Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2026 15:18:39
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
«17» декабря 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(уровень бакалавриат)

Направленность/профиль:
«Гражданская и муниципальная служба»

Форма обучения очная, заочная

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура и спорт». Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль): «Гражданская и муниципальная служба» / В. Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В. Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой _____/ А.Ю.Кирьянов

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

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

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Сопроводительная информация.

Разработчик	В. Х. Хусаинов
Кафедра	Государственного и муниципального управления
Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Факультет / институт	Международный институт инновационной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	11-22
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	22
Размещенность на сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	*Да*

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

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

При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

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

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия. Задание 1. Установите соответствие между эффектом оздоровительного влияния физической культуры и его проявлением в организме. Список 1 (эффект): А) Экономизация работы сердечно-сосудистой системы. Б) Повышение устойчивости к гипоксии. В) Оптимизация обменных процессов. Г) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Список 2 (проявление): 1. Увеличение плотности костной ткани и прочности связок, рост силы и выносливости скелетной мускулатуры. 2. Снижение базового уровня пульса, более эффективное кровоснабжение тканей при нагрузке. 3. Улучшение усвоения питательных веществ, нормализация массы тела, повышение энергетического потенциала клеток. 4. Рост способности организма рационально использовать кислород, увеличение ёмкости лёгких и эффективности тканевого дыхания. Ответ: А-2, Б-4, В-3, Г-1. Задание 2. Установите соответствие между компонентом понятия «здоровье» и его характеристикой согласно современному определению (в т. ч. ВОЗ). Список 1 (компонент здоровья): А) Физическое здоровье. Б) Психическое здоровье. В) Социальное здоровье. Г) Резервные возможности организма. Список 2 (характеристика): 1. Способность выстраивать конструктивные отношения с окружающими, адаптироваться к социальным условиям и выполнять социальные роли.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			2. Состояние систем и органов, уровень физической работоспособности, устойчивость к нагрузкам и болезням, нормальные показатели функционирования организма. 3. Способность сохранять адекватное эмоциональное состояние, устойчивость к стрессу, ясность мышления и саморегуляция поведения. 4. Запас прочности физиологических систем, позволяющий организму адаптироваться к экстремальным или изменяющимся условиям среды без утраты работоспособности. Ответ: А-2, Б-3, В-1, Г-4. <u>Тип задания 2</u>. Задания закрытого типа на установление последовательности. Задание 1. Установите правильную последовательность этапов оздоровительного влияния регулярной физической активности на организм человека — от первичных реакций до устойчивых долгосрочных эффектов. Список этапов: А) Повышение устойчивости организма к стрессовым факторам и болезням, рост резервных возможностей. Б) Улучшение обменных процессов и нормализация массы тела. В) Активация кровообращения и дыхания непосредственно во время нагрузки. Г) Экономизация работы сердечно-сосудистой системы, снижение пульса в покое (долговременная адаптация). Ответ: В → Б → Г → А. Задание 2. Установите верную последовательность действий человека при планировании индивидуальной программы поддержания физической подготовленности с оздоровительной целью — от постановки задачи до контроля результата. Список действий: А) Оценка текущего уровня физической подготовленности и состояния здоровья (в т. ч. с учётом врачебных рекомендаций). Б) Корректировка программы на основе динамики показателей и самочувствия. В) Определение цели занятий (выносливость, осанка, снижение утомляемости и т. п.) и подбор соответствующих средств физической культуры. Г) Регулярное выполнение программы и фиксация ключевых показателей (пульс, самочувствие, результаты тестов). Ответ: А → В → Г → Б.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка, и развитие физических качеств человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора. Задание 1. Выберите вариант, который наиболее точно отражает суть общей физической подготовки (ОФП): А) Нацелена исключительно на достижение высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Б) Ориентирована на комплексное развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости) для повышения общей работоспособности и здоровья. В) Предполагает развитие только тех физических качеств, которые напрямую связаны с профессиональной деятельностью человека. Г) Сводится к поддержанию минимальной двигательной активности для профилактики гиподинамии. Правильный ответ: Б. Объяснение: Общая физическая подготовка не привязана к узкой спортивной или профессиональной задаче, её цель — гармоничное развитие базовых физических качеств. Это создаёт фундамент для любых