Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.09.2026 20:26:18
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e83[illegible]

**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
«23» декабря 2025г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине:
**ШЕЙПИНГ**

**Специальность**
**45.05.01 Перевод и переводоведение**
**(уровень специалитет)**

**Специализация:**
**«Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений»**

**Форма обучения: очная**

**Москва**

Фонд оценочных средств для дисциплины «Шейпинг». Специальность 45.05.01 Перевод и переводоведение, специализация: «Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений» – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: Павлюк Е. 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 «Шейпинг» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) ««Шейпинг». 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 | Павлюк Елена Борисовна |
| Кафедра | Лингвистики и переводоведения |
| Наименование дисциплины | Шейпинг |
| Факультет / институт | Международного института иностранных языков и межкультурных коммуникаций |
| Направление подготовки / специальность | 45.05.01 Перевод и переводоведение |
| Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон) | 9-18 |
| Общее время тестирования (мин) | 90 мин |
| Общее количество вопросов/заданий в ФОС | 18 |
| 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. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы<br>**ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье<br>**ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы |

## 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>Тема.1<br>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. Знает основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы</td><td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.<br><br>
<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<br><br>
2. Вопрос:<br>
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?<br>а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе<br>б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии<br>в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма<br>г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя<br>**Ключ: б**<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности.<br><br>**3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию.**<br>1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья<br>2. Получение инструктажа по технике безопасности<br>3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений<br>4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия<br>5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья<br>**Правильная последовательность:**<br>**5 → 2 → 1 → 3 → 4**<br>**Краткое обоснование:**<br>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 шейпингу | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической | **ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы | **1. Ситуация:**<br>Обучающийся приступает к занятиям по шейпингу и не имеет устойчивого тренировочного опыта.<br>**Вопрос:**<br>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 | | целесообразным?<br>а) Использование высокоинтенсивных упражнений с минимальным количеством повторений<br>б) Постепенное включение базовых упражнений с умеренной нагрузкой и контролем техники<br>в) Выполнение упражнений соревновательного характера без учёта уровня подготовки<br>г) Акцент на максимальное количество повторений без контроля самочувствия<br>**Ключ: б**<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>Начальные занятия по шейпингу 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.<br><br>**2. Выберите все правильные варианты и обоснуйте ответ (2–3 предложения)**<br>**Вопрос:**<br>Какие особенности характерны для занятий по шейпингу?<br>а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп<br>б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок<br>в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе<br>г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся<br>д) Ориентация исключительно на спортивный результат<br>**Правильные ответы:** А, В, Г<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>Учебно-тренировочные занятия по шейпингу 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 по шейпингу в логической последовательности.**<br><br>1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп<br>2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося<br>3. Освоение базовой техники выполнения упражнений<br>4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки<br>5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия<br><br>**Ключ:**<br>**2 → 5 → 3 → 1 → 4** |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы | **1. Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях шейпингом и как по ним можно определить необходимость изменения тренировочной нагрузки.**<br>**Укажите:**<br>• не менее **4 показателей**;<br>• кратко объясните значение каждого.<br>**Образец ответа (студенческий вариант):**<br>При самостоятельных занятиях шейпингом 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.<br><br>**2. Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях шейпингом**, и как их можно избежать.<br>**Укажите:**<br>• не менее **3 типичных ошибок**;<br>• способы их предотвращения. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | **Образец ответа (студенческий вариант):**<br>При самостоятельных занятиях шейпингом 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.<br><br>**3. Опишите конкретную ситуацию, в которой вы используете элементы шейпинга в повседневной жизни и тем самым показываете пример регулярной физической активности (учёба, дом, рабочая обстановка). Укажите:**<br>• где и при каких условиях это происходит;<br>• какие действия вы выполняете;<br>• какой практический результат это даёт.<br><br>**Образец ответа (студенческий вариант):**<br>Дома после учебного дня можно выполнять короткий комплекс упражнений шейпинга 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, ВЛАДЕТЬ).

