ФГОС ВО (версия3++)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Челябинск 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

1

Сертификат: 45880B7BBB8A2AEBAD39360286A0AA3C
Владелец: Синецкий Сергей Борисович
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра физической культуры и хореографической педагогики в спорте

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

программа бакалавриата
«Управление организацией в сфере культуры»
по направлению подготовки / по специальности
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр

Челябинск 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлен в соответствии с требованиями ФГОСВО по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность.

Автор(ы)-составитель(и): И. А. Власова, профессор кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте, доцент

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» как составная часть ОПОП на заседании совета культурологического факультета рекомендован к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 08 от 22.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/М

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» как составная часть ОПОП утвержден на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	**№ протокола, дата утверждения**
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026
2027/2028	

1. Составные части фонда оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) представлен:

– ФОС в составе рабочей программы дисциплины;

– базой тестовых заданий, позволяющих оценить сформированность компетенций по дисциплине.

–материалами, необходимыми для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации).

2. ФОС в составе рабочей программы дисциплины

ФОС в соответствии с Положением «О порядке разработки и утверждении основных профессиональных образовательных программ – программ бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. Ученым советом, протокол № 7 от22.04.2019, приказ 83-п от 24.04.2019) входит в состав рабочей программы дисциплины (раздел № 6) и включает следующие пункты и подпункты:

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Таблица 6, 7.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования Таблицы 8, 9

6.2.2. Описание шкал оценивания.

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на экзамене (зачете) (пятибалльная система). Таблица 10.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания Таблица 11.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету. Таблица 12, 13.

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций.

6.3.4.1. Планы семинарских занятий.

6.3.4.2. Задания для практических занятий.

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока).

6.3.4.5. Тестовые задания.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций.

3. Комплект аттестационных педагогических измерительных

МАТЕРИАЛОВ

Спецификация АПИМ

Цель	Оценка учебных достижений
Функция АПИМ	Контроль, диагностика
Вид контроля	Текущий контроль знаний обучающихся. Возможно применение в рамках промежуточной аттестации и проверки остаточных знаний
Модель АПИМ	**Уровневая модель** представлена в трех взаимосвязанных блоках заданий: – *Блок 1. З*адания **на уровне «знать»** в форме «выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных» выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно»; – Блок 2. Задания **на уровне «знать» и «уметь» в форме** «установление соответствия (последовательности)**»,** в которых нет явного указания на способ выполнения, для их решения обучающийся самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. – Блок 3. Задания **на уровне «знать», «уметь», «владеть»** представлены в форме кейс-задания, содержание которого предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы обучающийся мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая междисциплинарные знания. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее из описания реальной ситуации и совокупности сформулированных к ней вопросов. Выполнение обучающимся кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, прослеживать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. – Блок 4. Задания **на уровне «знать», «уметь», «владеть»** представлены в форме открытых вопросов, предполагающих краткий свободный ответ.
Количество тестовых заданий	Не каждую компетенцию должно быть разработано 40 задний, в т. ч. Блок 1 – 10 тестовых заданий; Блок 2 – 10 тестовых заданий; Блок 3 – 3 кейса Блок 4 – 16 открытых вопросов
Время тестирования (мин)	90 мин.
Планируемые результаты освоения	*УК-7; УК-8*
Перечень документов, используемых при планировании содержания теста	ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, рабочая программа дисциплины
Разработчики	И. А. Власова, профессор кафедры физической культуры и хо-

	реографической педагогики в спорте, доцент
Экспертиза тестовых заданий	Проведена в рамках общей экспертизы ОПОП