нагрузок, повышает устойчивость организма к утомлению и поддерживает должный уровень подготовленности, что критично для полноценной профессиональной деятельности (в т. ч. в сфере экономики, где важны выносливость к умственной работе, стрессоустойчивость и способность долго сохранять концентрацию). Задание 2. Выберите вариант, в котором верно указан метод развития специальной выносливости, наиболее релевантный для человека, чья профессиональная деятельность требует длительной концентрации и устойчивости к монотонной нагрузке (например, экономист, анализирующий большие массивы данных): А) Интервальные спринты на 30–60 метров с максимальной интенсивностью. Б) Длительная ходьба или лёгкий бег в равномерном темпе в зоне умеренной интенсивности, дополненные дыхательными упражнениями. В) Силовые тренировки с большими отягощениями и малым числом повторений. Г) Упражнения на статическую гибкость с удержанием поз более 3 минут. Правильный ответ: Б.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Объяснение: Специальная выносливость в контексте умственного труда — это в первую очередь устойчивость к длительному напряжению и способность поддерживать работоспособность без резкого падения концентрации. Длительные нагрузки умеренной интенсивности (ходьба, лёгкий бег) улучшают кровообращение, в том числе мозговое, оптимизируют обмен веществ и повышают устойчивость к гипоксии, а дыхательные упражнения помогают регулировать уровень стресса. Это напрямую влияет на эффективность в профессиональной деятельности, тогда как спринты, тяжёлые силовые или чрезмерно длительные статические упражнения решают иные задачи и без должной адаптации могут приводить к избыточному утомлению. Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора. Задание 1. Выберите все варианты, которые относятся к базовым физическим качествам человека, развитие которых лежит в основе общей физической подготовки (ОФП) и важно для поддержания работоспособности в профессиональной деятельности экономиста. А) Сила. Б) Выносливость. В) Гибкость. Г) Быстрота. Д) Ловкость. Е) Уровень дохода. Ж) Объём оперативной памяти. Правильные ответы: А, Б, В, Г, Д. Объяснение: Сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость — это базовые физические качества, целенаправленное развитие которых через ОФП повышает общую работоспособность, стрессоустойчивость и способность длительно сохранять концентрацию — качества, критически важные для специалиста в области экономики организаций (например, при многочасовой аналитической работе, участии в длительных переговорах, адаптации к высоким нагрузкам в отчётные периоды). Варианты Е и Ж не относятся к физическим качествам: уровень дохода — социально-экономический показатель, а объём оперативной памяти — когнитивная характеристика (хотя физическая активность косвенно может её поддерживать, сама по себе она не является физическим качеством).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			Задание 2. Выберите все способы, которые соответствуют задачам специальной физической подготовки (СФП), ориентированной на потребности профессионала в сфере экономики (где преобладают умственный труд, сидячая работа и необходимость противостоять утомлению), и объясните, почему они релевантны. А) Упражнения для укрепления мышечного корсета и профилактики нарушений осанки (планка, тяги, упражнения на стабилизаторы). Б) Длительные аэробные нагрузки умеренной интенсивности (ходьба, лёгкий бег, плавание) для развития общей выносливости и улучшения мозгового кровообращения. В) Комплексы на растяжку и снятие мышечного напряжения (стретчинг, миофасциальный релиз) после рабочего дня. Г) Тренировки с максимальными силовыми нагрузками (подъём предельных весов) для достижения гипертрофии мышц. Д) Спринтерские забеги на 100 метров с максимальной скоростью. Е) Дыхательные упражнения и техники релаксации для снижения уровня стресса и восстановления работоспособности. Правильные ответы: А, Б, В, Е. Объяснение: Для экономиста ключевыми прикладными задачами СФП являются профилактика последствий сидячей работы (нарушения осанки, мышечные зажимы), поддержание устойчивой умственной работоспособности и стрессоустойчивости. Укрепление мышечного корсета (А) снижает нагрузку на позвоночник и предотвращает боли, аэробные нагрузки (Б) улучшают снабжение мозга кислородом и развивают выносливость к длительным нагрузкам, растяжка (В) снимает накопившееся напряжение, а дыхательные практики (Е) помогают регулировать стресс. Варианты Г и Д ориентированы на узкоспортивные цели (максимальная сила и взрывная скорость) и не соотносятся напрямую с прикладными потребностями экономиста; без должной адаптации такие нагрузки могут приводить к избыточному утомлению и травмам, не давая значимого эффекта для профессиональной деятельности.
Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость,	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения	Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом. Задание 1. Укажите словосочетание, обозначающее систему упражнений, нацеленную на формирование правильной осанки за счёт укрепления мышц спины и живота, — она важна для людей, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием в статичной позе.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Ответ: мышечный корсет. Задание 2. Назовите словосочетание — вид физической активности, который преимущественно развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и входит в число базовых способов поддержания должного уровня физической подготовленности. Ответ: аэробные нагрузки.