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| Тема.1<br>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. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье | **1. Содержание задания:**<br>Обучающийся подбирает **комплекс упражнений для системы шейпинга** для учебно-тренировочного занятия с учётом уровня физической подготовленности и обосновывает выбор упражнений с позиции распределения нагрузки и профилактики перегрузки.<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение.<br><br>**2. Содержание задания:**<br>Обучающийся определяет **параметры тренировочной нагрузки в шейпинге** (темп выполнения, количество повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося.<br><br>**3. Содержание задания:**<br>Обучающийся демонстрирует **осознанное применение элементов шейпинга** (выбор упражнений, контроль техники, соблюдение пауз отдыха) при выполнении учебно-тренировочного занятия как средства поддержания физической формы и саморегуляции нагрузки.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение, устный комментарий. |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | **ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье | **1. Содержание задания:**<br>Обучающийся **выполняет упражнения шейпинга**, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и **определяет их функциональную направленность** (базовые или целевые упражнения в структуре занятия по шейпингу).<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | | **2. Содержание задания:**<br>Обучающийся **демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность** посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по шейпингу, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br><br>**3. Содержание задания:**<br>Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях шейпингом** с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося. |
| Тема 3. Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы | **1.** Обучающийся **демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности** посредством самостоятельных занятий шейпингом, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения заданий.<br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• регулярность самостоятельных занятий;<br>• адекватность выбранной тренировочной нагрузки;<br>• корректность техники выполнения упражнений шейпинга;<br>• соблюдение требований техники безопасности.<br><br>**2.** Обучающийся **демонстрирует опыт практического применения элементов шейпинга** как средства поддержания |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | | | физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение, устный комментарий обучающегося.<br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• уместность применения элементов шейпинга в повседневной деятельности;<br>• осознанность выбора упражнений и режима нагрузки;<br>• направленность действий на поддержание работоспособности и общего самочувствия.<br><br>**3.** Обучающийся **описывает и (или) демонстрирует личный опыт соблюдения и распространения практик регулярной физической активности с использованием шейпинга** в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональная среда), обосновывая их значение для поддержания здоровья и физической формы.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося, устный комментарий.<br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• осознание роли регулярной физической активности в повседневной жизни;<br>• адекватность предлагаемых форм вовлечения в занятия шейпингом;<br>• 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, 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** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье<br>**ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы | **1. Развитие мышечной выносливости (шейпинг)**<br>Обучающийся выполняет серию упражнений шейпинга в умеренном темпе с многократными повторениями, направленных на развитие мышечной выносливости (упражнения для мышц ног, ягодиц, корпуса), с соблюдением техники безопасности.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• участие в выполнении задания;<br>• соблюдение заданного темпа;<br>• корректность техники выполнения упражнений;<br>• способность регулировать нагрузку по самочувствию.<br><br>**2. Развитие силовых качеств средствами шейпинга**<br>Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений шейпинга (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения.<br>**Критерии оценки:**<br>• правильность выполнения упражнений;<br>• согласованность движений; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | | • соблюдение техники безопасности;<br>• адекватность распределения нагрузки.<br><br>**3. Гибкость и подвижность в шейпинге**<br>Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по шейпингу.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• корректность выполнения упражнений;<br>• отсутствие резких и травмоопасных движений;<br>• соблюдение рекомендаций преподавателя;<br>• контроль дыхания и самочувствия.<br><br>**4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса**<br>Обучающийся выполняет упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• правильность исходных положений;<br>• стабильность корпуса при выполнении упражнений;<br>• осознанность движений;<br>• соблюдение техники безопасности.<br><br>**5. Комплексное занятие по шейпингу**<br>Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений шейпинга, включающий силовые, динамические и растягивающие элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося.<br>**Критерии оценки:**<br>• целостность и логичность выполнения комплекса;<br>• адекватность выбранной нагрузки; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | | • умение объяснить свои действия;<br>• 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, 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 |
|---|---|---|---|
| Шейпинг как форма оздоровительной физической активности и самостоятельных занятий | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной | **ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы<br>**ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое | **Задание:**<br>Изучите теоретический материал по теме **«Шейпинг как форма оздоровительной физической активности»** с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы.<br>На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание:<br>1. **Составьте таблицу**, отражающую влияние упражнений шейпинга на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма.<br>2. **Укажите**, какие элементы занятий шейпингом целесообразно использовать |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовое задание для самостоятельной работы |
|---|---|---|---|
| | социальной и профессиональной деятельности | нравственное и физическое здоровье<br>**ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы | для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности.<br>3. **Кратко опишите**, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях шейпингом.<br><br>**Форма представления результата:**<br>Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы).<br><br>**Форма контроля:**<br>Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося.<br><br>**Критерии оценки:**<br>• полнота и корректность представленной информации;<br>• умение применять теоретические знания на практике;<br>• осознанность выбора упражнений и элементов занятий шейпингом;<br>• 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 шейпингом.**
   Краткая характеристика функциональных ограничений, влияние состояния здоровья на работоспособность, самочувствие и уровень физической активности.
2. **Адаптация занятий шейпингом с учётом состояния здоровья обучающегося.**
   Анализ допустимых и ограниченных упражнений шейпинга, рекомендации по интенсивности нагрузки, темпу выполнения и объёму занятий.
3. **Роль щадящих форм шейпинга 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 шейпингом для обучающихся с ЛОВЗ.**
   Описание показателей самоконтроля, условий прекращения занятия, особенностей инструктажа и соблюдения мер безопасности.
5. **Шейпинг как средство поддержания работоспособности и качества жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**
   Возможности использования адаптированных упражнений шейпинга 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.