Банк - заданий

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код зада-ния	**-Задание**	**Ключ верного ответа**
Блок 1	**Выберите правильный ответ(ы)**	
1.1	*Физическая культура – это:* 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм; 4) образовательный урок в школе или колледже.	*2*
1.2	*Выберите один правильный вариант ответа* *Здоровье – это:* 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов	2
1.3	*Выберите правильный ответ, где перечислены все физические качества:* 1) гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость; 2) гибкость, ловкость, взрывная сила; 3) гибкость, ловкость, сила; 4) сила, выносливость.	1
1.4	*В легкой атлетике средними дистанциями считаются:* 1) 100 м и 200м 3) 5000 м и 10000м 2) 400 м и 800 м 4) 1500м и 3000м	4
1.5	*Общеразвивающие упражнения с участием наибольшего числа мышц – это:* 1) Круговые движения плечами и бедрами стоя; 2) Приседания; 3) Сгибание и разгибание рук; 4) Упор присев – упор лежа – упор присев – исходное положение;	4
1.6	*Основные задачи учебно-тренировочного процесса по развитию умений и навыков:* 1) Укрепление здоровья; 2) Совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков; 3) Развитие специальных способностей и качеств;	2

<table>
<tr><td></td><td>4) Воспитание морально-волевых качеств;</td><td></td></tr>
<tr><td>1.7</td><td>Под осанкой человека подразумевают:
1) поза человека;
2) привычное положение тела в покое и при движении;
3) непринужденное положение тела человека;
4) правильное расположение частей тела</td><td>2</td></tr>
<tr><td>1.8</td><td>Тренировка с отягощениями способствует:
1) Развитию ловкости;
2) Совершенствованию вестибулярных функций;
3) Улучшению здоровья и физической подготовленности;
4) Укреплению связок;</td><td>3</td></tr>
<tr><td>1.9</td><td>Упражнения на гибкость (стретчинг) способствуют:
1) Укреплению связок и суставов;
2) Развитию силы мышц;
3) Красивой форме мышц;
4) Улучшению переноса питательных веществ, увеличению эластичности мышц, связок, сухожилий</td><td>4</td></tr>
<tr><td>1.10</td><td>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:
1) рекреативной гимнастикой
2) производственной гимнастикой;
3) лечебной гимнастикой;
4) гигиенической гимнастикой</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Блок 2</td><td>Установите соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого. Учтите, что один из элементов правого столбца лишний. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр и букв, соблюдая последовательность левого столбца, без пробелов и знаков препинания. Например, 1А2Б3В</td><td></td></tr>
<tr><td>2.1</td><td>Установите соответствие между физическим качеством и его описанием
<table>
<tr><th>Физическое качество</th><th>Описание физического качества</th></tr>
<tr><td>1. Сила</td><td>А) способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения</td></tr>
<tr><td>2. Выносливость</td><td>Б) точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации</td></tr>
<tr><td>3. Ловкость</td><td>В) способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности</td></tr>
<tr><td>4. Гибкость</td><td>Г) способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счет мышечных усилий</td></tr>
</table></td><td>1Г 2В 3Б 4А</td></tr>
<tr><td>2.2</td><td>Установите соответствие между отдельными частями занятия по физической культуре и упражнениями
<table>
<tr><th>Часть занятия</th><th>упражнения</th></tr>
<tr><td>1. Разминка</td><td>А) акробатические упражнения</td></tr>
<tr><td>2. Основная часть</td><td>Б) легкий бег, общеразвивающие упражнения</td></tr>
<tr><td>3. Заключительная</td><td>В) общеразвивающие упражне-</td></tr>
</table></td><td>1Б 2В 3Г</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td><table><tr><td>часть (заминка)</td><td>ния, упражнения с отягощением</td></tr><tr><td></td><td>Г) упражнения на растягивание</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>2.3</td><td>Установите соответствие между этапами подготовки в беге на длинные дистанции и методами тренировки:<table><tr><th>Этапы подготовки</th><th>Методы тренировки</th></tr><tr><td>1) Воспитание общей выносливости</td><td>А) игровой</td></tr><tr><td>2) Воспитание специальной выносливости</td><td>Б) «до отказа»</td></tr><tr><td>3) Повышение специальной подготовленности</td><td>В) Темповый</td></tr><tr><td></td><td>Г) равномерный</td></tr></table></td><td>1Г 2В 3Б</td></tr>
<tr><td>2.4</td><td>Установите соответствие между упражнением и видом спорта:<table><tr><th>Упражнение</th><th>Вид спорта</th></tr><tr><td>1) Бег с барьерами</td><td>А) Пауэрлифтинг</td></tr><tr><td>2) Нападающий удар и блокирование</td><td>Б) Баскетбол</td></tr><tr><td>3) Становая тяга</td><td>В) Легкая атлетика</td></tr><tr><td>4) Броски мяча в корзину</td><td>Г) Волейбол</td></tr></table></td><td>1В 2Г 3А 4Б</td></tr>
<tr><td>2.5</td><td>Установите соответствие между упражнениями и мышцами, участвующими в них:<table><tr><th>Упражнение</th><th>Участвующие мышцы</th></tr><tr><td>1) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</td><td>А) Мышцы спины</td></tr><tr><td>2) Скручивания туловища</td><td>Б) Мышцы рук</td></tr><tr><td>3) Гиперэкстензия</td><td>В) Мышцы ног</td></tr><tr><td>4) Приседание с прыжком</td><td>Г) Мышцы брюшного пресса</td></tr></table></td><td>1Б 2Г 3А 4В</td></tr>
<tr><td></td><td>Расположите следующие события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности. Ответ к заданиям запишите в виде сочетания цифр, которыми обозначены события (явления, процессы и т.п.) в правильной последовательности, без пробелов и знаков препинания. Например, 3421</td><td></td></tr>
<tr><td>2.6</td><td>Установите последовательность частей тренировочного занятия:
1) Основная часть
2) Заключительная часть (заминка)
3) Разминка</td><td>3,1,2</td></tr>
<tr><td>2.7</td><td>Установите последовательность выполнения теста «Упор присев – упор лежа»:
1) Упор лежа
2) Принять исходное положение
3) Упор присев
4) Вернуться в исходное положение</td><td>2,3,1,4</td></tr>
<tr><td>2.8</td><td>Установите последовательность освоения физических упражнений по степени их сложности:
1) Упражнения с максимальным весом
2) Упражнения с отягощениями</td><td>4,3,2,1</td></tr>
</table>

