

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол от «16» февраля 2026 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНПОО СЦК при ЗУИЭП"


А.С. Волков
«16» февраля 2026 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
квалификация «Программист»

форма обучения: заочная

форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет, дифференцированный зачет

Пермь 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ	3
2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	4
3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	9
4. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	16

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

1.1. Общая характеристика оценочных материалов.

Оценочные материалы (ОМ) разработан с целью установления соответствия образовательных достижений студентов требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по дисциплине СГ.04 физическая культура 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

ОМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Характеристика текущего контроля

Целью текущего контроля является контроль запланированных по дисциплине знаний и умений. Текущий контроль по дисциплине проводится в следующих формах: тестирование, практическое занятие и других формах.

Текущий контроль проводится в соответствии с рабочей программой по дисциплине и структурных элементов электронного курса в СДО. Периодичность проведения текущего контроля зависит от сроков выполнения заданий обучающимися в пределах установленного учебным планом семестра.

Текущий контроль проводится только с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Текущий контроль включает в себя оценку выполнения практической работы и тестирования по каждому разделу тематического плана учебной дисциплины. Порядок проведения текущего контроля определяется оценочными средствами.

Характеристика промежуточной аттестации

Целью контроля промежуточной аттестации является контроль освоения запланированных по дисциплине знаний и умений. Форма промежуточной аттестации: экзамен. Промежуточная аттестация с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации состоят из:

1) теоретической части, которая выполняется письменно при проведении промежуточной аттестации обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий, представляет собой ответ на теоретический вопрос по программе курса;

2) тестовой части, которая выполняется письменно и включает в себя:

- задание типа А (базовый уровень) - 10 тестовых вопросов с 4 вариантами ответов;
- задание типа В (задания повышенной сложности) - 2 задания с 4 вариантами ответов;
- задание типа С (практико-ориентированное комплексное задание) - 1 задание с 4 вариантами ответов.

Первая часть (А) теста включает 10 заданий базового уровня сложности. Данные задания направлены на выявление сформированности полученных в ходе изучения дисциплины базовых знаний, соответствующих заданным стандартам компетенциям. Каждое тестовое задание данной части содержит 4 варианта ответов, один или несколько из которых является правильным.

Вторая часть (В) теста состоит из 2 заданий повышенного уровня сложности. Данные задания направлены на выявление усвоения основных алгоритмов профессиональной деятельности, соответствующих заданным стандартам компетенциям.

Практическая часть (С) состоит из 1 практико-ориентированного задания повышенного уровня сложности (задачи, ситуации).

Для каждого варианта теста подготовлены эталоны ответов для проверки результатов теста.

Данные задания направлены на выявление уровня сформированности опыта практической деятельности, соответствующего заданным стандартам компетенциям, и выполняются с учетом смоделированной ситуации.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины являются сформированные умения и приобретенные знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 8	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Практические задания

Задание 1. Комплекс утренней зарядки (10–12 мин)

1. Составить комплекс утренней зарядки на 10-12 минут
2. Записать видео (1–2 ключевых упражнения, 30–60 сек) или заполнить таблицу:

Упражнение	Кол-во повторений	Самочувствие (1–5 баллов)
Приседания	15	4
Скручивания	12	4

Отчёт: таблица, текстовый комментарий (3–5 предложений) с анализом самочувствия.

Задание 2. Тест на выносливость: марш на месте с контролем пульса

Выполнение:

- Измерить пульс в покое (за 15 сек, умножить на 4).
- Маршировать на месте 3 мин в среднем темпе.
- Сразу после остановки измерить пульс (за 15 сек).
- Через 2 мин отдыха повторить замер.

Отчёт: таблица в электронном документе:

Этап	Пульс (уд./мин)	Комментарий по состоянию
В покое		
После нагрузки		
Через 2 мин		

Задание 3. Упражнения на баланс и координацию

Выполнение:

- стоя на одной ноге, удерживать равновесие 30 сек (повторить на другой);
- «цапля»: поднять согнутую ногу до уровня бедра, держать 20 сек (2 подхода на сторону);
- медленные повороты головы вправо-влево — по 5 раз.

Отчёт:

фото выполнения «цапли» (вид сбоку) или видео (15–20 сек) удержания баланса на одной ноге.

Задание 4. Силовая мини-тренировка (без отягощений)

Выполнение: 3 круга по 4 упражнения:

- отжимания от пола/стены — 10–12 раз;
- планка на прямых руках — 20–30 сек;
- подъёмы таза лёжа на спине — 12 раз;
- «лодочка» на животе — 8–10 раз.

