Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.11.2026 19:00:48
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:
ПИЛАТЕС

Направление подготовки
38.03.03 Управление персоналом
(уровень бакалавриата)

Направленность/профиль:
Организация труда и управление персоналом

Формы обучения: очная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Пилатес». Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом, направленность (профиль): «Организация труда и управление персоналом»/ В. Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В. Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой _____/Л.И. Гончарова

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

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

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	В. Х. Хусаинов
Кафедра	Инновационного менеджмента и предпринимательства
Наименование дисциплины	Пилатес
Факультет / институт	Международный институт инновационной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.03.03 Управление персоналом
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	От 10 до 20
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	*20*
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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек</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>
</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>
<table>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr>
</table>
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений 4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия 5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья **Правильная последовательность:** **5 → 2 → 1 → 3 → 4** **Краткое обоснование:** Сначала формируется ответственное отношение к собственному здоровью, затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, оценивает своё текущее состояние, выполняет упражнения с соблюдением правил и, при необходимости, своевременно прекращает занятие.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек	**1. Ситуация:** Обучающийся приступает к занятиям 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 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:**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Какие особенности характерны для занятий по Пилатесу? а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся д) Ориентация исключительно на спортивный результат **Правильные ответы:** А, В, Г **Обоснование (студенческий вариант):** Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу направлены на целенаправленную проработку мышц, выполняемую за счёт повторных упражнений в контролируемом темпе. Важным элементом является соблюдение техники и постоянный контроль самочувствия, а не достижение соревновательных результатов. **3. Расположите этапы организации занятий в логической последовательности.** 1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп 2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося 3. Освоение базовой техники выполнения упражнений 4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия **Ключ:** **2 → 5 → 3 → 1 → 4**
		ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение	**4. Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях и как по ним можно определить**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
		физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек	**необходимость изменения тренировочной нагрузки.** **Укажите:** • не менее **4 показателей**; • кратко объясните значение каждого. **Образец ответа (студенческий вариант):** При самостоятельных занятиях можно использовать частоту сердечных сокращений, общее самочувствие, уровень утомления и дыхание во время выполнения упражнений. Учащённый пульс и выраженная усталость свидетельствуют о необходимости снизить нагрузку или увеличить отдых. Стабильное самочувствие и нормальное восстановление позволяют постепенно повышать интенсивность занятий. **5. Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях**, и как их можно избежать. **Укажите:** • не менее **3 типичных ошибок**; • способы их предотвращения. **Образец ответа (студенческий вариант):** При самостоятельных занятиях распространённой ошибкой является выполнение упражнений без контроля техники, что может привести к перегрузке мышц. Также ошибкой является слишком высокая нагрузка на начальном этапе и отсутствие восстановления между тренировками. Избежать этих ошибок помогает умеренный темп, контроль самочувствия и соблюдение структуры тренировочного занятия. **6. Опишите конкретную ситуацию, в которой вы используете элементы Пилатеса в повседневной жизни и тем самым показываете пример регулярной физической активности (учёба, дом, рабочая обстановка).** **Укажите:** • где и при каких условиях это происходит; • какие действия вы выполняете; • какой практический результат это даёт.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Образец ответа (студенческий вариант): Дома после учебного дня можно выполнять короткий комплекс упражнений Пилатеса для мышц спины и ног. Такие занятия помогают снять напряжение и улучшить самочувствие. Личный пример показывает, что поддерживать физическую форму можно без специальных условий, что способствует формированию привычки регулярных занятий.

Критерии оценивания тестового задания:

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

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	**1. Содержание задания:** Обучающийся подбирает **комплекс упражнений для системы** Пилатеса для учебно-тренировочного занятия с учётом уровня физической подготовленности и обосновывает выбор упражнений с позиции распределения нагрузки и профилактики перегрузки. **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. **2. Содержание задания:** Обучающийся определяет **параметры тренировочной нагрузки в** Пилатес (темп выполнения, количество