	3) Общеразвивающие упражнения 4) Упражнения на растягивание	
2.9	*Установите последовательность видов тренировочных занятий по степени воздействия на физическую подготовленность:* 1) Ходьба 2) Стрейтчинг 3) Кросс 4) Бег	2,1,4,3
2.10	*Установите последовательность команд в жиме лежа со штангой:* 1) Жим 2) Стойки 3) Старт	3,1,2
Блок 3	***Кейс-задания предполагают работу с предложенным текстом. После его прочтения необходимо ответить на поставленные вопросы или выполнить задания***	
3.1	Изометрические упражнения – это упражнения для развития силы, во время которых длина мышцы не меняется, сустав не двигается. *Какие изометрические упражнения вы можете перечислить из нормативов, которые вы сдаете*?	«Планка»; удержание угла в приседании, стоя у стены («стульчик»);
3.2	При выполнении приседания стопы должны быть направлены вперед, колени – в стороны, спина прямая, таз опускается до уровня пяток. *Найдите ошибки в тексте, ответ обоснуйте*.	При выполнении приседания *стопы должны быть направлены вперед*, *колени* должны быть *сонаправлены с носками* во избежание травмы колена, спина прямая, *таз не должен опускаться ниже колен*.
3.3	Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка 40–60 минут), основная (15 – 20 минут), заключительная (заминка 5–10 минут). *Найдите ошибки в тексте, укажите правильную продолжительность каждой части занятия*.	Подготовительная часть (разминка 15–20 минут), основная часть (40–60 минут), заключительная часть(заминка 5–10 минут).
Блок 4		
4.1	*Какими показателями характеризуется физическое развитие?*	Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
4.2	*Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…*	физической подготовленности человека к жизни
4.3	*Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется …*	Техникой физического упражнения
4.4	*Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют …*	Физическую культуру личности

