

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.05.2026 22:46:08
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
«17» декабря 2025г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

**Специальность
38.05.02 Таможенное дело**

**Специализация:
Таможенные платежи и валютный контроль**

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

**Формы обучения:
очная, заочная, очно-заочная**

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ».
Направление подготовки/специальность: 38.05.02 Таможенное дело, направленность
(профиль/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:  / Т.В. Новикова

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

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Физическая культура для лиц с ОВЗ». 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 для лиц с ОВЗ »
Факультет / институт	Институт международной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.05.02 Таможенное дело
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	От 14 до 28
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	28
Размещенность на сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет)	Да

3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

Код компетен ции	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																																
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1. <i>Соотнесите понятие и его характеристику. Каждый элемент используется один раз.</i> <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> КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–3, Б–2, В–4, Г–1 2. Вопрос: Что является предметом теории физической культуры? а) Подготовка спортсменов к соревнованиям б) Изучение закономерностей физического развития человека	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				
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																																

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			в) Проведение тренировочных занятий г) Освоение техники конкретных упражнений Ключ: 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 Правильная последовательность: 3 → 1 → 2 → 4 → 5 Краткое обоснование: Сначала усваиваются базовые понятия, затем формируется общее понимание физической культуры как социального явления, после чего раскрывается её значение для здоровья и качества жизни, и только затем — отдельные формы активности. Ключ: Б Обоснование (студенческий образец): Общая физическая подготовка развивает выносливость, силу, гибкость и координацию. Она создаёт базу для дальнейших

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			занятий и снижает риск перегрузки и травм. 1. Ситуация: 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 Ключ: Б Обоснование (студенческий образец): 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 Правильные ответы: А, Б, Г Обоснование:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			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. 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 Ключ: 3 → 2 → 4 → 5 → 1
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	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. 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; Образец ответа: 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 самочувствие и стабильные показатели позволяют постепенно увеличивать интенсивность занятий. 2. Опишите 2–3 здоровьесберегающие технологии, которые можно

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			использовать в профессиональной деятельности с преимущественно сидячей нагрузкой (учёба, офисная работа, работа за компьютером). Поясните: • в каких ситуациях они применяются; • какую проблему помогают решить. Образец ответа: 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. Образец ответа: 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. Задание Обучающийся принимает участие в практических занятиях по физической культуре и спорту, направленных на развитие гибкости, выносливости, силы, укрепление мышечного каркаса и коррекцию

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			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. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья	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.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
и физического развития..	социальной и профессиональной деятельности		2. Обучающийся определяет, какие виды физической активности 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. 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	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 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.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			3. Обучающийся описывает и (или) демонстрирует опыт соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональный коллектив). 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 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. 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. 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 – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Задание: Изучите теоретический материал по теме «Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.» 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:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовое задание для самостоятельной работы
			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.