Критерии оценивания тестового задания:

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

4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Задание 1. Укажите термин, обозначающий состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, которое поддерживается в том числе за счёт регулярной физической активности. Ответ: здоровье. Задание 2. Назовите число — оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений в покое (в ударах в минуту) для взрослого тренированного человека, который формируется под влиянием оздоровительных занятий физической культурой и отражает экономизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			Ответ: 60–80. Задание 3. Назовите число — оптимальный диапазон пульса (в ударах в минуту) при оздоровительном беге для большинства взрослых людей, отражающий безопасную и эффективную зону нагрузки для укрепления сердечно-сосудистой системы. Ответ: 120–160. Задание 4. Укажите термин, обозначающий способность организма противостоять утомлению при длительных нагрузках, развитие которой входит в задачи оздоровительной физической культуры и существенно влияет на работоспособность в профессиональной деятельности. Ответ: выносливость.
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка, и развитие физических качеств человека	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Задание 1. Назовите число — минимальное рекомендуемое количество минут умеренной аэробной физической активности в неделю для взрослого человека, которое позволяет поддерживать должный уровень общей выносливости и здоровья согласно общепринятым оздоровительным нормам. Ответ: 150. Задание 2. Укажите термин, обозначающий процесс целенаправленного развития двигательных способностей, который подразделяется на общую и специальную подготовку и служит основой для поддержания физической подготовленности, необходимой в социальной и профессиональной деятельности. Ответ: физическая подготовка. Задание 3. Укажите термин, обозначающий способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий — одно из базовых физических качеств, развитие которого важно для

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			поддержания физической подготовленности в профессиональной деятельности. Ответ: сила. Задание 4. Назовите число — рекомендуемый минимальный интервал (в часах) между интенсивными силовыми тренировками для одной и той же группы мышц, необходимый для полноценного восстановления и эффективного развития силовых качеств. Ответ: 48.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Задание 1. Укажите термин, обозначающий систему упражнений, направленную на повышение эластичности мышц и подвижности суставов, которая активно используется в прикладных занятиях по физической культуре для профилактики ограничений движений и улучшения гибкости. Ответ: стретчинг. Задание 2. Назовите оптимальное количество подходов к базовым силовым упражнениям (например, приседаниям, отжиманиям, тягам) в рамках одного занятия при укреплении мышечного каркаса для человека со средним уровнем подготовки, позволяющее обеспечить достаточную нагрузку без переутомления. Ответ: 3–4. Задание 3. Назовите оптимальное количество повторений одного упражнения на растяжку в рамках прикладного занятия для развития гибкости при условии сохранения комфортной амплитуды движений и отсутствия болевых ощущений. Ответ: 8–12. Задание 4. Укажите термин, обозначающий комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц спины и брюшного пресса, который служит основой для поддержания правильной осанки и снижения нагрузки на позвоночник в процессе профессиональной деятельности. Ответ: мышечный корсет.

Критерии оценивания практических занятий:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя

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

4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**1. Развитие выносливости** Обучающийся выполняет непрерывный бег в умеренном темпе на учебном занятии по физической культуре в течение времени, определённого преподавателем, с соблюдением техники безопасности. **Форма контроля**: Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** - участие в выполнении задания; - соблюдение заданного темпа; - корректность техники бега; **2. Развитие силовых качеств** Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений (приседания, отжимания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем, с соблюдением правильной техники выполнения. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. **Критерии оценки:** - правильность выполнения упражнений; - согласованность движений; - соблюдение техники безопасности; - способность регулировать нагрузку.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			3. Гибкость и подвижность Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных групп мышц под контролем преподавателя. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **Критерии оценки:** - корректность выполнения упражнений; - отсутствие резких и травмоопасных движений; - соблюдение рекомендаций преподавателя. **4. Коррекция осанки и укрепление мышечного каркаса** Обучающийся выполняет упражнения, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (планка, упражнения для стабилизации позвоночника) в рамках практического занятия. **Форма контроля:** Наблюдение преподавателя. **5. Комплексное упражнение** Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений, включающий беговые, силовые и растягивающие элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей. **Форма контроля:** Наблюдение, устный комментарий обучающегося.