4.5	*Назовите основные показатели развития физической культуры личности.*	Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4.6	*Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?*	Способы организации учебно-воспитательного процесса;
4.7	*Общей физической подготовкой называется…*	Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием
4.8	Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
4.9	Дополните : Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется	профессионально-прикладная
4.10	Перечислите основные физические качества	Сила, гибкость, ловкость, скорость, выносливость
4.11	Дополните Здоровый образ жизни – это	образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4.12	Физические упражнения влияют на	Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, повышение умственной работоспособности, улучшение состояния дыхательной системы
4.13	При занятиях легкой атлетикой в жаркую солнечную погоду необходимо надеть на голову темный головной убор, избегать длительных интенсивных нагрузок. *Найдите ошибку в тексте, обоснуйте свой ответ.*	При занятиях в жаркую солнечную погоду необходимо надеть на голову *светлый* головной

		убор, избегать длительных интенсивных нагрузок
4.14	Изометрические упражнения – это упражнения для развития силы, во время которых длина мышцы не меняется, сустав не двигается. *Какие изометрические упражнения вы можете перечислить из нормативов, которые вы сдаете*?	«Планка»; удержание угла в приседании, стоя у стены («стульчик»);
4.15	Расшифруйте термины «ППФП» и «ОФП»	*ППФП* – профессионально-прикладная физическая подготовка; *ОФП* – общая физическая подготовка
4.16	Опишите технику выполнения приседания	При выполнении приседания стопы должны быть направлены вперед, колени должны быть сонаправлены с носками во избежание травмы колена, спина прямая, таз не должен опускаться ниже колен.

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Код задания	**-Задание**	**Ключ верного ответа**
Блок 1	**Выберите правильный ответ(ы)**	
1.1	Какая основная задача решается в подготовительной части (разминке) занятия по физической культуре? 1) Развитие максимальной силы 2) Функциональная подготовка организма к предстоящей нагрузке (врабатывание) 3) Восстановление дыхания и пульса 4) Отработка техники финиширования	2
1.2	*Оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) для развития общей (аэробной) выносливости у студентов в основной части занятия составляет:* 1) 100–110 уд/мин 2) 130–150 уд/мин 3) 170–190 уд/мин 4) 60–80 уд/мин	2
1.3	*Что из перечисленного относится к средствам развития общей выносливости в легкой атлетике (согласно РПД)?*	3

	1) Бег на 100 м с максимальной скоростью 2) Броски мяча в корзину 3) Кроссовый бег в равномерном и переменном темпе 4) Жим штанги лежа	
1.4	*Какой метод тренировки преимущественно используется для развития анаэробной (специальной) выносливости в беге?* 1) Равномерный метод 2) Интервальный метод (повторный бег на отрезках 150–300 м) 3) Игровой метод 4) Метод круговой тренировки	2
1.5	*Как часто рекомендуется проводить ортостатическую пробу для самоконтроля при занятиях спидуокингом (ускоренной ходьбой)?* 1) Раз в семестр 2) Регулярно, перед началом занятий (оценка разницы пульса лежа и стоя) 3) Только после соревнований 4) Раз в год	2
1.6	*Что из перечисленного является противопоказанием к выполнению упражнения «Поза планки» при наличии проблем с опорно-двигательным аппаратом?* 1) Головная боль 2) Повышенное артериальное давление 3) Травмы поясничного отдела позвоночника (прогиб в пояснице исключен, но нагрузка сохраняется) 4) Насморк	3
1.7	*Что из перечисленного относится к основным методам развития общей выносливости, указанным в РПД для раздела «Легкая атлетика»?* 1) Метод повторного упражнения с максимальным весом 2) Метод круговой тренировки и игровой метод 3) Только соревновательный метод 4) Метод изометрических упражнений	2
1.8	*Какая тренировочная зона по ЧСС (уд/мин) в РПД определена как «надкритическая» для развития анаэробной работоспособности?* 1) 100–120 2) 120–140 3) 150–180 4) Более 180	4
1.9	*Какова рекомендуемая продолжительность непрерывной ходьбы на III этапе занятий спидуокингом (оздоровительная ходьба) согласно РПД?* 1) 10 мин 2) 5 км за 45 мин 3) 2 часа	2

