

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 07:32:52
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



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

**ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И
МЕНЕДЖМЕНТА**

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
международной экономики,
лидерства и менеджмента
А. А. Панарин
«23» декабря 2024г



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

**Специальность
38.05.02 Таможенное дело**

**Специализация:
Таможенные платежи и валютный контроль**

**Квалификация (степень):
специалист таможенного дела**

**Формы обучения:
очная, заочная**

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура и спорт». По специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация: Таможенные платежи и валютный контроль – В. Х. Хусаинов / М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В. Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой:  / Новикова Т.В.

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

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 оценкой/Экзамен	с 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	Аудита, финансов и кредита
Наименование дисциплины	«Физическая культура и спорт»
Факультет / институт	Институт международной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.05.02 Таможенное дело
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	От 15 до 30
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	30
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; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

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

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме																																								
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 виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1. Соотнесите понятие и его характеристику. Каждый элемент используется один раз. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td><td>Физическая культура</td><td>1</td><td>Целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Здоровый образ жизни</td><td>2</td><td>Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья</td></tr> <tr> <td>В</td><td>Двигательная активность</td><td>3</td><td>Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья</td></tr> <tr> <td>Г</td><td>Физическое воспитание</td><td>4</td><td>Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельности</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>Профессиональный спорт высших достижений</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> Ответ: <table border="1"> <tbody> <tr> <td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr> <tr> <td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> 2. Вопрос: Что является предметом теории физической культуры? а) Подготовка спортсменов к соревнованиям б) Изучение закономерностей физического развития человека в) Проведение тренировочных занятий	Понятие		Характеристика		А	Физическая культура	1	Целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств	Б	Здоровый образ жизни	2	Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья	В	Двигательная активность	3	Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья	Г	Физическое воспитание	4	Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельности			5	Профессиональный спорт высших достижений	А	Б	В	Г					А	Б	В	Г	3	2	4	1
Понятие		Характеристика																																									
А	Физическая культура	1	Целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств																																								
Б	Здоровый образ жизни	2	Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья																																								
В	Двигательная активность	3	Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья																																								
Г	Физическое воспитание	4	Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельности																																								
		5	Профессиональный спорт высших достижений																																								
А	Б	В	Г																																								
А	Б	В	Г																																								
3	2	4	1																																								

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме										
			г) Освоение техники конкретных упражнений Ответ: Б Обоснование (студенческий вариант): Теория физической культуры изучает общие закономерности развития человека и влияние физической активности, а не конкретные тренировки или соревнования. 3. Расположите элементы теоретического понимания физической культуры в логической последовательности — от общего к частному. 1. Формирование представлений о физической культуре как части общей культуры общества 2. Осознание роли физической активности в сохранении здоровья человека 3. Усвоение базовых понятий теории физической культуры 4. Понимание значения физической культуры для качества жизни 5. Выделение отдельных форм физической активности Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>						3	1	2	4	5
3	1	2	4	5									

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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Студент начинает регулярно заниматься физической культурой после длительного перерыва. Вопрос: С чего целесообразно начать физическую подготовку? а) Со специальной физической подготовки, направленной на развитие одного качества б) С общей физической подготовки, направленной на развитие основных физических качеств в) С высокоинтенсивных тренировок г) С упражнений соревновательного характера Ответ: Б Обоснование: Общая физическая подготовка развивает выносливость, силу, гибкость и координацию. Она создаёт базу для дальнейших занятий и снижает риск перегрузки и травм. 2. Выберите все правильные варианты Вопрос: Какие упражнения относятся к общей физической подготовке? а) Бег трусцой б) Прыжки на скакалке в) Специальные упражнения для конкретного вида спорта г) Упражнения на развитие гибкости д) Технические элементы соревновательного вида спорта Ответы: А, Б, Г Обоснование: Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств. Бег, прыжки и упражнения на гибкость подходят для широкого круга занимающихся и не связаны с конкретным видом спорта. 3. Расположите этапы развития физических качеств в логической последовательности.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме										
			1. Использование специальных упражнений для конкретной цели 2. Формирование общей физической базы 3. Оценка уровня физической подготовленности 4. Развитие отдельных физических качеств 5. Переход к специальной физической подготовке Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td></tr></table>						3	2	4	5	1
3	2	4	5	1									
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-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	1. Опишите, какие показатели самоконтроля физического состояния вы будете использовать при регулярных занятиях физической культурой, и как по ним можно определить необходимость снижения или повышения нагрузки. Укажите: • не менее 4 показателей; • назовите значение каждого. Ответ: Для самоконтроля можно использовать частоту пульса, общее самочувствие, уровень утомляемости и качество сна. Повышенный пульс после нагрузки может говорить о переутомлении. Постоянная усталость и ухудшение сна указывают на необходимость снизить нагрузку. Нормальное										