Отчёт: таблица с результатами:

Упражнение	Круг 1	Круг 2	Круг 3	Ощущения
Отжимания				
Планка				
Подъёмы таза лёжа на спине				
«Лодочка» на животе				

Задание 5. Гибкость: комплекс растяжки

Выполнение:

- наклоны к ногам сидя — держать 20 сек;
- растяжка квадрицепса стоя — по 15 сек на ногу;
- «кошка-корова» — 6–8 циклов;
- растяжка плеч — по 15 сек.

Отчёт: текстовый комментарий (3–5 предложений) с анализом самочувствия.

Задание 6. Функциональный тренинг: лестница движений

Выполнение: имитация движений по «лестнице» (можно обозначить скотчем):

- быстрые шаги вперёд-назад — 30 сек;
- боковые шаги вправо-влево — 30 сек;
- кроссоверы (перекрёстные шаги) — 30 сек.

Повторить 2–3 круга с отдыхом 40 сек.

Отчёт: видеофрагмент (15–20 сек) одного из движений или таблица:

Движение	Время выполнения	Количество повторений
Быстрые шаги		
Боковые шаги		
Кроссоверы		

Задание 7. Дыхательная гимнастика

Выполнение:

- диафрагмальное дыхание — 5 циклов;
- «4-7-8» — 4 раза.

Отчёт: аудиозапись (1–2 минуты) выполнения диафрагмального дыхания или дневник занятий (таблица):

Дата	Техника	Длительность, (кол-во циклов)	Ощущения

Задание 8. Самоанализ физической активности (неделя)

Выполнение: заполнять таблицу ежедневно:

- дата;
- виды активности (ходьба, зарядка, танцы и т. п.);
- длительность (мин);
- самочувствие (1–5 баллов).

Отчёт: итоговая таблица за 7 дней, вывод (4–5 предложений) с анализом самочувствия

Дата	Виды активности	Длительность, мин	Самочувствие

2.2 Задания в тестовой форме

Тестовые задания типа А

1. **Что такое физическая культура?**

- а) система соревнований и спортивных мероприятий;
- б) **процесс и результат физической активности, направленный на развитие физических качеств и здоровья;**
- в) только занятия спортом на профессиональном уровне;
- г) исключительно утренняя зарядка и разминка.

2. **Какой вид активности относится к аэробным нагрузкам?**

- а) поднятие штанги;
- б) спринтерский бег;
- в) **бег на длинные дистанции;**
- г) силовые упражнения с гирями.

3. **Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) для оздоровительного бега у взрослого человека?**

- а) 60–80 уд./мин;
- б) **120–150 уд./мин;**
- в) 180–200 уд./мин;
- г) более 200 уд./мин.

4. **Что измеряет тест Купера?**

- а) гибкость позвоночника;
- б) силу мышц рук;
- в) скорость реакции;
- г) **выносливость (дистанцию за 12 мин).**

5. **Какой витамин особенно важен для спортсменов?**

- а) витамин D;
- б) витамин С;
- в) **витамин В₁₂ (участвует в энергетическом обмене);**
- г) витамин К.

6. Сколько времени рекомендуется уделять разминке перед основной тренировкой?
- а) 1–2 мин;
 - б) **5–15 мин;**
 - в) 20–30 мин;
 - г) разминка не обязательна.
7. Что такое «мышечный отказ»?
- а) полное отсутствие мышечной массы;
 - б) **момент, когда невозможно выполнить ещё одно повторение упражнения;**
 - в) травма мышцы;
 - г) состояние после длительного голодания.
8. Какой показатель отражает уровень физической подготовленности?
- а) рост;
 - б) цвет глаз;
 - в) **время пробега 100 м;**
 - г) длина волос.
9. Что означает термин «гибкость»?
- а) способность быстро бегать;
 - б) **способность выполнять движения с большой амплитудой;**
 - в) умение высоко прыгать;
 - г) сила хвата.
10. Какое упражнение развивает силу мышц спины?
- а) отжимания;
 - б) приседания;
 - в) **подтягивания;**
 - г) скручивания.
11. Какова роль воды при физических нагрузках?
- а) не играет роли;
 - б) **предотвращает обезвоживание и регулирует температуру тела;**
 - в) увеличивает вес тела;
 - г) замедляет обмен веществ.
12. Что такое пульс?
- а) частота дыхания;
 - б) **ритмичные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами;**
 - в) уровень сахара в крови;
 - г) давление в венах.
13. Какой режим нагрузки считается безопасным для начинающих?
- а) максимальная интенсивность ежедневно;
 - б) тренировки без отдыха;
 - в) **умеренная интенсивность 3–4 раза в неделю;**
 - г) один раз в месяц с предельной нагрузкой.
14. Что такое гиподинамия?
- а) избыточная физическая активность;
 - б) **малоподвижный образ жизни;**
 - в) генетическое заболевание;
 - г) вид спорта.
15. Какой элемент питания критически важен для мышц?
- а) сахар;
 - б) соль;
 - в) **белок;**
 - г) жиры.