	4) 400 м за 5 мин	
1.10	*Какое упражнение из ППФП в РПД рекомендовано для развития силы мышц спины («мышц-разгибателей позвоночного столба»), имеющих профессиональную значимость для дизайнеров и музыкантов?* 1) Скручивание на пресс 2) Гиперэкстензия (удержание туловища под углом 25-30° «Кобра») 3) Отжимания от пола 4) Прыжки на скакалке	2
Блок 2		
2.1	*Установите соответствие между частью тренировочного занятия по легкой атлетике и её содержанием (согласно методике из РПД):* 1) Подготовительная часть (разминка) 2) Основная часть 3) Заключительная часть (заминка) **А)** Медленный бег для восстановления ЧСС, упражнения на расслабление и стретчинг **Б)** Развитие выносливости, силы, скорости согласно плану тренировки (ЧСС 130–160 уд/мин) **В)** Легкий бег 3–5 мин (ЧСС 130–150), общеразвивающие упражнения, прыжки, растягивание	1В, 2Б, 3А
2.2	*Установите соответствие между методом развития выносливости и его описанием (по РПД):* 1) Непрерывный длительный бег (кроссовый) 2) Интервальный бег 3) Фартлек («беговая игра») **А)** Равномерный бег в аэробном режиме **Б)** Переменный бег с длинными ускорениями и самоконтролем темпа **В)** Сочетание работы и отдыха в одной серии (например, 3 мин работы, 1 мин отдыха)	1А, 2В, 3Б
2.3	*Установите последовательность этапов освоения упражнения «Комплексный силовой тест» (упор присев — упор лежа — упор присев — встать):* 1) Выпрямить ноги назад в упор лежа 2) Из положения стоя выполнить присед, поставив ладони на пол 3) Вернуться в исходное положение стоя 4) Толчком вернуть ноги в положение присед	2, 1, 4, 3
2.4	*Установите последовательность этапов развития физических качеств в тренировочном процессе для начинающих по легкой атлетике (согласно логике РПД):* 1) Развитие специальной (анаэробной) выносливости 2) Развитие общей (аэробной) выносливости	3, 2, 4, 1

	3) Развитие гибкости и координации в подготовительной части 4) Развитие силы мышц бегуна	
2.5	*Установите последовательность действий при проведении ортостатической пробы для самоконтроля:* 1) Встать и сразу измерить пульс за 15 секунд (стоя) 2) Спокойно полежать 5 минут 3) Сравнить разницу пульса в горизонтальном и вертикальном положении 4) Измерить пульс за 15 секунд (лежа)	2, 4, 1, 3
Блок 3		
3.1	**Ситуация:** Студентка направления «Культурология» выполняет комплекс упражнений на гибкость (стретчинг) по рекомендации из РПД (тема 5 раздела 2). Она выполняет все упражнения в максимально быстром темпе (пружинистые движения), игнорируя статическую фазу удержания позы. Через несколько занятий она почувствовала резкую боль в задней поверхности бедра. **Задания:** 1. 1. Какие ошибки в методике развития гибкости допустила студентка (сравните с рекомендациями РПД)? 2. 2. Какова правильная пропорция активных, пассивных и статических упражнений для развития гибкости (согласно РПД)? 3. 3. Предложите правила безопасного выполнения упражнения «Наклон вперед с прямыми ногами». **Краткие ответы:** 1. 1. Ошибки: выполнение упражнений в быстром темпе без предварительного разогрева мышц, отсутствие статических удержаний, недостаточное количество упражнений на расслабление. 2. 2. Согласно РПД: 40% — активные упражнения, 40% — пассивные, 20% — статические + упражнения на расслабление. 3. 3. Наклон выполнять плавно, без рывков, спину держать прямой, колени не сгибать, дыхание не задерживать, при боли — прекратить.	
3.2	**Ситуация:** Студент специальной медицинской группы (ослабленное здоровье) пришел на занятие по фитнес-аэробике. Преподаватель предложил ему контролировать интенсивность нагрузки по ЧСС. Студент выполнил расчет по формуле Карвонена (60% от МПК). Его ЧСС в покое — 80 уд/мин, возраст — 20 лет. **Задания:** 1. 1. Рассчитайте оптимальную тренировочную ЧСС для этого студента по формуле Карвонена (ЧССопт =	