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			самочувствие и стабильные показатели позволяют постепенно увеличивать интенсивность занятий. 2. Опишите 2–3 здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать в профессиональной деятельности с преимущественно сидячей нагрузкой (учёба, офисная работа, работа за компьютером). Поясните: • в каких ситуациях они применяются; • какую проблему помогают решить. Ответ: К здоровьесберегающим технологиям относятся физкультпаузы, упражнения для глаз и смена позы в течение рабочего дня. Физкультпаузы снижают мышечное напряжение, упражнения для глаз уменьшают зрительное утомление. Эти методы помогают сохранить работоспособность и предотвратить переутомление. 3. Опишите ситуацию, в которой вы можете способствовать соблюдению или пропаганде здорового образа жизни (в учебной группе, семье, коллективе, профессиональной среде). Укажите: • конкретную ситуацию; • какие действия вы предпринимаете; • какой результат ожидается. Ответ: В учебной группе можно предложить делать короткие физкультпаузы во время длительных занятий. Это помогает снизить утомляемость и улучшить внимание. Такое поведение формирует ответственное отношение к здоровью и поддерживает физическую активность в коллективе.
Тема 3. Прикладные занятия по	УК-7 Способен поддерживать должный	ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или	Задание Обучающийся принимает участие в практических занятиях по физической культуре и спорту, направленных на развитие гибкости, выносливости,

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	адаптивной физической культуры	силы, укрепление мышечного каркаса и коррекцию осанки, и демонстрирует освоение комплекса упражнений в соответствии с рекомендациями преподавателя. Форма контроля: - наблюдение преподавателя; - фиксация участия и выполнения заданий. Критерии оценки: - регулярность участия в занятиях; - соблюдение техники безопасности; - корректность выполнения упражнений; - осознанное отношение к физической нагрузке.

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. Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Содержание задания: Обучающийся подбирает формы двигательной активности, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности, и обосновывает их оздоровительное влияние на организм. Форма контроля: Устный опрос, наблюдение. 2. Обучающийся определяет, какие виды физической активности

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
	социальной и профессиональной деятельности		целесообразны для профилактики утомления при учебной нагрузке, и объясняет их значение для поддержания здоровья. Форма контроля: Анализ ответа обучающегося. 3. Содержание задания: Обучающийся демонстрирует осознанное использование элементов двигательной активности (физкультпаузы, активный отдых) как средства сохранения здоровья. Форма контроля: наблюдение, устный комментарий.
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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Обучающийся выполняет упражнения, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и определяет, относятся ли они к общей или специальной физической подготовке. Форма контроля: устный опрос, наблюдение. 2. Обучающийся демонстрирует владение методами поддержания физической подготовленности посредством регулярного выполнения упражнений общей физической подготовки. Форма контроля: наблюдение преподавателя. 3. Обучающийся объясняет последовательность развития физических качеств с учётом уровня физической подготовленности и роли общей физической подготовки. Форма контроля: анализ ответа обучающегося.
Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	1. Обучающийся демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности путём участия в практических занятиях по физической культуре, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости и укрепление мышечного каркаса, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма. Форма контроля: Наблюдение преподавателя, фиксация участия и