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 освоени я компете нции																																																																																
					Вариант 1		Вариант 2																																																																																		
1	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	ИУК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно- практически е основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1	1. Соотнесите понятие и его характеристику. Каждый элемент используется один раз. <table><tr><td></td><td>Поня тие</td><td></td><td>Характерист ика</td></tr><tr><td>А</td><td>Физиче ская культур а</td><td>1</td><td>Целенаправленн ый педагогический процесс развития физических качеств</td></tr><tr><td>Б</td><td>Здоров ый образ жизни</td><td>2</td><td>Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья</td></tr><tr><td>В</td><td>Двигате льная активно сть</td><td>3</td><td>Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья</td></tr><tr><td>Г</td><td>Физиче ское воспита ние</td><td>4</td><td>Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельнос ти</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Профессиональн ый спорт высших достижений</td></tr></table> Ответ:<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ:<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>					Поня тие		Характерист ика	А	Физиче ская культур а	1	Целенаправленн ый педагогический процесс развития физических качеств	Б	Здоров ый образ жизни	2	Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья	В	Двигате льная активно сть	3	Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья	Г	Физиче ское воспита ние	4	Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельнос ти			5	Профессиональн ый спорт высших достижений	1	2	3	4					1	2	3	4	1. Соотнесите фактор и его влияние на здоровье. <table><tr><td colspan="2">Фактор</td><td colspan="2">Влияние</td></tr><tr><td>А</td><td>Регулярная двигательная активность</td><td>1</td><td>Повышение работоспособности</td></tr><tr><td>Б</td><td>Гиподинами я</td><td>2</td><td>Снижение мышечного тонуса</td></tr><tr><td>В</td><td>Активный отдых</td><td>3</td><td>Восстановление после нагрузки</td></tr><tr><td>Г</td><td>Малоподвиж ный образ жизни</td><td>4</td><td>Ухудшение общего состояния</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Спортивные рекорды</td></tr></table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: Ответ:<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ:<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>				Фактор		Влияние		А	Регулярная двигательная активность	1	Повышение работоспособности	Б	Гиподинами я	2	Снижение мышечного тонуса	В	Активный отдых	3	Восстановление после нагрузки	Г	Малоподвиж ный образ жизни	4	Ухудшение общего состояния			5	Спортивные рекорды	А	Б	В	Г					А	Б	В	Г	1	2	3	4	Базовый (1-3 минуты)
	Поня тие		Характерист ика																																																																																						
А	Физиче ская культур а	1	Целенаправленн ый педагогический процесс развития физических качеств																																																																																						
Б	Здоров ый образ жизни	2	Совокупность форм поведения, направленных на сохранение здоровья																																																																																						
В	Двигате льная активно сть	3	Совокупность ценностей и средств, направленных на укрепление здоровья																																																																																						
Г	Физиче ское воспита ние	4	Любая форма движений человека в процессе жизнедеятельнос ти																																																																																						
		5	Профессиональн ый спорт высших достижений																																																																																						
1	2	3	4																																																																																						
1	2	3	4																																																																																						
Фактор		Влияние																																																																																							
А	Регулярная двигательная активность	1	Повышение работоспособности																																																																																						
Б	Гиподинами я	2	Снижение мышечного тонуса																																																																																						
В	Активный отдых	3	Восстановление после нагрузки																																																																																						
Г	Малоподвиж ный образ жизни	4	Ухудшение общего состояния																																																																																						
		5	Спортивные рекорды																																																																																						
А	Б	В	Г																																																																																						
А	Б	В	Г																																																																																						
1	2	3	4																																																																																						

					<table><tr><td>Г</td><td>Б</td><td>А</td><td>В</td></tr></table>	Г	Б	А	В		
Г	Б	А	В								
2	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	3	2. Как в теории физической культуры определяется здоровье человека? а) Отсутствие хронических заболеваний б) Высокий уровень физической подготовленности в) Состояние физического, психического и социального благополучия г) Способность выполнять физические упражнения Ответ: В Обоснование: здоровье рассматривается как комплексное состояние организма, а не только отсутствие болезней.	2. Ситуация: студент начинает занятия после длительного перерыва. Вопрос: С чего целесообразно начать физическую подготовку? а) СФП б) Высокоинтенсивные нагрузки в) ОФП г) Соревновательные упражнения Ответ: В Обоснование: общая физическая подготовка создаёт базу и снижает риск перегрузки.	Повышенный (3-5 минут)				
3	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	2	3. Установите логическую последовательность развития физических качеств. 1. Оценка уровня физической подготовленности 2. Формирование общей физической базы 3. Регулярная двигательная активность 4. Переход к специальной	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	Базовый (1-3 минуты)				

	развития.	профессиональной деятельности	профилактику профессиональных заболеваний		физической подготовке Ответ: 1 → 2 → 3 → 4	человека 3. Усвоение базовых понятий теории физической культуры 4. Понимание значения физической культуры для качества жизни 5. Выделение отдельных форм физической активности Ответ: 3 → 1 → 2 → 4 → 5	
4	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	5	4. 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. Проверяемый результат:	4. 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.	Высокий (5-10 минут)

					владение практическими способами оздоровительного воздействия физической культуры.		
5	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И У К - 7 . 2 . Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	3	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 (образец): ОФП направлена на развитие силы, выносливости, гибкости и координации и служит основой для дальнейшей физической подготовки.	5. Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам оздоровительного влияния физической культуры? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение умеренной физической активности в) Увеличение времени сидячей работы г) Сокращение времени сна Ответ: Б Обоснование: Умеренная регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния организма, повышает работоспособность и снижает утомляемость, что соответствует оздоровительной функции физической культуры. Проверяемый результат: опыт применения физической культуры как средства сохранения здоровья.	Повышенный (3-5 минут)

