать организм, повысить общий тонус и настроение. В комплекс включаются упражнения для всех групп мышц, на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера и на выносливость (например, длительный бег до утомления).

Тренировочная направленность предполагает более серьёзную нагрузку для развития физических качеств. Занятия проводятся по общепринятой структуре, включающей три части:

Подготовительная часть (разминка) — 5–10% от общего времени.
Основная часть — 80–90% времени, где решаются главные задачи тренировки.
Заключительная часть — 8–10% времени, для постепенного снижения нагрузки и восстановления.
Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек, что часто бывает более эффективно.

4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств
Индивидуальный подход в физическом воспитании означает, что нагрузка и средства должны подбираться с учётом особенностей конкретного человека. При этом учитываются:

Тип телосложения и структура моторики (например, преобладание «скоростно-силовых» или «выносливых» качеств).

Возраст и пол.

Уровень физической подготовленности и состояние здоровья.

На основе этих данных разрабатываются индивидуальные траектории развития физических качеств. Для направленного развития каждого качества используются свои средства и методы:

Выносливость: бег в равномерном темпе, метод равномерного или переменно-непрерывного упражнения.

Сила: упражнения с отягощениями, метод повторных усилий.

Быстрота: специальные беговые упражнения, ускорения на короткие отрезки.

5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте
Мышечная релаксация — важный компонент восстановления и психологической подготовки в спорте. К основным средствам и методам относятся:

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР): метод, основанный на чередовании сильного напряжения и последующего глубокого расслабления мышц. Это помогает лучше почувствовать состояние расслабления.

Дыхательные упражнения: специальные техники дыхания (например, медленный вдох и удлинённый выдох) способствуют успокоению и мышечному расслаблению.

Медитация и визуализация: мысленное представление приятных, успокаивающих сцен помогает снять мышечное и психическое напряжение.

Спортивный массаж и самомассаж: эффективное средство для снятия мышечного тонуса, улучшения кровообращения и восстановления после нагрузок.

Йога и другие телесно-ориентированные практики.

6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специальная психофизическая подготовка человека к конкретному виду профессионального труда.

Методика самостоятельного освоения элементов ППФП включает следующие шаги:

Изучение профессиограммы: анализ требований профессии к физическим и психическим качествам работника.

Подбор упражнений: на основе профессиограммы подбираются прикладные упражнения, которые развивают необходимые качества или формируют двигательные навыки, сходные с рабочими действиями.

Составление комплекса: из подобранных упражнений составляется комплекс (например, из 12–15 упражнений) для самостоятельных занятий.

Планирование занятия: определяется цель и задачи занятия, дозировка нагрузки, методы контроля и самоконтроля.

7. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда

Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения работоспособности и профилактики утомления. Она основывается на феномене активного отдыха, открытом И.М. Сеченовым.

Виды производственной гимнастики:

Вводная гимнастика — проводится до начала работы для ускорения врабатывания в трудовой процесс.

Физкультурная пауза — проводится через 2–3 часа после начала работы для предупреждения снижения работоспособности.

Физкультурная минутка — кратковременная пауза (1–3 минуты) для снятия локального утомления.

Микропауза активного отдыха — короткие перерывы (20–30 секунд) для саморасслабления.

Методика составления комплекса зависит от характера труда:

При тяжёлом физическом труде в комплекс вводной гимнастики включают простые, динамичные упражнения для последовательного вовлечения разных групп мышц.

При труде средней тяжести — динамические упражнения с широкой амплитудой для мышц, не задействованных в работе.

При напряжённом умственном труде (с длительным напряжением внимания и зрения) комплекс насыщается комбинированными динамическими упражнениями, а максимальная нагрузка приходится на первую треть занятия.

8. Проведение обучающимся тематической беседы по физической культуре и спорту
Беседа — одна из наиболее простых и доступных форм воспитательной работы. При её подготовке и проведении рекомендуется следующий алгоритм:

Выбор темы: тема должна быть интересна аудитории и соответствовать её возрасту и уровню подготовленности.

Подбор материала: используются литературные источники, статьи, иллюстрации, фотографии, примеры из жизни известных спортсменов.

Составление плана-конспекта: на начальном этапе лучше написать полный текст, чтобы структурировать время и логику изложения.