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
		стиля жизни	повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося. **3. Содержание задания:** Обучающийся демонстрирует **осознанное применение элементов** Пилатес (выбор упражнений, контроль техники, соблюдение пауз отдыха) при выполнении учебно-тренировочного занятия как средства поддержания физической формы и саморегуляции нагрузки. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**1. Содержание задания:** Обучающийся **выполняет упражнения** Пилатес, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и **определяет их функциональную направленность** (базовые или целевые упражнения в структуре занятия по Пилатес). **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение. **2. Содержание задания:** Обучающийся **демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность** посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по Пилатес, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **3. Содержание задания:** Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях** Пилатес с учётом уровня

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося.
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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	**4.** Обучающийся **демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности** посредством самостоятельных занятий Пилатес, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения заданий. **Оцениваемые аспекты:** • регулярность самостоятельных занятий; • адекватность выбранной тренировочной нагрузки; • корректность техники выполнения упражнений Пилатес; • соблюдение требований техники безопасности. **5.** Обучающийся **демонстрирует опыт практического применения элементов** Пилатес как средства поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий обучающегося. **Оцениваемые аспекты:** • уместность применения элементов Пилатес в повседневной деятельности; • осознанность выбора упражнений и режима нагрузки; • направленность действий на поддержание работоспособности и общего самочувствия.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			6. Обучающийся **описывает и (или) демонстрирует личный опыт соблюдения и распространения практик регулярной физической активности с использованием** Пилатес в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональная среда), обосновывая их значение для поддержания здоровья и физической формы. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося, устный комментарий. **Оцениваемые аспекты:** • осознание роли регулярной физической активности в повседневной жизни; • адекватность предлагаемых форм вовлечения в занятия Пилатес; • направленность действий на формирование устойчивых привычек здорового образа жизни.

Критерии оценивания практических занятий:

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

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	**1. Развитие мышечной выносливости (Пилатес)** Обучающийся выполняет серию упражнений Пилатес в умеренном темпе с многократными повторениями, направленных на развитие мышечной выносливости (упражнения для мышц ног, ягодиц, корпуса), с соблюдением техники безопасности. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • участие в выполнении задания; • соблюдение заданного темпа; • корректность техники выполнения упражнений; • способность регулировать нагрузку по самочувствию. **2. Развитие силовых качеств средствами Пилатес** Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений Пилатес (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. **Критерии оценки:** • правильность выполнения упражнений; • согласованность движений; • соблюдение техники безопасности; • адекватность распределения нагрузки. **3. Гибкость и подвижность в Пилатес** Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по Пилатес. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			• корректность выполнения упражнений; • отсутствие резких и травмоопасных движений; • соблюдение рекомендаций преподавателя; • контроль дыхания и самочувствия. **4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса** Обучающийся выполняет упражнения Пилатес, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** • правильность исходных положений; • стабильность корпуса при выполнении упражнений; • осознанность движений; • соблюдение техники безопасности. **5. Комплексное занятие по Пилатес** Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений Пилатес, включающий силовые, динамические и растягивающие 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. Тема 2. Учебно-тренировочные	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек **ИУК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать	**Задание:** Изучите теоретический материал по теме **«Пилатес 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 Пилатес на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма. 2. **Укажите**, какие элементы занятий Пилатес целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. **Кратко опишите**, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях Пилатес. **Форма представления результата:** Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы). **Форма контроля:** Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося. **Критерии оценки:**

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
занятия по Пилатесу		средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	• полнота и корректность представленной информации; • умение применять теоретические знания на практике; • осознанность выбора упражнений и элементов занятий Пилатес; • соответствие выполненного задания целям поддержания физической подготовленности и здоровья.

Критерии оценивания самостоятельной работы:

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

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

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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 укрепляют здоровье населения, увеличивают продолжительность жизни и снижают заболеваемость. Они формируют дисциплину, честность, командный дух и целеустремленность. Крупные соревнования объединяют нации и служат патриотическому воспитанию. Экономическая роль выражается в развитии спортивной индустрии, создании рабочих мест и привлечении туризма.

2. Современное состояние физической культуры и спорта

Современное состояние характеризуется коммерциализацией спорта, ростом доходов спортсменов и строительством современных объектов. Развиваются новые виды спорта, растет доступность фитнеса. Проблемы включают малоподвижный образ жизни населения, допинг и коррупцию. В России реализуются программы развития, внедряется комплекс ГТО.