Критерии оценивания контрольной работы:

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

4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Задание: Изучите теоретический материал по теме «Здоровый образ жизни и роль физической культуры в поддержании здоровья человека» с использованием рекомендованной учебной литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. Составьте таблицу, отражающую влияние различных видов двигательной активности (гибкость, сила, выносливость) на основные показатели здоровья человека. 2. Укажите, какие формы двигательной активности целесообразны для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. Кратко опишите, какие элементы здоровьесберегающих технологий вы применяете или можете применять в повседневной жизни. Форма представления результата: таблица и письменный комментарий (1–2 страницы). Форма контроля: проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося. Критерии оценки: • полнота и корректность представленной информации; • умение применять теоретические знания на практике; • осознанность выбора форм двигательной активности; • соответствие задания целям сохранения и укрепления здоровья.
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка, и развитие физических качеств	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Темы для докладов 1. Основные физические качества человека: понятие, классификация и значение для социальной и профессиональной деятельности. 2. Сила как физическое качество: физиологические механизмы проявления, виды силовых способностей и практические способы их развития в рамках самостоятельных занятий. 3. Выносливость и её роль в поддержании работоспособности:

человека	деятельности	деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, методы тренировки общей и специальной выносливости. 4. Гибкость и подвижность суставов: факторы, ограничивающие гибкость, комплексы упражнений на растяжку и их включение в повседневный двигательный режим. 5. Быстрота и скоростные способности: нейрофизиологические основы, тренировочные средства и методики развития для повышения эффективности в профессиональной сфере. 6. Ловкость и координационные способности: значение в быту и труде, упражнения и игровые методы для совершенствования координации движений. 7. Общая физическая подготовка (ОФП): цели, задачи, базовые упражнения и принципы построения тренировочного процесса для поддержания должного уровня подготовленности. 8. Специальная физическая подготовка (СФП): связь с профессиональными требованиями, примеры программ СФП для разных типов трудовой деятельности, соотношение с ОФП. 9. Комплексное развитие физических качеств: принципы сбалансированности нагрузок, взаимосвязь качеств при тренировке, профилактика диспропорций в физической подготовленности. 10. Самостоятельные формы поддержания физической подготовленности: планирование индивидуальных занятий, дозирование нагрузок по пульсу, использование средств физической культуры для профилактики утомления в профессиональной деятельности.
Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Темы для докладов 1. Упражнения на растяжку и развитие гибкости: принципы построения комплекса, типичные ошибки и меры безопасности при самостоятельных занятиях. 2. Методы и средства развития общей и специальной выносливости: зоны интенсивности нагрузок, примеры тренировочных программ для людей с разным уровнем подготовки. 3. Стретчинг как система упражнений для повышения эластичности мышц и подвижности суставов: виды растяжки, оптимальное время выполнения и сочетание с другими формами физической активности. 4. Комплекс упражнений для улучшения осанки: механизмы влияния силовых и растягивающих упражнений на мышечный корсет, профилактика нарушений осанки при сидячей работе.

		профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	5. Укрепление мышечного каркаса средствами физической культуры: базовые упражнения для основных групп мышц, правила дозирования нагрузки и периодизации тренировок. 6. Развитие силы с учётом прикладных задач: подбор упражнений для формирования функциональной силы, необходимой в повседневной и профессиональной деятельности. 7. Сочетание силовых упражнений и растяжки в одной тренировке: рациональная последовательность блоков, влияние растяжки на силовые показатели и восстановление. 8. Прикладные занятия по физической культуре для профилактики профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для офисных работников, специалистов с высокой статической нагрузкой и работников физического труда. 9. Планирование микроцикла занятий, ориентированного на комплексное развитие гибкости, силы и выносливости: распределение акцентов по дням, критерии адекватности нагрузки и признаки переутомления. 10. Самостоятельные прикладные занятия для поддержания физической подготовленности: составление индивидуального плана с учётом целей (осанка, растяжка, сила, выносливость), способы контроля эффективности и коррекции программы.

