Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.09.2026 19:10:45
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

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

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКИ**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор Международного института информационных технологий и бизнес-информатики
_____ Г.В. Новикова
«17» декабря 2025г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

# ШЕЙПИНГ

**Направление подготовки**
**09.03.03 Прикладная информатика**
**(уровень бакалавриат)**

**Направленность (профиль):**
**«Анализ данных»**

**Формы обучения:**
**очная, заочная**

**Москва**

Фонд оценочных средств для дисциплины «Шейпинг». Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль): «Анализ данных» / В.Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В.Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой: _____ / Н. Н. Загускин

## 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 | Прикладной информатики и информационных технологий |
| Наименование дисциплины | Шейпинг |
| Факультет / институт | Институт международной экономики, лидерства и менеджмента |
| Направление подготовки / специальность | 09.03.03 Прикладная информатика |
| Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон) | 16-32 |
| Общее время тестирования (мин) | 90 мин |
| Общее количество вопросов/заданий в ФОС | 32 |
| 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. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br>ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме. 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.

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

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. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td>
<td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Измерение частоты сердечных сокращений</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Антропометрические показатели</td><td>2</td><td>Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия</td><td>3</td><td>Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объёмам</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr>
</table>
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
Ответ:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr>
</table>
2. Вопрос:<br>Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие является правильным с точки зрения техники безопасности?</td>
</tr>
</table>

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | 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 подготовленност | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа | **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 целесообразным? |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | жизни | 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**<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:**<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.<br><br>**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<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 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | **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>• 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.<br><br>**Образец ответа (студенческий вариант):** |

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

| 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. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | **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. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | **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. |

***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. 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<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. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | **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;<br>• 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. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | | **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;<br>• 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 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<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-7.1. Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности<br>ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | **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 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. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовое задание для самостоятельной работы |
|---|---|---|---|
| | | | **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 |

## 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>№ п/п</th><th>Тема занятия</th><th>Код компетенции</th><th>Индикатор</th><th>Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th><th></th></tr>
<tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><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>И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td><td>I</td><td>1. Установите соответствие между методами самоконтроля и их назначением.<br><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 переохлаждения при работе в экстремальных условиях</td></tr></table>Ответ:<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></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 перегрузки и нарушения двигательного контроля</td></tr></table></td><td>Базовый (1-3 минуты)</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Ответ:<br><table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>Б</td><td>Г</td><td>А</td></tr></table></td>
<td>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:<br><table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table><br>Ответ:<br><table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td></tr></table></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</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>И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</td>
<td>3</td>
<td>2. 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>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>2. Какой метод самоконтроля наиболее объективно отражает адаптацию организма к физической нагрузке?<br>Варианты:<br>А) Субъективная оценка самочувствия<br>Б) Измерение пульса до и после нагрузки<br>В) Контроль времени засыпания<br>Г) Визуальная оценка осанки<br>Ответ: Б<br>Обоснование: Пульс — количественный показатель реакции сердечно-сосудистой системы, позволяющий научно обоснованно оценить уровень тренированности и своевременность восстановления.</td>
<td>Повышенный (3-5 минут)</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния</td>
<td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения</td>
<td>И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их</td>
<td>2</td>
<td>3. 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</td>
<td>3. Установите правильную последовательность действий при самостоятельной подготовке к занятию физической культурой с элементами самоконтроля<br>1. Провести короткую разминку для подготовки мышц и суставов к нагрузке<br>2. Измерить пульс и оценить самочувствие до начала занятия</td>
<td>Базовый (1-3 минуты)</td>
</tr>
</table>