6	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	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	4	6. 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 Ответ: А, Б, В, Д Обоснование (образец): Прикладные занятия ориентированы на развитие физических качеств и укрепление здоровья, а не на соревновательную деятельность.	6. Какие физические качества относятся к основным? а) Сила б) Выносливость в) Гибкость г) Скорость реакции на сигнал д) Координация Ответ: А, Б, В, Д Обоснование: Сила, выносливость, гибкость и координация являются базовыми физическими качествами, развиваемыми в процессе физической культуры.	Повышенный (3-5 минут)
7	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	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	3	7. 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 г) Достижение максимальных силовых показателей Правильный ответ: Б	7. 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 г) Сразу выполнять высокоинтенсивные нагрузки Правильный ответ: В	Повышенный (3-5 минут)

					Обоснование (образец): Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и поддержание физической формы, а не на специальную спортивную подготовку.	Обоснование: ОФП позволяет постепенно развивать основные физические качества и подготовить организм к более сложным нагрузкам.	
8	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	3	8. 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.	8. Студент большую часть дня проводит за компьютером. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам здорового образа жизни? а) Сокращение двигательной активности б) Регулярные физкультурпаузы и умеренные упражнения в) Увеличение времени сидячей работы г) Полный отказ от физической активности Ответ: Б Обоснование (образец): Физкультурпаузы и умеренная двигательная активность помогают снизить утомление и поддерживать работоспособность.	Повышенный (3-5 минут)
9	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	И У К - 7 . 1 Знает виды физических упражнений; научно-	4	9. Выберите все правильные варианты. Вопрос: Какие упражнения относятся к общей физической подготовке?	9. Какие факторы относятся к здоровому образу жизни? а) Рациональный режим дня б) Регулярная физическая активность в) Длительное пребывание в сидячем	Повышенный (3-5 минут)

	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практически е основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни		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 Ответ: 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.	положении г) Активный отдых д) Игнорирование утомления Ответ: А, Б, Г Обоснование (образец): Рациональный режим дня, физическая активность и активный отдых способствуют поддержанию здоровья и профилактике утомления.	
10	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	2	10. 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	10. Расположите этапы развития физических качеств в логической последовательности. 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: 3 → 2 → 4 → 5 → 1	Базовый (1-3 минуты)

			ИУК-7.3 Выполняет индивидуаль но подобранны е комплексы оздоровител ьной или адаптивной физической культуры		Ответ: 3 → 2 → 1 → 4		
11	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленно сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	И У К - 7 . 2 . Понимает влияние оздоровител ьных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилакти ку профессiona льных заболеваний И У К - 7 . 3 Выполняет индивидуаль но подобранны е комплексы	5	11. 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. Ответа: 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.	11. 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.	Высоки й (5-10 минут)

			оздоровительной или адаптивной физической культуры				
12	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	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	3	12. 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 (образец): Прикладные занятия направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств и поддержание работоспособности, а не на спортивные достижения.	12. 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 (образец): Данные формы двигательной активности направлены на поддержание здоровья и работоспособности, а не на достижение спортивных результатов	Повышенный (3-5 минут)
13	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровитель	2	13. Расположите этапы выполнения прикладного занятия в логической последовательности. 1. Основная часть (силовые и развивающие упражнения)	13. Установите правильную последовательность действий при подборе и выполнении индивидуального комплекса адаптивной физической культуры (АФК) для лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).	Базовый (1-3 минуты)

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ьной или адаптивной физической культуры		2. Подготовительная часть (разминка) 3. Заключительная часть (растяжка, восстановление) Ответ: <table><tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr></table>	2	1	3	А) Выполнение подобранных упражнений в медленном или среднем темпе с контролем самочувствия. Б) Оценка текущего функционального состояния (пульс, давление, наличие боли) перед занятием. В) Подбор упражнений (на гибкость, дыхание, координацию) с учетом нозологии и рекомендаций врача. Г) Определение цели комплекса (снятие спастики, тренировка сердечно-сосудистой системы, коррекция осанки). Ответ: <table><tr><td>Б</td><td>Г</td><td>В</td><td>А</td></tr></table>	Б	Г	В	А	
2	1	3												
Б	Г	В	А											
14	Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре для лиц с ОВЗ.	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	3	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 (образец): Силовые упражнения укрепляют мышцы корпуса, а	14. 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 (образец): Данные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и укрепление здоровья, что соответствует задачам прикладных	Повышенный (3-5 минут)							

					растяжка способствует формированию правильной осанки и снижению мышечного напряжения.	занятий.	
--	--	--	--	--	---	----------	--

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