Проведение беседы: важно продумать яркое начало, следить за реакцией аудитории и поддерживать контакт. В конце необходимо подвести итог и ответить на вопросы.

Требования к беседе: краткость (от 5 до 20 минут), научность, доступность и яркость изложения, логичность, наличие примеров, воспитательная и образовательная ценность.

9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения
Самооценка и анализ выполнения тестов — это важная часть самоконтроля, которая позволяет студенту отслеживать собственный прогресс. Этот анализ обычно оформляется как письменная работа или устный опрос по его итогам.

Схема анализа включает следующие пункты:

Личные достигнутые показатели по каждому тестовому упражнению.

Достигнутый уровень (например, очень высокий, высокий, средний, низкий) по каждому тесту.

Общее количество баллов и средний уровень по всем тестам.

Сопоставление с нормативами комплекса ГТО (соответствующей ступени).

Динамика результатов: какие показатели улучшились (прогрессировали), остались без изменений (поддержаны) или ухудшились (регрессировали) за анализируемый период.

Факторы, способствовавшие динамике: анализ того, какие средства, методы и программы занятий повлияли на результат.

Рекомендации по дальнейшему улучшению или поддержанию показателей.

10. Ведение личного дневника самоконтроля
Дневник самоконтроля — это документ, который позволяет отслеживать тренировочный процесс, анализировать его влияние на организм и своевременно корректировать занятия.

Цели и функции дневника:

Помогает лучше познавать самого себя и своё тело.

Приучает следить за собственным здоровьем.

Позволяет своевременно определить степень усталости и предотвратить переутомление.

Помогает определить, какие средства и методы восстановления наиболее эффективны.

Структура и содержание:
Дневник можно вести в произвольной форме, но в него обязательно должны фиксироваться данные о нагрузке (объём и интенсивность). Показатели могут быть подробными (15–20 и более) или краткими (5–8). Примерный набор показателей:

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься.

Объективные данные: ЧСС, артериальное давление, частота дыхания, вес.

Содержание занятия: краткое описание выполненной работы.

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 rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Тема занятия</th><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Индикатор</th><th rowspan="2">Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th></tr>
<tr><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.</td><td>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.</td><td>Как в теории физической культуры определяется здоровье человека?
а) Отсутствие хронических заболеваний
б) Высокий уровень физической подготовленности
в) Состояние физического, психического и социального благополучия
г) Способность выполнять физические упражнения

Ответ: В

Обоснование: здоровье рассматривается как комплексное состояние организма, а не только отсутствие болезней.</td><td>Соотнесите фактор и его влияние на здоровье.
<table><tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияяние</th></tr><tr><td>А</td><td>Регулярная двигательная активность</td><td>1</td><td>Повышение работоспособности</td></tr><tr><td>Б</td><td>Гиподинамия</td><td>2</td><td>Снижение мышечного тонуса</td></tr><tr><td>В</td><td>Активный отдых</td><td>3</td><td>Восстановление после нагрузки</td></tr><tr><td>Г</td><td>Малоподвижны</td><td>4</td><td>Ухудшение общего состояния</td></tr></table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td></td><td>й образ жизни</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Спортивные рекорды</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–1, Б–2, В–3, Г–4
</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ИУК-7.2. Умеет оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья.</td><td>Установите логическую последовательность</td><td>Установите логическую последовательность развития физических качеств.
1. Оценка уровня физической подготовленности
2. Формирование общей физической базы
3. Регулярная двигательная активность
4. Переход к специальной физической подготовке
Ответ: 1 → 2 → 3 → 4</td><td>Ситуация: студент начинает занятия после длительного перерыва.
Вопрос:
С чего целесообразно начать физическую подготовку?
а) СФП
б) Высокоинтенсивные нагрузки
в) ОФП
г) Соревновательные упражнения
Ответ: В
Обоснование: общая физическая подготовка создаёт базу и снижает риск перегрузки.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ИУК-7.3. Владеет практическими навыками и комплексам</td><td>Ответьте развернуто на вопрос</td><td>Задание:
Опишите, какие формы физической активности вы используете или можете использовать для поддержания здоровья и профилактики утомления</td><td>Ситуация:
Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности.
Вопрос:
Какое действие наиболее соответствует</td></tr>
</table>