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | здоровья и физического развития. | полноценной социальной и профессиональной деятельности | применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | | 4. Выполнение комплекса упражнений по шейпингу в умеренном темпе<br>**Ответ:**<br>**2** \| **1** \| **4** \| **3** | 3. Выполнить основную часть тренировки в соответствии с планом и уровнем подготовки<br>4. Зафиксировать показатели пульса и субъективные ощущения после нагрузки для анализа восстановления<br>**Ответ:**<br>**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 | И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | *3* | 4. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы?<br>**Варианты:**<br>А) Силовые упражнения с отягощением<br>Б) Аэробные циклические нагрузки (ходьба, бег, плавание)<br>В) Статические упражнения на растяжку<br>Г) Кратковременные взрывные усилия<br>**Ответ: Б**<br>**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.<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 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 | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной | И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с | *3* | **5. Ситуация:**<br>Обучающийся регулярно выполняет упражнения по шейпингу, 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 | **5. Ситуация:**<br>Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие **наиболее соответствует принципам оздоровительного использования шейпинга**?<br>а) Полный отказ от физических нагрузок | **Повышенный (3-5 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического развития. | социальной и профессиональной деятельности | учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | | результатов<br>б) Подготовка к спортивным соревнованиям<br>в) Формирование специализированных спортивных навыков<br>г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния<br>**Ответ: Г**<br>**Обоснование:**<br>Занятия шейпингом направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов. | 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>**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. | |
| 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 | И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | *5* | 6. Научно-практическая основа здорового образа жизни, объединяющая рациональное движение, закаливание и режим дня_____<br>**Ответ: Физическая культура**<br>**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_____<br>**Ответ: Заминка**<br>**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 подготовленн | И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и | *3* | **7. 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 | 7. Какой вид нагрузки является основой шейпинга для коррекции фигуры?<br>**Варианты:**<br>А) Статические силовые упражнения<br>Б) Циклическая аэробная нагрузка<br>**В) Сочетание аэробных и локально-силовых упражнений** | **Повышенный (3-5 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | | 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 качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения. | Г) Взрывные прыжковые движения<br>**Ответ: В**<br>**Обоснование:** Шейпинг базируется на ритмичном чередовании аэробной и локально-силовой нагрузки, что научно обосновано как наиболее эффективный способ коррекции композиции тела и укрепления здоровья. | |
| 8 | Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | И У К - 7 . 1 . Знать основы физической культуры; здоровье сберегающие технологии и возможности их применения с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | *2* | 8. Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия шейпингом в логической последовательности.<br>1. Выполнение комплекса упражнений по шейпингу в умеренном темпе<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Определение цели занятия и направленности нагрузки<br>4. Подбор упражнений по шейпингу с учётом уровня подготовленности<br>**Ответ:**<br>**2 \| 3 \| 4 \| 1** | 8. Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий шейпингом** в логической последовательности.<br>1. Включение упражнений по шейпингу 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>**Ответ:**<br>**3 \| 2 \| 1 \| 4 \|** | **Базовый (1-3 минуты)** |
| 9 | Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиона | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональ | *3* | **9. 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>**Ответ: Б** | 9. Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения по шейпингу, 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?<br>а) Развитие общей физической подготовленности<br>б) Формирование специальных спортивных | **Повышенный (3-5 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | льной деятельности | ной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | | **Обоснование:** Самостоятельные занятия шейпингом ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма. | навыков<br>в) Подготовка к соревновательной деятельности<br>г) Достижение максимальных силовых показателей<br>**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. | |
| 10 | Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | *5* | 10. Фактор шейпинга, наиболее эффективно предотвращающий гиподинамию при сидячей работе_____.<br>**Ответ: Ритмичность**<br>**Обоснование:** Ритмичное чередование нагрузки и отдыха активизирует кровообращение и метаболизм, компенсируя негативные последствия малоподвижного образа жизни. | 10. Механизм влияния шейпинга на профилактику профессионального стресса_____<br>**Ответ: Разгрузка**<br>**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 самоконтроля состояния | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | *4* | **11. Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий по шейпингу?**<br>а) Сила<br>б) Быстрота реакции<br>в) Выносливость<br>г) Гибкость<br>д) Координация<br>**Ответ: А, В, Г, Д** | **11. 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 | **Повышенный (3-5 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | здоровья и физического развития | полноценной социальной и профессиональной деятельности | полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | | 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. | д) Игнорирование сигналов утомления<br>**Ответ: А, В, Г**<br>**Обоснование:**<br>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-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | *3* | 12. Во время занятия по шейпингу студент 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>**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 по шейпингу | 12. 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 по шейпингу в умеренном темпе<br>б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение упражнений по шейпингу только в выходные дни<br>**Ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>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 | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для | *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**.<br>**Ответ:** | 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**.<br>**Ответ:**<br>Для развития силы и выносливости в | **Высокий (5-10 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | состояния здоровья и физического развития | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | | 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. | 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. | |
| 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-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | *3* | 14. Во время занятия по шейпингу студент 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>**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 по шейпингу | 14. 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 по шейпингу в умеренном темпе<br>б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение упражнений по шейпингу только в выходные дни<br>**Ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>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)** |
| 15 | Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтро | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленн | ИУК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленно | *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**. | 15. Что необходимо сделать перед началом выполнения индивидуально подобранного комплекса адаптивной физической культуры?<br>**Ответ:** Провести самоконтроль самочувствия и согласовать нагрузку с инструктором. | **Высокий (5-10 минут)** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ля состояния здоровья и физического развития | ости для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | | **Ответ:**<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 мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке. | **Обоснование:** Оценка текущего состояния здоровья и консультация со специалистом позволяют своевременно скорректировать комплекс упражнений, исключив риски ухудшения здоровья и обеспечив безопасный терапевтический эффект. | |
| 16 | Учебно-тренировочные занятия по шейпингу | **УК-7**<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.2.<br>Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни | *5* | 16. Ключевое условие эффективности индивидуально подобранного шейпинг-комплекса_____<br>**Ответ: Регулярность**<br>**Обоснование**: Систематическое выполнение упражнений обеспечивает кумулятивный оздоровительный эффект и устойчивую адаптацию организма к дозированной нагрузке. | 16. Основной ориентир при коррекции шейпинг-программы для людей с ограничениями здоровья_____<br>**Ответ: Самочувствие**<br>**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 |