## Ответы:

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества. (Физическая культура и спорт способствуют укреплению здоровья населения, повышению работоспособности и качества жизни. Они выполняют воспитательную функцию, формируя дисциплину, ответственность и стремление к достижению целей. Спорт способствует социальной интеграции людей и укреплению международных связей. Кроме того, развитие спорта повышает престиж государства на мировой арене.)

2. Современное состояние физической культуры и спорта. (Современная физическая культура ориентирована на массовое оздоровление населения и развитие спорта высших достижений. Активно внедряются новые фитнес-технологии, цифровые средства контроля тренировок и программы здорового образа жизни. Государство поддерживает развитие спортивной инфраструктуры и проведение соревнований. Особое внимание уделяется вовлечению молодежи в регулярные занятия физической активностью.)

3. Профессиональная направленность физического воспитания. (Профессиональная направленность физического воспитания заключается в развитии качеств, необходимых для будущей трудовой деятельности. Она способствует повышению работоспособности, устойчивости к стрессу и профилактике профессиональных заболеваний. Содержание подготовки зависит от особенностей конкретной профессии. Такой подход помогает успешнее адаптироваться к условиям труда.)

4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. (Физическая культура возникла в первобытном обществе как средство подготовки к труду и защите от внешних угроз. Люди развивали силу, ловкость и выносливость через охоту, военные упражнения и игры. В Древней Греции физическое воспитание стало важной частью образования. Постепенно появились спортивные соревнования и первые системы подготовки спортсменов.)

5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся. (Регулярные занятия физической культурой укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы. Они способствуют повышению иммунитета и профилактике заболеваний. Физическая активность улучшает эмоциональное состояние и снижает уровень стресса. Для обучающихся она является важным условием сохранения высокой работоспособности.)

6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. (Физическая культура и спорт оказывают комплексное положительное воздействие на организм человека. Они способствуют развитию физических качеств, улучшению обмена веществ и укреплению здоровья. Регулярные тренировки помогают предотвратить многие хронические заболевания. Также занятия спортом положительно влияют на психическое состояние человека.)

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. (Организм человека представляет собой сложную систему взаимосвязанных органов и функций. Все системы организма работают согласованно, обеспечивая поддержание постоянства внутренней среды. Благодаря механизмам саморегуляции организм адаптируется к изменениям внешних условий. Физические упражнения способствуют совершенствованию этих адаптационных возможностей.)

8. Природные и социально-экологические факторы. (На здоровье человека влияют климатические условия, качество воздуха, воды и пищи. Социальные факторы включают условия труда, уровень жизни и особенности образа жизни. Неблагоприятные экологические условия могут снижать работоспособность и ухудшать состояние здоровья. Регулярная физическая активность помогает повысить устойчивость организма к воздействию этих факторов.)

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. (Физическая и умственная деятельность тесно связаны между собой. Регулярные физические нагрузки улучшают кровоснабжение мозга, память и концентрацию внимания. Умеренная двигательная активность способствует снижению утомления при интеллектуальной работе. Поэтому физическая культура является важным средством повышения эффективности обучения.)

10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное,

некомпенсированное, острое, хроническое. (Утомление представляет собой временное снижение работоспособности вследствие длительной нагрузки. Компенсированное утомление преодолевается за счет мобилизации резервов организма, а некомпенсированное приводит к снижению эффективности деятельности. Острое утомление возникает после интенсивной нагрузки, хроническое — при недостаточном восстановлении. Профилактика включает рациональный режим труда, отдыха и физической активности.)

11. Биологические ритмы и работоспособность. (Биологические ритмы — это циклические изменения активности организма в течение суток, недели или года. Они определяют периоды наибольшей и наименьшей работоспособности человека. Учет биоритмов позволяет более эффективно планировать учебу, труд и тренировки. Нарушение режима сна и отдыха негативно влияет на здоровье и производительность.)

12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его

устойчивости к физической и умственной деятельности. (К средствам физической культуры относятся физические упражнения, спортивные игры, туризм и закаливание. Они способствуют развитию силы, выносливости, быстроты и других физических качеств. Регулярные занятия повышают устойчивость организма к физическим и умственным нагрузкам. Это способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.)

13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека. (Природные факторы влияют на процессы адаптации и функциональное состояние организма. Социальные условия определяют уровень физической активности, питания и психологического комфорта. Неблагоприятные факторы могут вызывать снижение работоспособности и ухудшение здоровья. Физическая культура помогает компенсировать их негативное воздействие.)

14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. (Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Основными критериями здоровья являются нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Важное значение имеет психоэмоциональное состояние человека. Здоровье формируется под влиянием образа жизни и окружающей среды.)

15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных

сферах жизнедеятельности. (Функциональные возможности отражают способность организма выполнять различные виды деятельности без значительного утомления. Они зависят от уровня физической подготовки и состояния здоровья. Высокие функциональные резервы обеспечивают устойчивость к нагрузкам и стрессам. Регулярные занятия физической культурой способствуют их развитию.)

16. Влияние образа жизни на здоровье. (Образ жизни является одним из главных факторов, определяющих состояние здоровья человека. Рациональное питание, двигательная активность, соблюдение режима труда и отдыха способствуют укреплению организма. Вредные привычки и гиподинамия увеличивают риск заболеваний. Формирование здорового образа жизни помогает сохранить здоровье на долгие годы.)

17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни. (Здоровый образ жизни включает рациональное питание, достаточную физическую активность, соблюдение режима дня и отказ от вредных привычек. Важную роль играют личная гигиена и психологическое благополучие. Все компоненты взаимосвязаны и дополняют друг друга. Их соблюдение способствует укреплению здоровья и повышению качества жизни.)

18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. (Формирование ценностного отношения к здоровью является важной задачей воспитания молодежи. Осознание значимости физической активности способствует регулярным занятиям спортом. Положительная мотивация помогает соблюдать принципы здорового образа жизни. Это оказывает благоприятное влияние на учебную и профессиональную деятельность.)

19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения. (Интенсивная учебная нагрузка может вызывать утомление, снижение работоспособности и стресс. Рациональное чередование труда и отдыха способствует сохранению высокой продуктивности.

Регулярные занятия физической культурой помогают быстрее восстанавливаться после умственных нагрузок. Соблюдение режима дня положительно влияет на общее состояние организма.)

20. Общие закономерности изменения работоспособности (В течение дня работоспособность обычно проходит фазы врабатывания, устойчивой деятельности и утомления. В течение недели наиболее высокая работоспособность наблюдается в середине рабочей недели. В учебном году периоды повышенной нагрузки сменяются этапами восстановления. Учет этих закономерностей позволяет рационально организовать учебную деятельность.)

обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году. (Реабилитация направлена на восстановление здоровья и работоспособности после заболеваний, травм или переутомления. В физической культуре используются специальные упражнения, массаж и физиотерапевтические методы. Реабилитационные мероприятия помогают ускорить восстановление функций организма. Они также предупреждают развитие осложнений и повторных травм.)

21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. (К субъективным признакам относятся чувство усталости, сонливость и снижение мотивации. Объективными признаками являются ухудшение координации движений, снижение силы и работоспособности. Переутомление возникает при систематическом недостатке отдыха и может привести к нарушениям здоровья. Для профилактики необходимо соблюдать режим труда, отдыха и физических нагрузок.)

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления,

их причины и профилактика. (К субъективным признакам относятся чувство усталости, сонливость и снижение мотивации. Объективными признаками являются ухудшение координации движений, снижение силы и работоспособности. Переутомление возникает при систематическом недостатке отдыха и может привести к нарушениям здоровья. Для профилактики необходимо соблюдать режим труда, отдыха и физических нагрузок.)

23. Методические принципы физического воспитания. (Основными принципами физического воспитания являются сознательность, систематичность, доступность и постепенность нагрузок. Важное значение имеет индивидуальный подход с учетом возраста и уровня подготовки занимающихся. Нагрузки должны увеличиваться постепенно для обеспечения безопасного развития физических качеств. Соблюдение этих принципов повышает эффективность занятий.)

24. Основы обучения движениям (техническая подготовка). (Обучение движениям включает объяснение, показ, выполнение и совершенствование двигательных действий. Процесс проходит от освоения простых элементов к более сложным. Важную роль играют многократные повторения и исправление ошибок. Техническая подготовка обеспечивает эффективность и безопасность выполнения упражнений.)

25. Развитие физических качеств у обучающихся. (К основным физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация. Их развитие осуществляется с помощью специально подобранных упражнений. Систематические тренировки способствуют гармоничному физическому развитию. Высокий уровень физических качеств положительно влияет на здоровье и работоспособность.)

26. Общая физическая подготовка. (Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и укрепление здоровья. Она создает базу для успешного освоения различных видов спорта и профессиональной деятельности. Включает упражнения на развитие основных физических качеств. Регулярная ОФП повышает адаптационные возможности организма.)

27. Специальная физическая подготовка. (Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие качеств, необходимых для конкретного вида спорта или профессии. Она учитывает специфику выполняемых двигательных действий и условий деятельности. Средства подготовки подбираются с учетом поставленных задач. СФП повышает эффективность профессиональной и спортивной деятельности.)

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях

физической культурой и портом. (Тестирование позволяет определить уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Для этого используются нормативы по силе, выносливости, гибкости и другим качествам. Результаты помогают контролировать эффективность тренировочного процесса. На основе данных тестирования корректируется программа занятий.)

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. (Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на формирование качеств, необходимых в будущей профессии. Она способствует повышению работоспособности и устойчивости к профессиональным нагрузкам. Содержание подготовки зависит от особенностей трудовой деятельности. Такая подготовка облегчает адаптацию к профессиональной среде.)

30. Цели и задачи спортивной подготовки. (Основной целью спортивной подготовки является достижение высоких спортивных результатов. Для этого развиваются физические качества, технические навыки и психологическая устойчивость спортсмена. Подготовка строится на принципах систематичности и постепенного увеличения нагрузок. Важное значение имеют контроль и восстановление.)

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. (Физическая культура и спорт являются важной частью общественной жизни и культуры. Они способствуют укреплению здоровья населения, развитию социальных связей и воспитанию молодежи. Спортивные мероприятия объединяют людей независимо от возраста и социального положения. Поэтому спорт выполняет значимые социальные и культурные функции.)

32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к

профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. (Физическая подготовка повышает устойчивость организма к нагрузкам и стрессовым факторам. Она развивает силу, выносливость, быстроту реакции и способность принимать решения в сложных условиях. Эти качества важны как для профессиональной деятельности, так и для действий в чрезвычайных ситуациях. Регулярные занятия формируют уверенность в собственных возможностях.)

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения,

двигательной и функциональной подготовленности средствами физической

культуры и спорта молодежи. (Средства физической культуры позволяют корректировать осанку, массу тела, уровень физической подготовленности и функциональное состояние организма. Эффективность коррекции зависит от регулярности занятий и правильного подбора упражнений. Необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности человека. Комплексный подход обеспечивает устойчивые положительные результаты.)

***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. Знает основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы</td><td>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.</td><td>Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях шейпингом?<br>а) Количество выполненных повторений<br>б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие<br>в) Сложность выполняемых упражнений<br>г) Продолжительность тренировочного занятия<br><br>Ответ: Б<br><br>Обоснование:<br>При занятиях шейпингом 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 шейпингом и его значение. Каждый элемент используется один раз.<br><br>
<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.<br>Умеет повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье</td><td>Установите логическую последовательность</td><td>Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по шейпингу.<br>1. Освоение базовой техники выполнения упражнений<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки<br>4. Выполнение комплекса упражнений шейпинга в умеренном темпе<br>Ответ:<br>2 → 1 → 4 → 3</td><td>Студент приступает к занятиям шейпингом после длительного перерыва в физической активности.<br>Вопрос:<br>С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия по шейпингу?<br>а) С выполнения упражнений в максимальном темпе<br>б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия<br>в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой<br>г) С увеличения количества повторений без учёта техники<br>Ответ: б<br>Обоснование:<br>Начало занятий шейпингом 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>ИУК-7.3.<br>Владеет навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания</td><td>Ответьте развернуто на вопрос</td><td>Задание:<br>Опишите, какие формы занятий шейпингом вы используете или можете использовать для поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности.<br>В ответе:</td><td>Ситуация:<br>Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели.<br>Вопрос:<br>Какое действие наиболее соответствует</td></tr>
</table>

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения. | |
| | | | **ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье | *Выполните задание* | Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по шейпингу в логической последовательности.<br>1. Выполнение комплекса упражнений шейпинга в умеренном темпе<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Определение цели занятия и направленности нагрузки<br>4. Подбор упражнений шейпинга с учётом уровня подготовленности<br>**Правильный порядок:**<br>**2 → 3 → 4 → 1** | **Ситуация:**<br>Во время занятия шейпингом обучающийся отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации?<br>а) Продолжить занятие без изменения нагрузки<br>б) Увеличить интенсивность для адаптации организма<br>в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха<br>г) Прекратить занятие только после завершения комплекса<br>**Правильный ответ: В**<br>**Обоснование:**<br>Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий шейпингом. |
| | | | **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической | *Ответьте развернуто на вопрос* | Опишите, **какие упражнения шейпинга** вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, **почему они подходят для поддержания физической подготовленности**.<br>**Образец ответа:**<br>Для развития силы и выносливости в шейпинге используются упражнения с собственным весом, многократные | Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения шейпинга, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку.<br>**Вопрос:**<br>Какой результат **в первую очередь** достигается при такой форме физической активности? |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | формы | | повторения движений в умеренном темпе и статические удержания. Такие упражнения способствуют укреплению мышц, развитию мышечной выносливости и поддержанию физической формы. Шейпинг не требует специального оборудования и подходит для регулярных занятий.<br>**Проверяемый результат:**<br>Владение практическими способами использования шейпинга для поддержания физической подготовленности. | а) Развитие общей физической подготовленности<br>б) Формирование специальных спортивных навыков<br>в) Подготовка к соревновательной деятельности<br>г) Достижение максимальных силовых показателей<br>**Правильный ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>Занятия шейпингом 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 | Самостоятельные занятия шейпингом и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1. Знает** основные методы и средства познания, обучения, самоконтроля и поддержания физической формы | *Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор* | **Что является ключевым элементом самостоятельных занятий шейпингом с точки зрения поддержания здорового образа жизни?**<br>а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью<br>б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки<br>в) Участие в спортивных соревнованиях<br>г) Достижение максимальных физических показателей<br>**Правильный ответ: Б**<br>**Обоснование:**<br>Самостоятельные занятия шейпингом 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 шейпингом?**<br>а) Рациональный режим дня<br>б) Полное исключение физической активности<br>в) Регулярная физическая активность<br>г) Активное восстановление после нагрузки<br>д) Игнорирование сигналов утомления<br>**Правильные ответы: А, В, Г**<br>**Обоснование (образец):**<br>Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях шейпингом. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **ИУК-7.2. Умеет** повышать свои профессиональные качества и компетенции, совершенствовать свое нравственное и физическое здоровье | *Прочитайте задания и ответьте на вопросы* | Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий шейпингом** в логической последовательности.<br>1. Включение упражнений шейпинга в распорядок дня<br>2. Осознание значения регулярных занятий шейпингом для здоровья<br>3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности<br>4. Формирование устойчивой привычки к занятиям шейпингом<br>**Правильный порядок:**<br>**3 → 2 → 1 → 4** | Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования шейпинга** для поддержания здоровья?<br>а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений шейпинга в умеренном темпе<br>б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение упражнений шейпинга только в выходные дни<br>**Правильный ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>Короткие регулярные комплексы упражнений шейпинга в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни. |
| | | | **ИУК-7.3. Владеет** навыками познания, обучения, самоконтроля, поддержания должной физической формы | *Прочитайте задания и ответьте на вопросы* | Опишите, **какие формы занятий шейпингом** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности.<br>Приведите **не менее трёх конкретных примеров**.<br>**Образец ответа:**<br>Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярные занятия шейпингом в умеренном темпе, упражнения на растяжку и короткие комплексы для мышц спины и корпуса. Такие занятия помогают снизить | **Ситуация:**<br>Обучающийся регулярно выполняет упражнения шейпинга, включая умеренные силовые нагрузки, растяжку и упражнения на стабилизацию корпуса.<br>**Вопрос:**<br>Какой результат **в первую очередь** достигается при такой организации двигательной активности?<br>а) Достижение максимальных спортивных результатов<br>б) Подготовка к спортивным соревнованиям<br>в) Формирование специализированных спортивных навыков |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке. | г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния<br>**Правильный ответ: Г**<br>**Обоснование (образец):**<br>Занятия шейпингом направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов. |

***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 |