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
мышечного каркаса, развитие силы	социальной и профессиональной деятельности		выполнения заданий. Оцениваемые аспекты: • регулярность участия в занятиях; • адекватность физической нагрузки; • корректность выполнения упражнений; • соблюдение техники безопасности. 2. Обучающийся демонстрирует опыт практического применения здоровьесберегающих технологий (физкультпаузы, упражнения для профилактики нарушений осанки, смена видов двигательной активности) в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с преимущественно статической нагрузкой. Форма контроля: Наблюдение, устный комментарий обучающегося. Оцениваемые аспекты: • уместность выбранных способов двигательной активности; • осознанность применения здоровьесберегающих технологий; • направленность действий на сохранение работоспособности и здоровья. 3. Обучающийся описывает и (или) демонстрирует опыт соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональный коллектив), обосновывая значение физической активности и здоровьесберегающих практик. Форма контроля: Анализ ответа обучающегося, устный комментарий. Оцениваемые аспекты: • понимание социальной значимости здорового образа жизни; • адекватность предлагаемых форм пропаганды ЗОЖ; • направленность действий на формирование ответственного отношения к здоровью.

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 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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	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.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			Форма контроля: Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. Критерии оценки: - правильность выполнения упражнений; - согласованность движений; - соблюдение техники безопасности; - способность регулировать нагрузку. 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 – 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 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные	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:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
		комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	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.

Критерии оценивания самостоятельной работы:

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

5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

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

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных

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

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

№ 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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Задания закрытого типа на установление соответствия.	1. Соотнесите каждый вид физических упражнений или фактор оздоровительного влияния с его характеристикой или результатом воздействия на организм человека				Базовый (1-3 минуты)
						Вид физических упражнений		Характеристика	
					1	Аэробные (циклические) упражнения	А	Способствует увеличению подвижности суставов, эластичности связок и мышц, снижает риск травм в быту и на тренировках.	
					2	Анаэробные (скоростно-силовые) упражнения	Б	Развивает максимальную силу, взрывную мощность и мышечную массу; основная энергия вырабатывается без участия кислорода (гликолиз).	
					3	Упражнения на гибкость	В	Обеспечивает адаптацию организма к	
					1. Соотнесите фактор и его влияние на здоровье.				
					Фактор		Влияние		
					А	Регулярная двигательная активность	1	Повышение работоспособности	
					Б	Гиподинамия	2	Снижение мышечного тонуса	
					В	Активный отдых	3	Восстановление после нагрузки	
					Г	Малоподвижный образ жизни	4	Ухудшение общего состояния	
							5	Спортивные рекорды	
					Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:				
					Ответ:				
					А	Б	В	Г	
					Ответ:				

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

					Ответ: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Г</td><td>Б</td><td>А</td><td>Д</td><td>В</td></tr></table>	1	2	3	4	5	Г	Б	А	Д	В								
1	2	3	4	5																			
Г	Б	А	Д	В																			
2	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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<i>Задания закрытого типа на установление последовательности.</i>	2. Установите логическую последовательность развития физических качеств. 1. Оценка уровня физической подготовленности 2. Формирование общей физической базы 3. Регулярная двигательная активность 4. Переход к специальной физической подготовке Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>					1	2	3	4	2. Расположите элементы в логическом порядке (от первого шага к последнему), чтобы отразить научно обоснованный процесс оздоровительного воздействия физической культуры на организм человека, укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний. 1. Регулярное выполнение специального комплекса производственной гимнастики (микропаузы, физкультминутки). 2. Оценка условий труда и выявление основных профессиональных факторов риска (длительное сидение, статическая нагрузка на кисти). 3. Контроль эффективности (снижение жалоб, улучшение показателей физической подготовленности). 4. Подбор оздоровительной системы (например, стретчинг + укрепление мышечного корсета + упражнения для кистей). Ответ: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr></table>					2	4	1	3	Базовый (1-3 минуты)
1	2	3	4																				
2	4	1	3																				