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 выявитьстепень владения базовыми знаниями,умениями и навыками, необходимымидля обучения, и определить уровеньвладения новым материалом.

Курсовая работа по учебному плану не предусмотрена

Критерии оценивания курсовой работы:

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

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

5. Вопросы и тесты для зачета:

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

Краткая характеристика ответов (ключи):

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

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

Средства физической культуры — это упражнения, режим нагрузок и отдыха, закаливание, дыхательные практики. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают выносливость и работоспособность, улучшают кровообращение и снабжение мозга кислородом, что помогает устойчивее переносить как физический, так и умственный труд. Регулярные нагрузки тренируют адаптационные механизмы, снижают утомляемость и повышают стрессоустойчивость.

2. **Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Для самооценки используют частоту пульса в покое и после нагрузки, уровень бодрости по субъективной шкале, время восстановления пульса, качество сна и концентрацию внимания. При признаках усталости помогают короткие динамические паузы, дыхательная гимнастика, растяжка, самомассаж; при хроническом утомлении — постепенное снижение интенсивности нагрузок, увеличение времени на восстановление, чередование видов активности. Коррекция строится на дозированных упражнениях, которые снимают напряжение, но не истощают резервы организма.

3. **Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

Составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Занятие гигиенической направленности начинают с лёгкой разминки (ходьба, суставная гимнастика), далее выполняют общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности и завершают растяжкой и дыхательными практиками. Тренировочное занятие предполагает чёткое дозирование нагрузки по пульсу, включение целевых упражнений на силу или выносливость и обязательный восстановительный блок. План составляют с учётом самочувствия, времени суток и задач: утром — зарядка для активации, вечером — упражнения на расслабление.

4. **Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Индивидуальный подход учитывает возраст, уровень подготовки, состояние здоровья и цели. Для развития силы используют упражнения с отягощением и контролируемым числом повторений, для выносливости — длительные циклические нагрузки с поддержанием целевого пульса, для гибкости — регулярную растяжку, для быстроты — короткие интенсивные ускорения. Нагрузку корректируют по самочувствию и динамике показателей, чередуют периоды напряжения и восстановления, постепенно повышая требования.

5. **Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

К средствам относят растяжку, дыхательные техники, самомассаж, контрастные водные процедуры, элементы йоги и аутогенной тренировки. Методы включают последовательное напряжение и расслабление групп мышц, концентрацию на дыхании, визуализацию покоя, статические позы с плавным выходом. Их применяют в конце тренировки, между подходами и в периоды высокого напряжения, чтобы снизить тонус, ускорить восстановление и уменьшить риск травм.

6. **Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Сначала определяют профессионально значимые качества (выносливость, координация, сила определённых мышечных групп), затем подбирают близкие по структуре упражнения и осваивают их в упрощённой форме. Отрабатывают технику без спешки, фиксируют ошибки, постепенно усложняют условия и увеличивают нагрузку. Прогресс контролируют по качеству выполнения и самочувствию, при необходимости корректируют план и консультируются с тренером.

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

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

При сидячей работе акцент делают на разгрузку позвоночника, улучшение кровообращения и снятие напряжения с шеи и кистей: наклоны, повороты, вращения суставов, лёгкая растяжка. При тяжёлом физическом труде — на расслабление перегруженных мышц и восстановление дыхания: статические растяжки, дыхательные упражнения, самомассаж. Комплекс подбирают

коротким (5–10 минут), ритмичным, без резких движений; проводят в начале смены для активации и в середине — для профилактики утомления.

8. **Проведение обучающимся тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.**

Проведение обучающимися тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.

Беседа строится вокруг конкретной темы: польза регулярной активности, профилактика гиподинамии, роль режима дня и питания, методы самоконтроля. Сначала формулируют ключевую идею и план, подбирают понятные примеры и простые факты, продумывают вопросы для вовлечения слушателей. В ходе выступления опираются на личный опыт и доступные наблюдения, избегают сложных терминов, делают выводы практическими — что можно внедрить в повседневность без больших затрат времени.

9. **Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.**

Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.

Самооценка опирается на динамику результатов тестов: бег на дистанцию, подтягивания, наклоны, прыжки, время восстановления пульса. Фиксируют стартовые и итоговые показатели, сравнивают их с нормативами и собственными целями, выделяют сильные и слабые стороны. Анализ помогает понять, какие качества развиты лучше, где есть прогресс, а где требуется больше работы; на этой основе корректируют тренировочный план и режим нагрузок.