2. 3. 1. 2. 3.	(220 – возраст – ЧССпокоя) × 0,6 + ЧССпокоя). 2. Какие принципы воспитания выносливости (из РПД) могли быть нарушены, если студент через 10 минут покраснел, задышался и почувствовал головокружение? 3. Какой метод тренировки в аэробике (из РПД) целесообразно применить для него на первом этапе? **Краткие ответы:** 1. ЧССопт = (220–20–80) × 0,6 + 80 = (120)×0,6+80 = 72+80 = 152 уд/мин. 2. Нарушен принцип последовательности (начал с высокой интенсивности) и учета индивидуальных особенностей (ослабленное здоровье). Возможно, была превышена интенсивность 60% от МПК. 3. Сочетание работы и отдыха (3 мин работы низкой интенсивности, 1 мин отдыха) или равномерный метод на уровне 50% от МПК.	
3.3	**Ситуация:** На занятии по легкой атлетике (тема 3 раздела 1) студент почувствовал колющую боль в правом боку («печеночную боль») через 10 минут бега в среднем темпе. Он решил остановиться и присесть, чтобы отдохнуть. Преподаватель сделал ему замечание. **Задания:** 1. Почему нельзя резко останавливаться и приседать после интенсивного бега? Какое состояние может развиться? 2. Назовите правильный алгоритм действий при возникновении «печеночной боли» во время бега (согласно методике из РПД). 3. Какие два основных метода тренировки для начинающих бегунов на длинные дистанции указаны в РПД? **Краткие ответы:** 1. Резкая остановка может привести к ортостатическому коллапсу (отток крови от головного мозга из-за прекращения «мышечного насоса»). 2. Уменьшить темп бега (перейти на медленный бег или ходьбу), сделать глубокий вдох-выдох, надавить на болезненную область, после исчезновения боли продолжить бег в медленном темпе. 1. 3. Непрерывный длительный бег (кроссовый); 2) Метод интервального (прерывного) бега. Для начинающих — чередование легкой и более тяжелой работы в недельном микроцикле.	
Блок 4		
4.1	Из каких трех частей состоит учебно-тренировочное занятие по физической культуре, и какова их примерная продолжительность (согласно РПД)?	Подготовительная (разминка) — 15-20 мин, основная —