3	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-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Задания открытого типа с развернутым ответом</i>	3. Задание: Опишите, какие формы физической активности вы используете или можете использовать для поддержания здоровья и профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности. В ответе: - укажите не менее трёх конкретных действий; - поясните, какое оздоровительное влияние они оказывают на организм. Ответ: Для поддержания здоровья я использую бег в умеренном темпе, упражнения на растяжку и физкультпаузы в течение дня. Бег способствует развитию выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы. Растяжка снижает мышечное напряжение, а физкультпаузы помогают предотвратить переутомление при длительной сидячей работе.	3. Задание: Опишите индивидуальный комплекс из 3 упражнений утренней гигиенической гимнастики для офисного работника с болями в шее и пояснице. Укажите цель и ожидаемый эффект. Ответ: Цель: снять утреннюю скованность, укрепить мышечный корсет, профилактика гиподинамии. Комплекс (3 упражнения): - Повороты и наклоны головы (сидя, медленно, 6 раз) — улучшение кровотока в шее. «Кошка-собака» (стоя на четвереньках, 8 циклов) — мобилизация позвоночника. - Полумостик (лежа на спине, 10 раз с фиксацией) — укрепление поясницы и ягодиц. Ожидаемый эффект: уменьшение болей в шее и пояснице, повышение работоспособности, снижение утомляемости.	Высокий (5-10 минут)
4	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-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных</i>	4. Ситуация: студент начинает занятия после длительного перерыва. Вопрос: С чего целесообразно начать физическую подготовку? - СФП - Высокоинтенсивные нагрузки - ОФП - Соревновательные упражнения Ответ: В Обоснование: общая физическая подготовка создаёт базу и снижает риск перегрузки.	4. Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам оздоровительного влияния физической культуры? - Полный отказ от физических нагрузок - Регулярное выполнение умеренной физической активности - Увеличение времени сидячей работы - Сокращение времени сна Ответ: Б Обоснование: Умеренная регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния организма,	Повышенный (3-5 минут)

						повышает работоспособность и снижает утомляемость, что соответствует оздоровительной функции физической культуры.	
5	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 виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор правильного ответа из предложенных</i>	5. Какова основная цель общей физической подготовки (ОФП)? а) Подготовка к соревнованиям б) Развитие базовых физических качеств человека в) Освоение техники конкретного вида спорта г) Достижение спортивных разрядов Ответ: Б Обоснование: ОФП направлена на развитие силы, выносливости, гибкости и координации и служит основой для дальнейшей физической подготовки.	5. Какая группа физических упражнений преимущественно развивает общую выносливость и наиболее эффективна для формирования основ здорового образа жизни? 1. Скоростно-силовые упражнения (рывок штанги, прыжки в длину) 2. Ациклические упражнения с максимальными отягощениями (жим лёжа 1 ПМ) 3. Циклические аэробные упражнения умеренной интенсивности (бег, плавание, ходьба на лыжах) 4. Упражнения на гибкость (стретчинг, шпагат) Ответ: 3 Обоснование: Общая выносливость обеспечивается эффективной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что развивается именно при длительных циклических аэробных нагрузках умеренной интенсивности. Именно такие упражнения (бег, плавание, ходьба) составляют научно-практическую основу здорового образа жизни, так как они профилактируют гиподинамию, улучшают обмен веществ и доступны большинству людей.	Повышенный (3-5 минут)
6	Тема 2. Физические качества.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений;	<i>Задания комбинированного типа,</i>	6. Какие из перечисленных видов физических упражнений одновременно: • развивают общую выносливость,	6. Какие физические качества относятся к основным? а) Сила б) Выносливость	Повышенный (3-5 минут)

	Общая и специальная физическая подготовка, и развитие физических качеств человека	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных</i>	- способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, - относятся к оздоровительным системам физической культуры, - и могут быть рекомендованы для формирования здорового образа жизни большинству людей без серьезных противопоказаний? Варианты ответов: - Бег трусцой (джоггинг) в аэробном режиме - Поднятие штанги максимального веса (1 ПМ) - Скандинавская ходьба с палками - Плавание кролем в умеренном темпе - Прыжки в длину с разбега на результат - Езда на велосипеде по ровной местности (30–40 мин) Ответ: 1,3,4,6 Обоснование: Все выбранные упражнения (1, 3, 4, 6) относятся к циклическим аэробным нагрузкам умеренной интенсивности. Именно такие нагрузки: - развивают общую выносливость за счет длительной работы крупных мышечных групп; - тренируют сердце и сосуды (увеличивают ударный объем, снижают ЧСС в покое); - входят в научно обоснованные оздоровительные системы (оздоровительный бег, гидрокинезотерапия, велоаэробика); - доступны большинству людей и рекомендуются для ЗОЖ (ВОЗ относит их к базовым видам физической активности).	в) Гибкость г) Скорость реакции на сигнал д) Координация Правильные ответы: А, Б, В, Д Обоснование: Сила, выносливость, гибкость и координация являются базовыми физическими качествами, развиваемыми в процессе физической культуры.	
--	---	--	---	--	--	---	--