10. **Ведение личного дневника самоконтроля.**

Ведение личного дневника самоконтроля.

В дневнике отражают ежедневные данные: самочувствие, качество сна, аппетит, уровень энергии, пульс в покое, объём и характер нагрузки, результаты контрольных упражнений. Записи ведут регулярно, используют краткие шкалы для субъективных показателей и точные цифры для объективных. Анализ записей позволяет вовремя заметить признаки переутомления, отследить эффект от изменений в режиме и тренировках, скорректировать нагрузку и избежать перетренированности.

Критерии оценивания зачета/зачета с оценкой/экзамена:

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.

Критерии оценивания зачета с оценкой/экзамена:

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые

	теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения
хорошо	Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа
удовлетворительно	Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении
неудовлетворительно	Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения

6. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

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

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

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

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

№ п/п	Тема занятия	Код компетенции	Индикатор	Тип задания	Задание		Уровень освоения компетенции
					Вариант 1	Вариант 2	
1	Тема 1. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет**	1,2,5	Задание 1. Установите соответствие между эффектом оздоровительного влияния физической культуры и его проявлением в организме. Список 1 (эффект): А) Экономизация работы сердечно-сосудистой системы. Б) Повышение устойчивости к гипоксии. В) Оптимизация обменных процессов. Г) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Список 2 (проявление): 1. Увеличение плотности костной ткани и прочности связок, рост силы и выносливости скелетной мускулатуры. 2. Снижение базового уровня пульса, более эффективное кровоснабжение тканей при нагрузке.	Задание 1. Установите соответствие между компонентом понятия «здоровье» и его характеристикой согласно современному определению (в т. ч. ВОЗ). Список 1 (компонент здоровья): А) Физическое здоровье. Б) Психическое здоровье. В) Социальное здоровье. Г) Резервные возможности организма. Список 2 (характеристика): 1. Способность выстраивать конструктивные отношения с окружающими, адаптироваться к социальным условиям и выполнять социальные роли. 2. Состояние систем и органов, уровень физической работоспособности, устойчивость к нагрузкам и болезням, нормальные показатели	Базовый (1-3 минуты) Высокий (5-10 минут)

			навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		3. Улучшение усвоения питательных веществ, нормализация массы тела, повышение энергетического потенциала клеток. 4. Рост способности организма рационально использовать кислород, увеличение ёмкости лёгких и эффективности тканевого дыхания. Ответ: А-2, Б-4, В-3, Г-1. Задание 2. Установите правильную последовательность этапов оздоровительного влияния регулярной физической активности на организм человека — от первичных реакций до устойчивых долгосрочных эффектов. Список этапов: А) Повышение устойчивости организма к стрессовым факторам и болезням, рост резервных возможностей. Б) Улучшение обменных процессов и нормализация массы тела. В) Активация кровообращения и дыхания непосредственно во время нагрузки. Г) Экономизация работы сердечно-сосудистой системы, снижение пульса в покое (долговременная адаптация). Ответ: В → Б → Г → А.	функционирования организма. 3. Способность сохранять адекватное эмоциональное состояние, устойчивость к стрессу, ясность мышления и саморегуляция поведения. 4. Запас прочности физиологических систем, позволяющий организму адаптироваться к экстремальным или изменяющимся условиям среды без утраты работоспособности. Ответ: А-2, Б-3, В-1, Г-4. Задание 2. Установите верную последовательность действий человека при планировании индивидуальной программы поддержания физической подготовленности с оздоровительной целью — от постановки задачи до контроля результата. Список действий: А) Оценка текущего уровня физической подготовленности и состояния здоровья (в т. ч. с учётом врачебных рекомендаций). Б) Корректировка программы на основе динамики показателей и самочувствия. В) Определение цели занятий (выносливость, осанка, снижение утомляемости и т. п.) и подбор соответствующих средств физической культуры. Г) Регулярное выполнение программы и фиксация ключевых показателей (пульс, самочувствие, результаты тестов). Ответ: А → В → Г → Б.	