3. Профессиональная направленность физического воспитания

Профессиональная направленность означает подбор средств и методов физической культуры с учетом требований будущей профессии. Формируются профессионально важные физические и психические качества. Для работников умственного труда важны профилактика гиподинамии и стрессоустойчивость, для физического труда — силовая выносливость и координация.

4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта

Физическая культура возникла на ранних этапах человечества, связана с трудовой деятельностью, охотой и военным делом. Древние люди выполняли бег, прыжки, метание копья и борьбу. Первые соревнования известны в Древнем Египте, Китае и Древней Греции, где проводились Олимпийские игры.

5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся

Физическая культура является ведущим фактором здоровья студентов, так как в период обучения высоки умственные и психоэмоциональные нагрузки. Гиподинамия ухудшает работу сердца, дыхания и иммунитет. Регулярные занятия улучшают кровообращение мозга, повышают работоспособность, снимают стресс и нормализуют обмен веществ.

6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья

Регулярные физические нагрузки вызывают тренировочный эффект: сердце становится мощнее, пульс урежается, давление нормализуется. Дыхательная система увеличивает жизненную емкость легких. Укрепляются кости, связки и мышцы, формируется осанка. Нормализуется обмен веществ и улучшается координация.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Организм представляет собой целостную систему, где нервная, эндокринная и гуморальная регуляция связывают все органы. Саморегуляция поддерживает постоянство внутренней среды (гомеостаз). Саморазвитие означает рост, адаптацию к нагрузкам и тренировку всех функций.

8. Природные и социально-экологические факторы

Природные факторы включают климат, солнечную радиацию, состав воздуха и воды. Социально-экологические факторы включают качество питьевой воды, уровень шума, загрязнение воздуха и наличие зеленых зон. Неблагоприятная экология ухудшает здоровье, а закаливание повышает адаптацию.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека

Умеренная физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение, повышает уровень кислорода и стимулирует рост нервных клеток, улучшая память и внимание. Она помогает справляться со стрессом. Чередование физической и умственной нагрузки является лучшим видом отдыха.

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

Компенсированное утомление позволяет поддерживать работу за счет волевых усилий. Некомпенсированное наступает при исчерпании резервов, производительность падает. Острое утомление проходит после отдыха. Хроническое является результатом длительного недовосстановления, проявляется вялостью и нарушениями сна.

11. Биологические ритмы и работоспособность

Биологические ритмы — это циклические колебания физиологических процессов. Циркадный ритм определяет, что пик работоспособности у «жаворонков» приходится на утро, а у «сов» — на вечер. Знание своих биоритмов позволяет оптимально планировать нагрузку. Нарушение ритмов ведет к снижению работоспособности.

12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости

Основным средством являются физические упражнения: циклические (бег, плавание) развивают выносливость; ациклические (гимнастика, игры) развивают силу и ловкость. Дополнительные средства включают закаливание и гигиенические факторы (режим дня, питание, сон). Комплексное использование обеспечивает гармоничное развитие.

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

Природные факторы: солнечный свет необходим для выработки витамина D, температура и влажность влияют на теплообмен. Социальные факторы включают условия жизни, труда, питания и стресс. Физическая культура повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям.

14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Физическое здоровье означает отсутствие болезней, психическое — адекватную самооценку, социальное — способность взаимодействовать в обществе. Критериями являются нормальные показатели развития и высокая работоспособность.

15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности

Функциональные возможности определяют успех в профессиональной сфере (работоспособность, устойчивость к стрессу), в бытовой (активность, хобби) и в социальной (участие в жизни общества). Интегральным показателем являются резервные мощности организма.

16. Влияние образа жизни на здоровье

Образ жизни определяет здоровье примерно на 50 процентов. Здоровый образ жизни включает рациональное питание, физическую активность, режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек и благоприятный психологический климат. Неправильный образ жизни ведет к болезням.

17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни

Оптимальный двигательный режим предполагает занятия не реже 3-5 раз в неделю. Рациональное питание должно быть сбалансированным и регулярным. Режим труда и отдыха включает чередование работы и полноценного сна (7-8 часов). Обязателен отказ от вредных привычек и управление стрессом.

18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни

Ценностные ориентации формируются под влиянием семьи и образовательной среды. Часто здоровье уступает место карьере и деньгам. Для формирования ценностного отношения необходимы просвещение, создание мотивации и доступность спорта.