7	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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Задания закрытого типа на установление последовательности.	7. Расположите действия при организации физической подготовки в логической последовательности. 1. Регулярное выполнение физических упражнений 2. Оценка уровня физической подготовленности 3. Выбор формы подготовки (ОФП или СФП) 4. Определение целей занятий Ответ: <table><tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	2	4	3	1	7. Установите правильную последовательность этапов внедрения оздоровительной системы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний у сотрудников, работающих стоя (продавцы, парикмахеры, хирурги) — варикозное расширение вен, отеки ног, боли в пояснице. А. Регулярное выполнение специального комплекса упражнений (микروпаузы с разгрузкой ног, самомассаж голеней, упражнения для поясницы) Б. Диагностика профессиональных рисков и жалоб (опрос, осмотр, выявление «слабых звеньев») В. Выбор адекватной оздоровительной системы (например, аквааэробика + стретчинг ног + укрепление мышц кора) Г. Обучение сотрудников технике безопасности и правилам самоконтроля (пульс, ощущения) Д. Оценка эффективности через 3 месяца (уменьшение отеков, снижение болей, улучшение трудоспособности) Ответ: <table><tr><td>Б</td><td>В</td><td>А</td><td>Г</td><td>Д</td></tr></table>	Б	В	А	Г	Д	Базовый (1-3 минуты)
2	4	3	1													
Б	В	А	Г	Д												
8	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-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из	8. Студент планирует начать занятия физической культурой после длительного перерыва. Вопрос: Какой вариант будет наиболее целесообразным? а) Начать со специальной физической подготовки б) Использовать только силовые упражнения в) Начать с общей физической подготовки	8. Обучающийся регулярно выполняет бег, приседания и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой физической активности? а) Подготовка к соревнованиям б) Развитие общей физической подготовленности в) Формирование специальных спортивных навыков	Повышенный (3-5 минут)									

				<i>предложенных</i>	г) Сразу выполнять высокоинтенсивные нагрузки Ответ: В Обоснование: ОФП позволяет постепенно развивать основные физические качества и подготовить организм к более сложным нагрузкам.	г) Достижение максимальных силовых показателей Ответ: Б Обоснование: Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и поддержание физической формы, а не на специальную спортивную подготовку.	
9	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-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Задания открытого типа с развернутым ответом</i>	9. Опишите, какие упражнения вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости , и поясните, почему они подходят для поддержания физической подготовленности. Ответ: Для развития выносливости можно использовать бег в умеренном темпе, а для развития силы — приседания и отжимания. Эти упражнения доступны, не требуют специального оборудования и подходят для регулярных занятий.	9. Составьте комплекс из 3 упражнений для развития общей выносливости и укрепления мышц спины у офисного сотрудника с гиподинамией. Укажите дозировку. Ответ: Комплекс (3 упражнения): 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра — 3 минуты (общая выносливость). 2. «Супермен» (лежа на животе, подъем рук и ног) — 10 раз x 2 подхода (сила спины). 3. Планка на предплечьях — 3 подхода по 20 секунд (мышечный корсет).	Высокий (5-10 минут)