			и упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.		в условиях учебной или профессиональной деятельности. В ответе: • укажите **не менее трёх конкретных действий**; • поясните, **какое оздоровительное влияние** они оказывают на организм. **Образец ответа:** Для поддержания здоровья я использую бег в умеренном темпе, упражнения на растяжку и физкультпаузы в течение дня. Бег способствует развитию выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы. Растяжка снижает мышечное напряжение, а физкультпаузы помогают предотвратить переутомление при длительной сидячей работе. **Проверяемый результат:** владение практическими способами оздоровительного воздействия физической культуры.	**принципам оздоровительного влияния физической культуры**? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение умеренной физической активности в) Увеличение времени сидячей работы г) Сокращение времени сна **Правильный ответ: Б** **Обоснование:** Умеренная регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния организма, повышает работоспособность и снижает утомляемость, что соответствует оздоровительной функции физической культуры. **Проверяемый результат:** опыт применения физической культуры как средства сохранения здоровья.
2	Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка и развитие физических качеств человека	**УК-7 Способен** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержани	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	**Какова основная цель общей физической подготовки (ОФП)?** а) Подготовка к соревнованиям б) Развитие базовых физических качеств человека в) Освоение техники конкретного вида спорта г) Достижение спортивных разрядов Правильный ответ: Б Обоснование (образец): ОФП направлена на развитие силы,	**Какие физические качества относятся к основным?** а) Сила б) Выносливость в) Гибкость г) Скорость реакции на сигнал д) Координация Правильные ответы: А, Б, В, Д Обоснование: Сила, выносливость, гибкость и координация являются базовыми

		профессиональной деятельности	я физической и психологической работоспособности.		выносливости, гибкости и координации и служит основой для дальнейшей физической подготовки.	физическими качествами, развиваемыми в процессе физической культуры.
			ИУК-7.2. Умеет оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья.	*Расположите элементы в логическом порядке*	Расположите действия при организации физической подготовки в логической последовательности. 1. Регулярное выполнение физических упражнений 2. Оценка уровня физической подготовленности 3. Выбор формы подготовки (ОФП или СФП) 4. Определение целей занятий Правильный порядок: 2 → 4 → 3 → 1	**Ситуация:** Студент планирует начать занятия физической культурой после длительного перерыва. **Вопрос:** Какой вариант будет наиболее целесообразным? а) Начать со специальной физической подготовки б) Использовать только силовые упражнения в) Начать с общей физической подготовки г) Сразу выполнять высокоинтенсивные нагрузки Правильный ответ: В Обоснование: ОФП позволяет постепенно развить основные физические качества и подготовить организм к более сложным нагрузкам.
			ИУК-7.3. Владеет практическими навыками и комплексами упражнений	*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 выносливости можно	Обучающийся регулярно выполняет бег, приседания и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой физической активности? а) Подготовка к соревнованиям б) Развитие общей физической

			для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.		использовать бег в умеренном темпе, а для развития силы — приседания и отжимания. Эти упражнения доступны, не требуют специального оборудования и подходят для регулярных занятий.	подготовленности в) Формирование специальных спортивных навыков г) Достижение максимальных силовых показателей Правильный ответ: Б Обоснование (образец): Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и поддержание физической формы, а не на специальную спортивную подготовку.
3	Здоровый образ жизни и двигательная активность человека	**УК-7 Способен** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	Что является **ключевым элементом здорового образа жизни** с точки зрения физической культуры? а) Отсутствие физических нагрузок б) Регулярная двигательная активность в) Участие в спортивных соревнованиях г) Высокие спортивные достижения **Правильный ответ: Б** **Обоснование:** Регулярная двигательная активность является основой здорового образа жизни, так как способствует сохранению здоровья и работоспособности.	Какие факторы относятся к здоровому образу жизни? а) Рациональный режим дня б) Регулярная физическая активность в) Длительное пребывание в сидячем положении г) Активный отдых д) Игнорирование утомления **Правильные ответы: А, Б ,Г** **Обоснование (образец):** Рациональный режим дня, физическая активность и активный отдых способствуют поддержанию здоровья и профилактике утомления.
			ИУК-7.2. Умеет оценивать уровень своей физической	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Расположите действия по формированию двигательной активности **в логической последовательности**.	**Ситуация:** Студент большую часть дня проводит за компьютером. **Вопрос:** Какое действие наиболее соответствует принципам здорового образа жизни?

			подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья.		1. Регулярное включение физических упражнений в режим дня 2. Осознание значения двигательной активности для здоровья 3. Получение информации о принципах ЗОЖ 4. Формирование устойчивой привычки к движению **Правильный порядок:** **3 → 2 → 1 → 4**	а) Сокращение двигательной активности б) Регулярные физкультпаузы и умеренные упражнения в) Увеличение времени сидячей работы г) Полный отказ от физической активности **Правильный ответ: Б** **Обоснование (образец):** Физкультпаузы и умеренная двигательная активность помогают снизить утомление и поддерживать работоспособность.
			ИУК-7.3. Владеет практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Опишите, какие формы двигательной активности вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**. **Образец ответа:** Я использую ходьбу и бег для поддержания общей активности, а также выполняю упражнения на растяжку и физкультпаузы во время учебного дня. Это помогает снизить утомление и сохранить работоспособность.	Обучающийся регулярно выполняет физкультпаузы, ходьбу и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности? а) Подготовка к соревнованиям б) Поддержание здорового образа жизни в) Формирование специальных спортивных навыков г) Достижение максимальных спортивных результатов Правильный ответ: Б Обоснование (образец): Данные формы двигательной активности направлены на поддержание здоровья и работоспособности, а не на достижение спортивных результатов.

	4. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	**УК-7 Способен** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** основы здорового образа жизни, принципы физической культуры и методы поддержания физической и психологической работоспособности.	*Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор*	Какова основная цель прикладных занятий по физической культуре? а) Подготовка к спортивным соревнованиям б) Достижение максимальных физических показателей в) Поддержание физической подготовленности и здоровья г) Освоение профессионального спорта **Правильный ответ: в** **Обоснование (образец):** Прикладные занятия направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание работоспособности, а не на спортивные достижения.	Какие задачи решаются с помощью прикладных занятий по физической культуре? а) Развитие гибкости б) Укрепление мышечного каркаса в) Формирование правильной осанки г) Подготовка к соревнованиям д) Развитие выносливости **Правильные ответы:** А, Б, В, Д **Обоснование (образец):** Прикладные занятия ориентированы на развитие физических качеств и укрепление здоровья, а не на соревновательную деятельность.
			ИУК-7.2. Умеет оценивать уровень своей физической подготовленности и подбирать адекватные физические нагрузки для ее поддержания и укрепления здоровья.	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Расположите этапы выполнения прикладного занятия **в логической последовательности**. 1. Основная часть (силовые и развивающие упражнения) 2. Подготовительная часть (разминка) 3. Заключительная часть (растяжка, восстановление) **Правильный порядок:** **2 → 1 → 3**	**Ситуация:** Обучающийся планирует занятие для укрепления мышечного каркаса и улучшения осанки. **Вопрос:** Какой набор упражнений будет наиболее целесообразным? а) Только беговые упражнения б) Силовые упражнения для мышц корпуса и упражнения на растяжку в) Соревновательные упражнения г) Исключительно упражнения на скорость **Правильный ответ: б** **Обоснование (образец):** Силовые упражнения укрепляют мышцы корпуса, а растяжка способствует

						формированию правильной осанки и снижению мышечного напряжения.
			ИУК-7.3. Владеет практическими навыками и комплексами упражнений для сохранения здоровья, снятия стресса и профилактики профессиональных заболеваний.	*Прочитайте задания и ответьте на вопросы*	Опишите, какие упражнения вы выполняете или можете выполнять на занятиях по физической культуре для: • развития силы; • повышения выносливости; • улучшения осанки. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**. **Образец ответа:** Для развития силы можно выполнять приседания и упражнения на мышцы корпуса, для выносливости — бег в умеренном темпе, для осанки — упражнения на укрепление мышц спины и растяжку.	Ситуация: Обучающийся регулярно выполняет бег, приседания, планку и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой форме занятий? а) Подготовка к профессиональному спорту б) Развитие специальных соревновательных навыков в) Поддержание физической подготовленности и здоровья г) Достижение рекордных показателей Правильный ответ: В Обоснование (образец): Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и укрепление здоровья, что соответствует задачам прикладных 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