		40-60 мин, заключительная (заминка) — 5-10 мин.
4.2	Что такое «спидуокинг» и какова скорость ходьбы на III этапе тренировки?	Ускоренная оздоровительная ходьба со скоростью 6,5–7 км/час (III этап — 5 км за 45 мин).
4.3	Назовите не менее трех специальных беговых упражнений для совершенствования техники бега (из РПД).	Бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, бег с акцентированным отталкиванием, бег со сменой темпа.
4.4	Какие две основные группы мышц, имеющие профессиональное значение для музыкантов и дизайнеров (сидячая работа), необходимо укреплять согласно РПД?	Разгибатели позвоночного столба (мышцы спины) и сгибатели ног (для профилактики гиподинамии).
4.5	Что такое «стретчинг» и каковы временные параметры удержания статической позы?	Система статических упражнений на гибкость: удержание позы 15–60 секунд с напряжением растянутых мышц.
4.6	Какие виды релаксации (методы мышечного расслабления) описаны в РПД?	1) Аутогенная тренировка И.Г. Шульца, 2) Психомышечная тренировка А.В. Алексеева, 3) Поза Шавасана.
4.7	Какие три типа упражнений по режиму мышечного сокращения используются для развития силы в ППФП?	1) Динамические, 2) Изометрические, 3) Статодинамические (упражнения с удержанием).
4.8	Какие изометрические упражнения из контрольных нормативов вы можете назвать?	«Поза планки», удержание прямого угла в приседании у стены («стульчик»), удержание туловища «Кобра».
4.9	Что такое «фартлек» и для развития какого качества он применяется?	«Беговая игра» — переменный бег с длинными ускоре-

		ниями; применяется для развития общей и специальной выносливости.
4.10	Как оценивается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с помощью индекса Руффье (общая формула)?	Пульс в покое (Р1), после 30 приседаний стоя (Р2), через 1 мин после нагрузки (Р3). Индекс = (Р1+Р2+Р3–200)/10.

4. Материалы, необходимые для оценки умений и владений (практико-ориентированные задания, используемые в период проведения промежуточной аттестации)

1.	«Поза планки»	УК-7, УК-8
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7, УК-8
3.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7, УК-8
4.	«Склепка» лежа на спине	УК-7, УК-8
5.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7, УК-8
6.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7, УК-8
7.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7, УК-8
8.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7, УК-8

Задание № 1. «Поза планки»

Исходное положение – упор лежа с опорой на кисти рук или предплечья. Голова, спина и таз находятся на одной линии (прогиб в пояснице исключен).

Учитывается время удержания позы.

Задание № 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены

Исходное положение – лежа на спине, ноги закреплены, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

Выполнять подъем корпуса до касания локтями колен, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз, выполненное за 1 минуту.

Задание № 3. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)

Женщины выполняют в висе лежа.

Исходное положение: руками хват за перекладину, ноги прямые, в упоре на полу.

Согнуть руки. Выполнить подъем корпуса, коснуться грудью перекладины.

Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины выполняют в висе на перекладине.

Исходное положение: в висе на перекладине.

Согнуть руки, подтянуться подбородком к перекладине, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Задание № 4. «Склепка» лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине. Выпрямить руки вверх, ноги прямые.

Одновременно поднять руки, лопатки, поясницу и ноги. Вверху коснуться руками стоп.

Учитывается количество раз.

Задание № 5. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены

Исходное положение: сидя у стены с опорой спиной. Прямой угол в коленных и тазобедренных суставах. Руки у стены вдоль тела.

Учитывается время удержания позы.

Задание № 6. Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)

Женщины выполняют в упоре лежа.

Исходное положение – стоя в упоре лежа. Сгибать локти минимально до прямого угла (приветствуется касание пола грудью). Таз опускается и поднимается вместе с лопатками (прогиб в пояснице исключен). Вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Мужчины. Выполняют на параллельных брусьях

Исходное положение: упор руками на параллельные брусья. Ноги не касаются пола.

Сгибать локти до прямого угла, вернуться в исходное положение.

Учитывается количество раз.

Задание № 7. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

– выполнить присед, ладони поставить на пол

– ноги толчком выпрямить назад (выполнить упор лежа)

– ноги толчком вернуть в положение присед

– принять исходное положение.

Учитывается количество раз за 30 секунд.

Задание № 8. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре

Исходное положение: стоя на опоре.

Выполнить наклон вниз, руками тянуться вниз.

Лист изменений в ФОС по дисциплине

В ФОС по дисциплине внесены следующие изменения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, под-раздела	Содержание изменений и дополнений
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024	_	Без изменений
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025	_	Без изменений
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026	_	Реквизиты на титульном листе
2027/2028			