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

В начале учебного дня наступает врабатывание, затем период оптимальной работоспособности, а к концу дня — утомление. К концу недели утомление накапливается. В сессию нагрузки возрастают, возможны нарушения сна, аппетита и снижение иммунитета. Благоприятные условия замедляют утомление.

20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся

В учебном дне: врабатывание, устойчивая работоспособность, затем снижение. В неделе: понедельник — врабатывание, вторник-среда — пик, затем снижение. В семестре: врабатывание, пик, снижение. В учебном году: сентябрь — адаптация, октябрь-ноябрь — высокая работоспособность, затем спад. Физическая культура сглаживает эти спады.

21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

Реабилитация — это комплекс мер по восстановлению здоровья после заболеваний, травм и перенапряжения. Она включает медицинскую, физическую и психологическую составляющие. Физическая реабилитация основана на лечебной физкультуре, массаже и плавании. В профессиональной деятельности она направлена на возвращение к труду.

22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления

Субъективные признаки включают чувство усталости, слабость, головную боль, раздражительность, нарушения сна и аппетита. Объективные признаки: учащение пульса, изменение давления, снижение силы мышц, ухудшение координации и появление ошибок. Причинами являются несоответствие нагрузки и недостаточный отдых.

23. Методические принципы физического воспитания

Основные принципы: сознательности и активности (понимание цели), наглядности (показ), доступности и индивидуализации (соответствие нагрузки), систематичности (регулярность), постепенности (увеличение нагрузки), повторности и круговой тренировки. Их соблюдение обеспечивает эффективность и безопасность занятий.

24. Основы обучения движениям (техническая подготовка)

Обучение движениям проходит три этапа: начальное разучивание (создание представления), углубленное разучивание (уточнение деталей) и закрепление (автоматизация). Используются рассказ, показ и подводящие упражнения. Двигательный навык характеризуется стабильностью и автоматизированностью.

25. Развитие физических качеств у обучающихся

Сила развивается с помощью отягощений. Быстрота — упражнениями с максимальной скоростью. Выносливость — циклическими упражнениями. Гибкость — упражнениями на растяжение. Ловкость — координационно-сложными движениями. Развитие качеств требует комплексного подхода.

26. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является базовым процессом развития физических качеств. Ее цель — укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и создание фундамента для любой деятельности. Средствами ОФП являются бег, плавание, гимнастика, лыжи и спортивные игры.

27. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие качеств, важных для конкретного вида спорта или профессии. Например, для спортсмена-спринтера важна взрывная сила, а для работника умственного труда — устойчивость к гиподинамии. СФП строится на основе ОФП.

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

Тестирование позволяет объективно оценить уровень подготовленности. Используются контрольные упражнения: подтягивания (сила), бег на 100 м (быстрота), бег на 2-3 км (выносливость), наклоны (гибкость), челночный бег (ловкость). Оценка производится сравнением с нормативами, например, с комплексом ГТО.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) формирует качества и навыки, имеющие значение для конкретной профессии. Для специалистов умственного труда это упражнения для профилактики гиподинамии и стресса. Для водителей — внимание и быстрота реакции. ППФП является обязательным разделом обучения.

30. Цели и задачи спортивной подготовки

Спортивная подготовка (тренировка) направлена на достижение высоких спортивных результатов. Ее задачи: техническая подготовка (освоение техники), тактическая (выбор тактики), физическая (развитие качеств), психологическая (формирование воли), теоретическая (изучение правил) и интегральная (соединение всех видов).

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества

Физическая культура и спорт являются частью общей культуры общества. Они выполняют социализирующую, интегративную, коммуникативную, экономическую, воспитательную, политическую и гедонистическую функции. Спорт — это не просто физические упражнения, а многогранное социальное явление.

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

Физическая культура и спорт развивают профессионально важные качества: выносливость, силу, координацию и стрессоустойчивость. Формируются прикладные навыки: плавание, бег, преодоление препятствий и оказание первой помощи. В экстремальной ситуации физически подготовленный человек имеет больше шансов выжить.