10	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных</i>	10. Что является ключевым элементом здорового образа жизни с точки зрения физической культуры? а) Отсутствие физических нагрузок б) Регулярная двигательная активность в) Участие в спортивных соревнованиях г) Высокие спортивные достижения Ответ: Б Обоснование: Регулярная двигательная активность является основой здорового образа жизни, так как способствует сохранению здоровья и работоспособности.	10. Обучающийся регулярно выполняет физкультпаузы, ходьбу и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности? а) Подготовка к соревнованиям б) Поддержание здорового образа жизни в) Формирование специальных спортивных навыков г) Достижение максимальных спортивных результатов Ответ: Б Обоснование: Данные формы двигательной активности направлены на поддержание здоровья и работоспособности, а не на достижение спортивных результатов.	Повышенный (3-5 минут)
11	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных</i>	11. Какие задачи решаются с помощью прикладных занятий по физической культуре? а) Развитие гибкости б) Укрепление мышечного каркаса в) Формирование правильной осанки г) Подготовка к соревнованиям д) Развитие выносливости Ответы: А, Б, В, Д Обоснование: Прикладные занятия ориентированы на развитие физических качеств и укрепление здоровья, а не на соревновательную деятельность.	11. Какие факторы относятся к здоровому образу жизни? а) Рациональный режим дня б) Регулярная физическая активность в) Длительное пребывание в сидячем положении г) Активный отдых д) Игнорирование утомления Ответы: А, Б, Г Обоснование: Рациональный режим дня, физическая активность и активный отдых способствуют поддержанию здоровья и профилактике утомления.	Повышенный (3-5 минут)

12	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<i>Задания закрытого типа на установление последовательности.</i>	12. Расположите действия по формированию двигательной активности в логической последовательности. 1. Регулярное включение физических упражнений в режим дня 2. Осознание значения двигательной активности для здоровья 3. Получение информации о принципах ЗОЖ 4. Формирование устойчивой привычки к движению Ответ: Ответ: 3214	12. Расположите этапы выполнения прикладного занятия в логической последовательности. 1. Основная часть (силовые и развивающие упражнения) 2. Подготовительная часть (разминка) 3. Заключительная часть (растяжка, восстановление) Ответ: Ответ: 213	Базовый (1-3 минуты)
13	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных</i>	13. Ситуация: Обучающийся регулярно выполняет бег, приседания, планку и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой форме занятий? а) Подготовка к профессиональному спорту б) Развитие специальных соревновательных навыков в) Поддержание физической подготовленности и здоровья г) Достижение рекордных показателей Ответ: В Обоснование: Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и	13. Какова основная цель прикладных занятий по физической культуре? а) Подготовка к спортивным соревнованиям б) Достижение максимальных физических показателей в) Поддержание физической подготовленности и здоровья г) Освоение профессионального спорта Ответ: В Обоснование: Прикладные занятия направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание работоспособности, а не на спортивные достижения.	Повышенный (3-5 минут)

					укрепление здоровья, что соответствует задачам прикладных занятий.		
14	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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных</i>	14. Студент большую часть дня проводит за компьютером. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам здорового образа жизни? а) Сокращение двигательной активности б) Регулярные физкультпаузы и умеренные упражнения в) Увеличение времени сидячей работы г) Полный отказ от физической активности Ответ: Б Обоснование: Физкультпаузы и умеренная двигательная активность помогают снизить утомление и поддерживать работоспособность.	14. Обучающийся планирует занятие для укрепления мышечного каркаса и улучшения осанки. Вопрос: Какой набор упражнений будет наиболее целесообразным? а) Только беговые упражнения б) Силовые упражнения для мышц корпуса и упражнения на растяжку в) Соревновательные упражнения г) Исключительно упражнения на скорость Ответ: Б Обоснование: Силовые упражнения укрепляют мышцы корпуса, а растяжка способствует формированию правильной осанки и снижению мышечного напряжения.	Повышенный (3-5 минут)
15	Тема 3. Прикладные занятия по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Задания открытого типа с развернутым ответом</i>	15. Опишите, какие упражнения вы выполняете или можете выполнять на занятиях по физической культуре для: • развития силы; • повышения выносливости; • улучшения осанки. Приведите не менее трёх конкретных примеров . Ответ: Для развития силы можно выполнять приседания и упражнения на мышцы корпуса, для выносливости — бег в умеренном темпе, для осанки — упражнения на укрепление мышц спины и растяжку.	15. Опишите, какие формы двигательной активности вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите не менее трёх конкретных примеров . Ответ: Я использую ходьбу и бег для поддержания общей активности, а также выполняю упражнения на растяжку и физкультпаузы во время учебного дня. Это помогает снизить утомление и сохранить работоспособность.	Высокий (5-10 минут)

	каркаса, развитие силы						
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

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