16. **Что показывает индекс массы тела (ИМТ)?**
а) уровень выносливости;
б) **соотношение массы тела и роста;**
в) силу мышц;
г) объём лёгких.
17. **Какой вид отдыха наиболее эффективен после интенсивной тренировки?**
а) просмотр телевизора лёжа;
б) **активный отдых (лёгкая ходьба, растяжка);**
в) сон в течение 12 часов;
г) употребление сладкого.
18. **Что такое разминка?**
а) заключительная часть тренировки;
б) **подготовка организма к основной нагрузке;**
в) отдельный вид спорта;
г) упражнение на гибкость.
19. **Какой фактор снижает эффективность тренировки?**
а) регулярность;
б) правильная техника;
в) **недосып и усталость;**
г) достаточное питьё.
20. **Что такое выносливость?**
а) способность поднимать тяжёлые предметы;
б) **способность длительно выполнять работу без снижения эффективности;**
в) скорость реакции;
г) гибкость суставов.
21. **Какой метод тренировки развивает скоростно-силовые качества?**
а) статическая растяжка;
б) **интервальные тренировки;**
в) йога;
г) плавание в медленном темпе.
22. **Что такое спортивный режим?**
а) график соревнований;
б) **режим дня, включающий тренировки, питание и отдых;**
в) список спортивных достижений;
г) расписание тренировок в зале.
23. **Какой прибор измеряет ЧСС в реальном времени?**
а) тонометр;
б) термометр;
в) **пульсометр;**
г) шагомер.
24. **Что такое перетренированность?**
а) недостаточная нагрузка;
б) **состояние переутомления из-за избыточных нагрузок;**
в) отсутствие тренировок;
г) генетическая особенность.
25. **Какой микроэлемент важен для работы мышц и предотвращения судорог?**
а) железо;
б) цинк;
в) **магний;**
г) медь.
26. **Что такое динамическая растяжка?**
а) удержание позы 30 сек;

- б) **плавные движения с увеличением амплитуды;**
 - в) статическое напряжение мышц;
 - г) упражнения с отягощением.
27. **Какова рекомендуемая продолжительность сна для спортсмена?**
- а) 4–5 часов;
 - б) **7–9 часов;**
 - в) 10–12 часов;
 - г) сон не важен.
28. **Что такое силовая выносливость?**
- а) способность пробежать марафон;
 - б) **способность длительно поддерживать мышечное напряжение;**
 - в) скорость удара;
 - г) гибкость позвоночника.
29. **Какой приём помогает предотвратить травмы при беге?**
- а) бег без разминки;
 - б) **правильная техника и подбор обуви;**
 - в) максимальный темп с первых метров;
 - г) бег по асфальту без подготовки.
30. **Что такое активный отдых?**
- а) полный отказ от движения;
 - б) **смена вида деятельности на менее интенсивный;**
 - в) просмотр спортивных трансляций;
 - г) сон днём.

3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Теоретические вопросы промежуточной аттестации

1. Дайте определение понятия «физическая культура». В чём её социальная значимость?
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (не менее 4).
3. В чём заключается принцип систематичности в физическом воспитании? Приведите примеры его реализации.
4. Объясните суть принципа индивидуализации при построении тренировочного процесса. Какие параметры нужно учитывать?
5. Что такое двигательный режим? Охарактеризуйте его виды (оздоровительный, тренировочный и др.).
6. Перечислите основные физические качества человека. Укажите, какие тесты используются для их оценки.
7. Что понимается под «физической подготовленностью»? Назовите критерии её оценки.
8. Опишите структуру тренировочного занятия. Каковы задачи каждой части?
9. Что такое разминка? Перечислите её основные задачи и виды упражнений, включаемых в разминку.
10. Что такое заминка? Обоснуйте её необходимость и перечислите типичные упражнения.
11. Дайте определение выносливости. Какие виды выносливости выделяют? Назовите методы их развития.
12. Что такое сила как физическое качество? