Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2026 20:37:13
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

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

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного института инновационной экономики, лидерства и менеджмента
_____ А. А. Панарин
«12» октября 2026г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:
ШЕЙПИНГ

Направление подготовки
38.03.06 Торговое дело

(уровень бакалавриат)

Направленность/профиль:
«Управление торговой и логистической деятельностью»

Формы обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Шейпинг». Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело, направленность (профиль): «Управление торговой и логистической деятельностью» / В. Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В. Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой: _____ / Т.В. Новикова

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	В. Х. Хусаинов
Кафедра	цифровой экономики и инновационной деятельности
Наименование дисциплины	Шейпинг
Факультет / институт	Международный институт инновационной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.03.06 Торговое дело
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	От 17 до 34
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	*34*
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** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

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

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

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

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr><td>Тема.1
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td><td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Измерение частоты сердечных сокращений</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Антропометрические показатели</td><td>2</td><td>Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия</td><td>3</td><td>Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объёмам</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr><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>
Ответ:
<table>
<tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr>
<tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr>
</table>
2. Вопрос:
Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие является правильным с точки зрения техники безопасности?
а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе
б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии
в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма
г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя
Ключ: б
Обоснование (студенческий вариант):
При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности.

3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию.
1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья
2. Получение инструктажа по технике безопасности
3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений
4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия
5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья
Правильная последовательность:
5 → 2 → 1 → 3 → 4
Краткое обоснование:
Сначала формируется ответственное отношение к собственному здоровью, затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, оценивает своё текущее состояние, выполняет упражнения с соблюдением правил и, при необходимости, своевременно прекращает занятие.
</td></tr>
</table>

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**1. Ситуация:** Обучающийся приступает к занятиям по шейпингу и не имеет устойчивого тренировочного опыта. **Вопрос:** Какой подход к построению первых занятий является наиболее целесообразным? а) Использование высокоинтенсивных упражнений с минимальным количеством повторений б) Постепенное включение базовых упражнений с умеренной нагрузкой и контролем техники в) Выполнение упражнений соревновательного характера без учёта уровня подготовки г) Акцент на максимальное количество повторений без контроля самочувствия **Ключ: б** **Обоснование (студенческий вариант):** Начальные занятия 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. **2. Выберите все правильные варианты и обоснуйте ответ (2–3 предложения)** **Вопрос:** Какие особенности характерны для занятий по шейпингу? а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся д) Ориентация исключительно на спортивный результат **Правильные ответы:** А, В, Г **Обоснование:** 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. **3. Расположите этапы организации занятий по шейпингу в логической последовательности.**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп 2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося 3. Освоение базовой техники выполнения упражнений 4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия **Ключ:** **2 → 5 → 3 → 1 → 4**
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**1. Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях шейпингом и как по ним можно определить необходимость изменения тренировочной нагрузки.** **Укажите:** • не менее **4 показателей**; **Образец ответа (студенческий вариант):** 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. **2. Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях шейпингом**, и как их можно избежать. **Укажите:** • не менее **3 типичных ошибок**; • способы их предотвращения. **Образец ответа (студенческий вариант):** 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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			занятия. **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:** • где и при каких условиях это происходит; • какие действия вы выполняете; • какой практический результат это даёт. **Ответ:** 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).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**1. Содержание задания:** 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. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
	деятельности		**2. Содержание задания:** Обучающийся определяет **параметры тренировочной нагрузки в шейпинге** (темп выполнения, количество повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося. **3. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует **осознанное применение элементов шейпинга** (выбор упражнений, контроль техники, соблюдение пауз отдыха) при выполнении учебно-тренировочного занятия как средства поддержания физической формы и саморегуляции нагрузки. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**1. Содержание задания:** 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). **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. **2. Содержание задания:** Обучающийся **демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность** посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по шейпингу, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **3. Содержание задания:** Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях шейпингом** с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию

Критерии оценивания практических занятий:

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

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**1. Развитие мышечной выносливости (шейпинг)** 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. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • участие в выполнении задания; • соблюдение заданного темпа;

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			• корректность техники выполнения упражнений; • способность регулировать нагрузку по самочувствию. **2. Развитие силовых качеств средствами шейпинга** Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений шейпинга (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. **Критерии оценки:** • правильность выполнения упражнений; • согласованность движений; • соблюдение техники безопасности; • адекватность распределения нагрузки. **3. Гибкость и подвижность в шейпинге** Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по шейпингу. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • корректность выполнения упражнений; • отсутствие резких и травмоопасных движений; • соблюдение рекомендаций преподавателя; • контроль дыхания и самочувствия. **4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса** Обучающийся выполняет упражнения шейпинга, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • правильность исходных положений; • стабильность корпуса при выполнении упражнений; • осознанность движений; • соблюдение техники безопасности. **5. Комплексное занятие по шейпингу**

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

Критерии оценивания контрольной работы:

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

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Тема.1 Вопросы техники 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-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Задание:** Изучите теоретический материал по теме **«Шейпинг как форма оздоровительной физической активности»** с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. **Составьте таблицу**, отражающую влияние упражнений шейпинга на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма. 2. **Укажите**, какие элементы занятий шейпингом целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. **Кратко опишите**, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях шейпингом. **Форма представления результата:** Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы). **Форма контроля:** Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося. **Критерии оценки:** • полнота и корректность представленной информации; • умение применять теоретические знания на практике; • осознанность выбора упражнений и элементов занятий шейпингом; • 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. 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.

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

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. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/зачета с оценкой/экзамена.

5.1. Вопросы к зачету/зачету с оценкой/экзамену:

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.

Краткая характеристика ответов (ключи):

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Физическая культура и спорт выполняют в обществе социальные, воспитательные и оздоровительные функции. Они способствуют формированию здорового образа жизни, развитию личности, укреплению социальных связей, снижению уровня преступности и асоциального поведения, а также повышению производительности труда и качества жизни.

2. Современное состояние физической культуры и спорта.

В настоящее время физическая культура и спорт развиваются по двум основным направлениям: массовый спорт (оздоровительный) и спорт высших достижений. В России действуют федеральные программы, строятся спортивные объекты, развивается волонтёрское движение. Однако сохраняются проблемы, такие как недостаточная доступность секций, низкая мотивация части населения и нехватка квалифицированных тренеров.

3. Профессиональная направленность физического воспитания.

Профессиональная направленность физического воспитания означает ориентацию занятий физической культурой на формирование профессионально важных физических качеств и навыков. Это достигается через профессионально-прикладную физическую подготовку, которая учитывает специфику будущей профессии: выносливость для водителей, координацию для монтажников, устойчивость к стрессу для управленцев.

4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.

Физическая культура возникла в первобытном обществе как средство выживания: охота, защита, освоение орудий труда. Первоначально физические упражнения были частью ритуалов, игр и трудовых процессов. Со временем выделились системы физического воспитания (спартанская, афинская), появились первые соревнования, в том числе Олимпийские игры в Древней Греции.

5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.

Физическая культура является ведущим фактором здоровья обучающихся, так как систематические занятия улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышают иммунитет, формируют осанку, снижают риск ожирения и стресса. Без достаточной двигательной активности невозможно полноценное развитие организма в период обучения.

6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Физическая культура и спорт способствуют профилактике гиподинамии, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению адаптационных возможностей организма. Они помогают поддерживать нормальный вес, регулировать обмен веществ, улучшать психоэмоциональное состояние, снижать тревожность и предотвращать депрессии, что делает их эффективным средством сохранения здоровья.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Организм человека – это целостная саморегулирующаяся система, состоящая из взаимосвязанных органов и тканей. Она обладает гомеостазом – способностью поддерживать внутреннее равновесие (температуру, давление, pH). Под влиянием внешних и внутренних факторов организм перестраивается, адаптируется и развивается, сохраняя относительное постоянство.

8. Природные и социально-экологические факторы.

Природные факторы (солнце, воздух, вода, климат, ландшафт) и социально-экологические (качество питания, жилищные условия, уровень загрязнения, социальная среда) оказывают прямое влияние на здоровье человека. Закаливание, пребывание на свежем воздухе, экологически чистая среда улучшают физическое состояние, а неблагоприятные факторы, напротив, снижают сопротивляемость организма.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Физическая и умственная деятельность тесно взаимосвязаны через центральную нервную систему. Умеренная физическая нагрузка активизирует мозговое кровообращение, улучшает память и внимание. В свою очередь, умственная работа требует определённого тонуса мышц, особенно шейно-воротниковой зоны. Длительное преобладание одного вида деятельности ведёт к дисбалансу.

10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

Утомление бывает: компенсированное (организм справляется за счёт резервов), некомпенсированное (резервы исчерпаны, продуктивность падает), острое (возникает быстро после интенсивной нагрузки), хроническое (накапливается при отсутствии полноценного отдыха). По месту проявления выделяют локальное, общее и умственное утомление.

11. Биологические ритмы и работоспособность.

Биологические ритмы – циклические изменения интенсивности физиологических процессов. На работоспособность влияют суточные (циркадные) ритмы: у большинства людей пик активности приходится на 9–12 и 16–18 часов. Нарушение режима дня, смена часовых поясов, недосыпание снижают продуктивность и ухудшают самочувствие.

12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Средства физической культуры включают физические упражнения, закаливание, гигиенические процедуры и рациональный режим. Они помогают укрепить здоровье, повысить выносливость, устойчивость к стрессу и перегрузкам. Регулярные занятия способствуют более быстрому восстановлению после умственного труда и повышают общую работоспособность.

13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Природные факторы (солнечная радиация, температура, влажность, атмосферное давление) влияют на терморегуляцию, обмен веществ, иммунитет. Социальные факторы (распорядок дня, стрессы, качество питания, медицинское обслуживание) определяют психоэмоциональное состояние и риск заболеваний. Совокупное действие этих факторов формирует уровень здоровья.

14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Критерии здоровья: отсутствие заболеваний, нормальный уровень физического развития, гармоничное развитие качеств, адаптационные возможности, психоэмоциональная устойчивость и способность к труду.

15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

Функциональные возможности здоровья проявляются в способности человека успешно учиться, работать, заниматься спортом, выдерживать нагрузки, адаптироваться к изменяющимся условиям среды, восстанавливаться после стрессов и болезней. Чем выше уровень здоровья, тем шире диапазон доступных видов деятельности.

16. Влияние образа жизни на здоровье.

Образ жизни – основной фактор здоровья (до 50–55% влияния). В него входят: режим труда и отдыха, характер питания, двигательная активность, вредные привычки, психологический климат в семье и коллективе. Нездоровый образ жизни (гиподинамия, переедание, курение, стресс) резко повышает риск хронических заболеваний.

17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Составляющие здорового образа жизни: рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, личная гигиена, психогигиена (управление эмоциями), безопасное поведение в быту и на улице, экологически осознанное поведение.

18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.

Ценностные ориентации на здоровый образ жизни формируются через воспитание, пример старших, школьные программы, занятия спортом. Важно, чтобы обучающиеся осознавали: здоровье – ресурс для достижения целей, а не самоцель. Эффективно работают мотивационные тренинги, соревнования, проектная деятельность, связанная со здоровьем.

19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.

Под влиянием разных режимов и условий обучения (интенсивность занятий, продолжительность сидения, стресс на экзаменах) меняются частота пульса, давление, уровень внимания, тонус мышц. Резкие изменения (сессия, интенсивы) могут вызывать переутомление, поэтому необходимы физкультпаузы, проветривание, смена позы.

20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.

Работоспособность обучающихся в течение учебного дня обычно снижается к последним парам, в начале недели наблюдается врабатывание, к среде-четвергу – пик, к пятнице – утомление. В течение учебного года: начало – адаптация, затем устойчивая работоспособность, спад перед сессией и каникулами. Учёт этих закономерностей помогает планировать нагрузку.

21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Реабилитация в физкультурно-спортивной деятельности – восстановление после травм и интенсивных тренировок с помощью ЛФК, массажа, физиотерапии, плавания. В профессиональной деятельности – восстановление работоспособности после производственных нагрузок (производственная гимнастика, релаксация, профилактика профессиональных заболеваний).

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Усталость – субъективное чувство (хочется отдохнуть), утомление – объективное снижение работоспособности, переутомление – патологическое состояние. Причины: нерациональный режим, монотонная работа, недостаток сна, стресс. Профилактика: смена деятельности, физкультпаузы, полноценный сон, витамины, психологическая разгрузка.

23. Методические принципы физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания: сознательность и активность (понимание пользы упражнений), наглядность (показ движений), доступность и индивидуализация (соответствие возможностям), систематичность (регулярность занятий), прогрессирование (постепенное повышение нагрузки), прочность освоения умений и навыков.

24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

Обучение движениям включает этапы: начальное разучивание (создание общего представления), углублённое разучивание (детализация, исправление ошибок), закрепление и совершенствование (выполнение автоматизированно в разных условиях). Важны многократное повторение, коррекция техники, использование подводящих и имитационных упражнений.

25. Развитие физических качеств у обучающихся.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) происходит через применение соответствующих упражнений с контролем нагрузки. Используются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой. Необходимо соблюдать последовательность: сначала координация, затем скорость, сила и выносливость.

26. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего развития физических качеств и укрепления здоровья, не привязанный к конкретному виду спорта или профессии. Включает бег, гимнастику, плавание, спортивные игры. Цель – создание базового фундамента для дальнейшей специализированной подготовки.

27. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, необходимых для конкретного вида спорта или профессиональной деятельности. Например, у спринтера – взрывная сила, у лыжника – выносливость. Содержание определяется биомеханикой движений и условиями деятельности.

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом.

Тестирование уровня подготовленности проводится с помощью контрольных нормативов (бег, прыжки, подтягивания, наклоны). Оцениваются физические качества и функциональное состояние (ЧСС, давление). Результаты сравниваются с нормативами, что позволяет корректировать тренировочный процесс и следить за динамикой.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное использование средств физической культуры для формирования профессионально важных физических качеств, двигательных навыков и устойчивости к неблагоприятным факторам труда. Проводится с учётом профиля будущей специальности.

30. Цели и задачи спортивной подготовки.

Цели спортивной подготовки: достижение высоких спортивных результатов, развитие физических и волевых качеств, совершенствование техники и тактики. Задачи: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, формирование психической устойчивости к соревновательным нагрузкам, профилактика травматизма.

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

Физическая культура и спорт как социальный феномен охватывают все слои общества, выполняют культурную, воспитательную, интегративную и коммуникативную функции. Спорт формирует образцы достижений, дисциплины, честной конкуренции, служит средством социализации и межкультурного диалога.

32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Физическая культура и спорт готовят обучающихся к профессиональной деятельности, развивая стрессоустойчивость, выносливость, умение работать в команде, быстроту реакции. В экстремальных ситуациях (аварии, чрезвычайные происшествия) хорошая физическая форма повышает шансы на выживание и спасение других.

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.

Коррекция физического развития и телосложения возможна с помощью систематических занятий физическими упражнениями: силовыми – для наращивания мышечной массы, аэробными – для снижения веса, упражнениями на гибкость – для улучшения осанки. Важны регулярность, рациональное питание и индивидуальный подбор нагрузок.

Критерии оценивания зачета:

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
не зачтено	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

5. 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

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных

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><th></th></tr>
<tr><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th><th>Уровень освоения компетенции</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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td>
<td>ИУК-7.1. Знает способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</td>
<td>1</td>
<td>1. Установите соответствие между методами самоконтроля и их назначением.
<table>
<tr><th></th><th>Метод самоконтроля</th><th></th><th>Назначение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Пульсометрия</td><td>А</td><td>Оценка уровня гидратации и функции терморегуляции организма</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Тест Руфье</td><td>Б</td><td>Экспресс-оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Контроль частоты дыхания</td><td>В</td><td>Определение степени утомления и восстановления после физической работы</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Визуальная оценка кожных покровов</td><td>Г</td><td>Выявление признаков теплового удара или переохлаждени</td></tr>
</table></td>
<td>1. Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях шейпингом и его значение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияние</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Уровень утомления</td><td>1</td><td>Оценка соответствия темпа и интенсивности нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Частота сердечных сокращений</td><td>2</td><td>Показатель спортивных достижений</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Дыхание во время выполнения упражнений</td><td>3</td><td>Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Качество техники выполнения упражнений</td><td>4</td><td>Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Признак возможной</td></tr>
</table></td>
<td>Базовый (1-3 минуты)</td>
</tr>
</table>

					я при работе в экстремальных условиях Ответ: 1 | 2 | 3 | 4 **Ответ:** **1 | 2 | 3 | 4** **В | Б | Г | А**	перегрузки и нарушения двигательного контроля Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: **А | Б | В | Г** **Ответ:** **А | Б | В | Г** **3 | 4 | 1 | 5**	
1	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	2. Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях шейпингом? а) Количество выполненных повторений б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие в) Сложность выполняемых упражнений г) Продолжительность тренировочного занятия **Ответ: Б** **Обоснование:** 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.	2. Какой метод самоконтроля наиболее объективно отражает адаптацию организма к физической нагрузке? **Варианты:** А) Субъективная оценка самочувствия Б) Измерение пульса до и после нагрузки В) Контроль времени засыпания Г) Визуальная оценка осанки **Ответ: Б** **Обоснование:** Пульс — количественный показатель реакции сердечно-сосудистой системы, позволяющий научно обоснованно оценить уровень тренированности и своевременность восстановления.	Повышенный (3-5 минут)
3	Вопросы техники безопасности. Инструктаж.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного	*2*	3. Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по шейпингу.	3. Установите правильную последовательность действий при самостоятельной подготовке к занятию	Базовый (1-3 минуты)

	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		1. Освоение базовой техники выполнения упражнений 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 4. Выполнение комплекса упражнений по шейпингу в умеренном темпе **Ответ:** **2 | 1 | 4 | 3**	физической культурой с элементами самоконтроля 1. Провести короткую разминку для подготовки мышц и суставов к нагрузке 2. Измерить пульс и оценить самочувствие до начала занятия 3. Выполнить основную часть тренировки в соответствии с планом и уровнем подготовки 4. Зафиксировать показатели пульса и субъективные ощущения после нагрузки для анализа восстановления **Ответ:** **2 | 1 | 3 | 4**	
4	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-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	4. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы? **Варианты:** А) Силовые упражнения с отягощением Б) Аэробные циклические нагрузки (ходьба, бег, плавание) В) Статические упражнения на растяжку Г) Кратковременные взрывные усилия **Ответ: Б** **Обоснование:** Аэробные нагрузки тренируют сердце и сосуды за счёт длительного равномерного потребления кислорода, что научно доказано как основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья.	4. Студент приступает к занятиям по шейпингу после длительного перерыва в физической активности. **Вопрос:** С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия по шейпингу? а) С выполнения упражнений в максимальном темпе б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой г) С увеличения количества повторений без учёта техники **Ответ: Б** **Обоснование:** Начало занятий по шейпингу после перерыва должно быть постепенным и сопровождаться контролем техники и самочувствия. Такой подход позволяет адаптировать организм к нагрузке и снизить риск перегрузки и травм.	Повышенный (3-5 минут)

5	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-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	**5. Ситуация:** Обучающийся регулярно выполняет упражнения по шейпингу, включая умеренные силовые нагрузки, растяжку и упражнения на стабилизацию корпуса. **Вопрос:** Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности? а) Достижение максимальных спортивных результатов б) Подготовка к спортивным соревнованиям в) Формирование специализированных спортивных навыков г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния **Ответ: Г** **Обоснование:** Занятия шейпингом направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов.	**5. Ситуация:** Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам оздоровительного использования шейпинга**? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение занятий шейпингом в умеренном темпе в) Увеличение времени сидячей работы г) Выполнение упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия **Ответ: Б** **Обоснование:** 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.	**Повышенный (3-5 минут)**
6	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-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*5*	6. Научно-практическая основа здорового образа жизни, объединяющая рациональное движение, закаливание и режим дня_____ **Ответ: Физическая культура** **Обоснование**: Физическая культура интегрирует научно обоснованные компоненты — рациональное движение, закаливание и режим дня — в единую систему, обеспечивающую укрепление здоровья, профилактику заболеваний и устойчивое качество жизни.	6. Система упражнений для восстановления работоспособности после физической нагрузки_____ **Ответ: Заминка** **Обоснование:** Заминка обеспечивает постепенное снижение нагрузки и восстановление физиологических показателей, что предотвращает застой крови, снижает риск травм и ускоряет процессы восстановления после физической нагрузки.	Высокий (5-10 минут)

7	Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	**7. Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по шейпингу?** а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях б) Достижение максимальных силовых показателей в) Освоение соревновательной техники упражнений г) Формирование и поддержание физической формы с учётом индивидуальных особенностей **Правильный ответ: Г** **Обоснование:** Занятия шейпингом ориентированы на поддержание и улучшение физической формы, развитие основных физических качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения.	7. Какой вид нагрузки является основой шейпинга для коррекции фигуры? **Варианты:** А) Статические силовые упражнения Б) Циклическая аэробная нагрузка **В) Сочетание аэробных и локально-силовых упражнений** Г) Взрывные прыжковые движения **Ответ: В** **Обоснование:** Шейпинг базируется на ритмичном чередовании аэробной и локально-силовой нагрузки, что научно обосновано как наиболее эффективный способ коррекции композиции тела и укрепления здоровья.	Повышенный (3-5 минут)
8	Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*2*	8. Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия шейпингом в логической последовательности. 1. Выполнение комплекса упражнений по шейпингу в умеренном темпе 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Определение цели занятия и направленности нагрузки 4. Подбор упражнений по шейпингу с учётом уровня подготовленности **Ответ:** **2 | 3 | 4 | 1**	8.Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий шейпингом** в логической последовательности. 1. Включение упражнений по шейпингу в распорядок дня 2. Осознание значения регулярных занятий шейпингом для здоровья 3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности 4. Формирование устойчивой привычки к занятиям шейпингом **Ответ:** **3 | 2 | 1 | 4 |**	Базовый (1-3 минуты)
9	Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленнос	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической	*3*	**9. Что является ключевым элементом самостоятельных занятий шейпингом с точки зрения поддержания здорового образа жизни?** а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью	9. Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения по шейпингу, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку. **Вопрос:**	Повышенный (3-5 минут)

		ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки в) Участие в спортивных соревнованиях г) Достижение максимальных физических показателей **Ответ: Б** **Обоснование:** Самостоятельные занятия шейпингом ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма.	Какой результат **в первую очередь** достигается при такой форме физической активности? а) Развитие общей физической подготовленности б) Формирование специальных спортивных навыков в) Подготовка к соревновательной деятельности г) Достижение максимальных силовых показателей **Ответ: А** **Обоснование:** 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.	
10	Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*5*	10. Фактор шейпинга, наиболее эффективно предотвращающий гиподинамию при сидячей работе_____. **Ответ: Ритмичность** **Обоснование:** Ритмичное чередование нагрузки и отдыха активизирует кровообращение и метаболизм, компенсируя негативные последствия малоподвижного образа жизни.	10. Механизм влияния шейпинга на профилактику профессионального стресса_____ **Ответ: Разгрузка** **Обоснование:** Дозированная физическая нагрузка в шейпинге переключает нервную систему с рабочего напряжения на режим восстановления, снижая уровень психоэмоционального истощения.	Высокий (5-10 минут)
11	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической	**ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного	*4*	**11. Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий по шейпингу?** а) Сила б) Быстрота реакции	**11. Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективными самостоятельными занятиями шейпингом?** а) Рациональный режим дня	Повышенный (3-5 минут**)**

	самоконтроля состояния здоровья и физического развития	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		в) Выносливость г) Гибкость д) Координация **Ответ: А, В, Г, Д** Обоснование: В шейпинге основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений. Быстрота реакции не является приоритетным качеством для данного вида физической активности.	б) Полное исключение физической активности в) Регулярная физическая активность г) Активное восстановление после нагрузки д) Игнорирование сигналов утомления **Ответ: А, В, Г** **Обоснование:** Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях шейпингом.	
12	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-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	12. Во время занятия по шейпингу студент отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание. **Вопрос:** Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха г) Прекратить занятие только после завершения комплекса **Ответ: В** **Обоснование:** Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий по шейпингу	12. Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования шейпинга** для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений по шейпингу в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений по шейпингу только в выходные дни **Ответ: А** **Обоснование:** Короткие регулярные комплексы упражнений по шейпингу в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.	Повышенный (3-5 минут)

13	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-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*5*	13. Опишите, **какие формы занятий шейпингом** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**. **Ответ:** 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 мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке.	13. Опишите, **какие упражнения по шейпингу** вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, **почему они подходят для поддержания физической подготовленности**. **Ответ:** Для развития силы и выносливости в шейпинге используются упражнения с собственным весом, многократные 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.	Высокий (5-10 минут)
14	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-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*3*	14. Во время занятия по шейпингу студент отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание. **Вопрос:** Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха г) Прекратить занятие только после завершения комплекса **Ответ: В** **Обоснование:** Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий по шейпингу	14. Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования шейпинга** для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений по шейпингу в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений по шейпингу только в выходные дни **Ответ: А** **Обоснование:** Короткие регулярные комплексы упражнений по шейпингу в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать	Повышенный (3-5 минут)

						работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.	
15	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-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*5*	15. Опишите, **какие формы занятий шейпингом** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**. **Ответ:** 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 мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке.	15. Что необходимо сделать перед началом выполнения индивидуально подобранного комплекса адаптивной физической культуры? **Ответ:** Провести самоконтроль самочувствия и согласовать нагрузку с инструктором. **Обоснование:** Оценка текущего состояния здоровья и консультация со специалистом позволяют своевременно скорректировать комплекс упражнений, исключив риски ухудшения здоровья и обеспечив безопасный терапевтический эффект.	Высокий (5-10 минут)
16	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-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*Расчетная задача*	16. Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: 220 – возраст. Чему равен максимум пульса для студента 20 лет? **Варианты:** А) 180 уд/мин **Б) 200 уд/мин** В) 220 уд/мин Г) 240 уд/мин **Ответ: Б** **Решение: 220 – 20 = 200 уд/мин.**	16. Нижняя граница тренировочной зоны пульса — 60% от максимума. Если максимальная ЧСС = 200 уд/мин, каков нижний предел зоны? **Варианты:** А) 100 уд/мин **Б) 120 уд/мин** В) 140 уд/мин Г) 160 уд/мин **Ответ: Б** **Решение: 200 × 0,6 = 120 уд/мин.**	Высокий (5-10 минут)

17	Учебно-тренировочные занятия по шейпингу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*5*	17.Ключевое условие эффективности индивидуально подобранного шейпинг-комплекса_____ **Ответ: Регулярность** **Обоснование**: Систематическое выполнение упражнений обеспечивает кумулятивный оздоровительный эффект и устойчивую адаптацию организма к дозированной нагрузке.	17. Основной ориентир при коррекции шейпинг-программы для людей с ограничениями здоровья_____ **Ответ: Самочувствие** **Обоснование:** Субъективная оценка состояния позволяет своевременно адаптировать нагрузку, предотвращая переутомление и обеспечивая безопасность тренировки.	Высокий (5-10 минут)

Критерии оценивания диагностической работы:

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