					Задание 3. Укажите термин, обозначающий состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, которое поддерживается в том числе за счёт регулярной физической активности. Ответ: здоровье. Задание 4. Назовите число — оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений в покое (в ударах в минуту) для взрослого тренированного человека, который формируется под влиянием оздоровительных занятий физической культурой и отражает экономизацию работы сердечно-сосудистой системы. Ответ: 60–80.	Задание 3. Назовите число — оптимальный диапазон пульса (в ударах в минуту) при оздоровительном беге для большинства взрослых людей, отражающий безопасную и эффективную зону нагрузки для укрепления сердечно-сосудистой системы. Ответ: 120–160. Задание 4. Укажите термин, обозначающий способность организма противостоять утомлению при длительных нагрузках, развитие которой входит в задачи оздоровительной физической культуры и существенно влияет на работоспособность в профессиональной деятельности. Ответ: выносливость.	
2	Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физическая подготовка, и развитие физических качеств человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень	3,4,5	Задание 5. Выберите вариант, который наиболее точно отражает суть общей физической подготовки (ОФП): А) Нацелена исключительно на достижение высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Б) Ориентирована на комплексное развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости) для повышения общей работоспособности и здоровья. В) Предполагает развитие только тех	Задание 5. Выберите вариант, в котором верно указан метод развития специальной выносливости, наиболее релевантный для человека, чья профессиональная деятельность требует длительной концентрации и устойчивости к монотонной нагрузке (например, экономист, анализирующий большие массивы данных): А) Интервальные спринты на 30–60 метров с максимальной интенсивностью. Б) Длительная ходьба или лёгкий бег в равномерном темпе в зоне умеренной	Базовый (1-3 минуты) Повышенный (3-5 минут) Высокий (5-10 минут)

			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.		физических качеств, которые напрямую связаны с профессиональной деятельностью человека. Г) Сводится к поддержанию минимальной двигательной активности для профилактики гиподинамии. Правильный ответ: Б. Объяснение: Общая физическая подготовка не привязана к узкой спортивной или профессиональной задаче, её цель — гармоничное развитие базовых физических качеств. Это создаёт фундамент для любых нагрузок, повышает устойчивость организма к утомлению и поддерживает должный уровень подготовленности, что критично для полноценной профессиональной деятельности (в т. ч. в сфере экономики, где важны выносливость к умственной работе, стрессоустойчивость и способность долго сохранять концентрацию). Задание 6. Выберите все варианты, которые относятся к базовым физическим качествам человека, развитие которых лежит в основе общей физической подготовки (ОФП)	интенсивности, дополненные дыхательными упражнениями. В) Силовые тренировки с большими отягощениями и малым числом повторений. Г) Упражнения на статическую гибкость с удержанием поз более 3 минут. Правильный ответ: Б. Объяснение: Специальная выносливость в контексте умственного труда — это в первую очередь устойчивость к длительному напряжению и способность поддерживать работоспособность без резкого падения концентрации. Длительные нагрузки умеренной интенсивности (ходьба, лёгкий бег) улучшают кровообращение, в том числе мозговое, оптимизируют обмен веществ и повышают устойчивость к гипоксии, а дыхательные упражнения помогают регулировать уровень стресса. Это напрямую влияет на эффективность в профессиональной деятельности, тогда как спринты, тяжёлые силовые или чрезмерно длительные статические упражнения решают иные задачи и без должной адаптации могут приводить к избыточному утомлению. Задание 6. Выберите все способы, которые соответствуют задачам специальной физической подготовки (СФП), ориентированной на потребности профессионала в сфере	

					и важно для поддержания работоспособности в профессиональной деятельности экономиста. А) Сила. Б) Выносливость. В) Гибкость. Г) Быстрота. Д) Ловкость. Е) Уровень дохода. Ж) Объём оперативной памяти. Правильные ответы: А, Б, В, Г, Д. Объяснение: Сила, выносливость, гибкость, быстрота и ловкость — это базовые физические качества, целенаправленное развитие которых через ОФП повышает общую работоспособность, стрессоустойчивость и способность длительно сохранять концентрацию — качества, критически важные для специалиста в области экономики организаций (например, при многочасовой аналитической работе, участии в длительных переговорах, адаптации к высоким нагрузкам в отчётные периоды). Варианты Е и Ж не относятся к физическим качествам: уровень дохода — социально-экономический показатель, а объём оперативной памяти — когнитивная характеристика (хотя физическая активность косвенно может её поддерживать, сама по себе она не является физическим качеством).	экономики (где преобладают умственный труд, сидячая работа и необходимость противостоять утомлению), и объясните, почему они релевантны. А) Упражнения для укрепления мышечного корсета и профилактики нарушений осанки (планка, тяги, упражнения на стабилизаторы). Б) Длительные аэробные нагрузки умеренной интенсивности (ходьба, лёгкий бег, плавание) для развития общей выносливости и улучшения мозгового кровообращения. В) Комплексы на растяжку и снятие мышечного напряжения (стретчинг, миофасциальный релиз) после рабочего дня. Г) Тренировки с максимальными силовыми нагрузками (подъём предельных весов) для достижения гипертрофии мышц. Д) Спринтерские забеги на 100 метров с максимальной скоростью. Е) Дыхательные упражнения и техники релаксации для снижения уровня стресса и восстановления работоспособности. Правильные ответы: А, Б, В, Е. Объяснение: Для экономиста ключевыми прикладными задачами СФП являются профилактика последствий сидячей работы (нарушения осанки, мышечные зажимы), поддержание устойчивой умственной работоспособности и стрессоустойчивости. Укрепление	

						мышечного корсета (А) снижает нагрузку на позвоночник и предотвращает боли, аэробные нагрузки (Б) улучшают снабжение мозга кислородом и развивают выносливость к длительным нагрузкам, растяжка (В) снимает накопившееся напряжение, а дыхательные практики (Е) помогают регулировать стресс. Варианты Г и Д ориентированы на узкоспортивные цели (максимальная сила и взрывная скорость) и не соотносятся напрямую с прикладными потребностями экономиста; без должной адаптации такие нагрузки могут приводить к избыточному утомлению и травмам, не давая значимого эффекта для профессиональной деятельности.	
					Задание 7. Назовите число — минимальное рекомендуемое количество минут умеренной аэробной физической активности в неделю для взрослого человека, которое позволяет поддерживать должный уровень общей выносливости и здоровья согласно общепринятым оздоровительным нормам. Ответ: 150.	Задание 7. Укажите термин, обозначающий способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий — одно из базовых физических качеств, развитие которого важно для поддержания физической подготовленности в профессиональной деятельности. Ответ: сила.	
					Задание 8. Укажите термин, обозначающий процесс целенаправленного развития двигательных способностей, который подразделяется на общую и специальную подготовку и служит	Задание 8. Назовите число — рекомендуемый минимальный интервал (в часах) между интенсивными силовыми тренировками для одной и той же группы мышц, необходимый для полноценного восстановления и эффективного	

					основой для поддержания физической подготовленности, необходимой в социальной и профессиональной деятельности. Ответ: физическая подготовка.	развития силовых качеств. Ответ: 48.	
3	Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **ИУК-7.2. Умеет** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	5,5	Задание 9. Укажите словосочетание, обозначающее систему упражнений, нацеленную на формирование правильной осанки за счёт укрепления мышц спины и живота, — она важна для людей, чья профессиональная деятельность связана с длительным пребыванием в статичной позе. Ответ: мышечный корсет. Задание 10. Укажите термин, обозначающий систему упражнений, направленную на повышение эластичности мышц и подвижности суставов, которая активно используется в прикладных занятиях по физической культуре для профилактики ограничений движений и улучшения гибкости. Ответ: стретчинг. Задание 11. Назовите оптимальное количество подходов к базовым силовым упражнениям (например, приседаниям, отжиманиям, тягам) в рамках одного занятия при укреплении мышечного каркаса для человека со средним уровнем подготовки, позволяющее обеспечить достаточную нагрузку без	Задание 9. Назовите словосочетание — вид физической активности, который преимущественно развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и входит в число базовых способов поддержания должного уровня физической подготовленности. Ответ: аэробные нагрузки. Задание 10. Назовите оптимальное количество повторений одного упражнения на растяжку в рамках прикладного занятия для развития гибкости при условии сохранения комфортной амплитуды движений и отсутствия болевых ощущений. Ответ: 8–12. Задание 11. Укажите термин, обозначающий комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц спины и брюшного пресса, который служит основой для поддержания правильной осанки и снижения нагрузки на позвоночник в процессе профессиональной деятельности. Ответ: мышечный корсет.	Высокий (5-10 минут)

					переутомления. Ответ: 3–4.		

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