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

Средства физической культуры позволяют корректировать недостатки телосложения: силовые упражнения увеличивают мышечную массу, аэробные нагрузки снижают вес, корригирующие упражнения исправляют осанку. Условиями успешной коррекции являются систематичность, длительность занятий, индивидуальный подход и правильная техника. Однако некоторые параметры, например рост, скорректировать невозможно.

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.

6. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

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

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

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

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза

<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Тема занятия</th><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Индикатор</th><th rowspan="2">Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th><th rowspan="2">Уровень освоения компетенции</th></tr>
<tr><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа,</td><td>1</td><td>1. Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.
Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях Пилатес?
а) Количество выполненных повторений
б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие
в) Сложность выполняемых упражнений
г) Продолжительность тренировочного занятия

Ответ: Б

Обоснование:
При занятиях Пилатес важно контролировать реакцию организма на нагрузку. Частота сердечных сокращений и субъективное самочувствие позволяют своевременно выявить переутомление и скорректировать интенсивность упражнений, что соответствует требованиям техники безопасности.</td><td>1. Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях Пилатес и его значение. Каждый элемент используется один раз.

<table><tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияяние</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>

			стиля жизни и профилактики вредных привычек			Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: А Б В Г КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–3, Б–4, В–1, Г–5	
			ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подгото	*2*	2. Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по Пилатес. 1. Освоение базовой техники выполнения упражнений 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 4. Выполнение комплекса упражнений Пилатес в умеренном темпе **Ответ:** **2 → 1 → 4 → 3**	2. Студент приступает к занятиям после длительного перерыва в физической активности. **Вопрос:** С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия? а) С выполнения упражнений в максимальном темпе б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой г) С увеличения количества повторений без учёта техники **Ответ: б** **Обоснование:** Начало занятий после перерыва должно быть постепенным и сопровождаться контролем техники и самочувствия. Такой подход позволяет адаптировать организм к нагрузке и снизить риск перегрузки и травм.	Базовый (1-3 минуты)

			вки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				
				5	**3. Задание:** Опишите, **какие формы занятий** Пилатес вы используете или можете использовать для поддержания физического состояния и	**3. Ситуация:** Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели.	Высокий (5-10 минут)

					профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности. **В ответе:** • укажите **не менее трёх конкретных форм или элементов занятий**; • поясните, **какое воздействие они оказывают на организм**. **Образец ответа:** Для поддержания физического состояния я использую регулярные занятия в умеренном темпе, упражнения на растяжку и упражнения для мышц корпуса. Регулярные занятия способствуют поддержанию мышечного тонуса и общей работоспособности. Растяжка снижает мышечное напряжение, а упражнения для корпуса улучшают осанку и уменьшают утомляемость при длительной сидячей работе. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами применения как средства поддержания физической подготовленности и работоспособности.	**Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам оздоровительного использования**? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение занятий в умеренном темпе в) Увеличение времени сидячей работы г) Выполнение упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия **Правильный ответ: б** **Обоснование:** Регулярные занятия в умеренном темпе способствуют улучшению общего состояния организма, поддержанию мышечного тонуса и снижению утомляемости. Такой подход соответствует оздоровительной направленности физической культуры и требованиям самоконтроля. **Проверяемый результат:** Опыт осознанного применения как средства сохранения здоровья и повышения работоспособности.	
2	Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценно	**ИУК-7.1.** Знает виды физических упражнений;	*3*	*4. Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор* **Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по?** а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях б) Достижение максимальных силовых показателей в) Освоение соревновательной	**4. Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий?** а) Сила б) Быстрота реакции в) Выносливость г) Гибкость д) Координация **Правильные ответы:** А, В, Г, Д	Базовый (1-3 минуты)

		й социальной и профессиональной деятельности	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек		техники упражнений г) Формирование и поддержание физической формы с учётом индивидуальных особенностей **Правильный ответ: Г** **Обоснование:** Занятия ориентированы на поддержание и улучшение физической формы, развитие основных физических качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения.	Обоснование: В основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений. Быстрота реакции не является приоритетным качеством для данного вида физической активности.	

			ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического	*2*	5. Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по в логической последовательности. 1. Выполнение комплекса упражнений в умеренном темпе 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Определение цели занятия и направленности нагрузки 4. Подбор упражнений с учётом уровня подготовленности **Правильный порядок:** **2 → 3 → 4 → 1**	**5. Ситуация:** Во время занятия обучающийся отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание. **Вопрос:** Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха г) Прекратить занятие только после завершения комплекса **Правильный ответ: В** **Обоснование:** Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий Пилатес.	Базовый (1-3 минуты)

			воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				
			ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физичес	*5*	6. *Ответьте развернуто на вопрос* Опишите, **какие упражнения** вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, **почему они подходят для поддержания физической подготовленности**. **Образец ответа:** Для развития силы и выносливости в используются упражнения с собственным весом, многократные повторения движений в умеренном темпе и статические удержания. Такие упражнения способствуют	6. Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения Пилатес, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку. **Вопрос:** Какой результат **в первую очередь** достигается при такой форме физической активности? а) Развитие общей физической подготовленности б) Формирование специальных спортивных навыков в) Подготовка к соревновательной	Высокий (5-10 минут)

			кой культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосов		укреплению мышц, развитию мышечной выносливости и поддержанию физической формы. Пилатес не требует специального оборудования и подходит для регулярных занятий. **Проверяемый результат:** Владение практическими способами использования для поддержания физической подготовленности.	деятельности г) Достижение максимальных силовых показателей **Правильный ответ: А** **Обоснование:** Занятия Пилатес направлены на развитие силы, выносливости и гибкости в оздоровительном режиме. Основным результатом является поддержание и развитие общей физической подготовленности, а не спортивная специализация или достижение максимальных показателей.	

			ершенс твовани я, формир ования здорово го образа и стиля жизни				
3		**УК-7** Способен поддержива ть должный уровень физической подготовлен ности для обеспечения полноценно й социальной и профессион альной деятельност и	**ИУК-7.1.** Знает виды физичес ких упражн ений; роль и значени е физичес кой культур ы в жизни человек а и общест ва; научно-практич еские основы	*4*	*7. Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор* **Что является ключевым элементом самостоятельных занятий Пилатес с точки зрения поддержания здорового образа жизни?** а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки в) Участие в спортивных соревнованиях г) Достижение максимальных физических показателей **Правильный ответ: Б** **Обоснование:** Самостоятельные занятия Пилатес ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма.	**7. Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективными самостоятельными занятиями Пилатес?** а) Рациональный режим дня б) Полное исключение физической активности в) Регулярная физическая активность г) Активное восстановление после нагрузки д) Игнорирование сигналов утомления **Правильные ответы: А, В, Г** **Обоснование (образец):** Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях Пилатес.	Повышенн ый (3-5 минут)

			физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек				
			ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и	*2*	8. Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий Пилатес** в логической последовательности. 1. Включение упражнений Пилатес в распорядок дня 2. Осознание значения регулярных занятий Пилатес для здоровья 3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности 4. Формирование устойчивой привычки к занятиям Пилатес **Правильный порядок:** **3 → 2 → 1 → 4**	8. Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности. **Вопрос:** Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования Пилатес** для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений Пилатес в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений Пилатес только в выходные дни **Правильный ответ: А** **Обоснование:** Короткие регулярные комплексы упражнений Пилатес в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток	Базовый (1-3 минуты)

			укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового			движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.	

			образа и стиля жизни				
			ИУК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средств	*5*	9. Опишите, **какие формы занятий Пилатес** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите **не менее трёх конкретных примеров**. **Образец ответа:** Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярные занятия Пилатес в умеренном темпе, упражнения на растяжку и короткие комплексы для мышц спины и корпуса. Такие занятия помогают снизить мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке.	**9. Ситуация:** Обучающийся регулярно выполняет упражнения Пилатес, 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 **Правильный ответ: Г** **Обоснование (образец):** Занятия Пилатес направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов.	Высокий (5-10 минут)

			а и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни				
	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	**ИУК-7.3. Владеет** навыкам и поддержания должног	*5*	**10. Содержание задания:** Обучающийся **объясняет упражнения** Пилатес, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и **определяет их функциональную направленность** (базовые или целевые упражнения в структуре	**10. Содержание задания:** Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях** Пилатес с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки. **Форма контроля:** Анализ ответа обучающегося.	Высокий (5-10 минут)

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	о уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		занятия по Пилатес). **Форма контроля:** Устный опрос, наблюдение.		

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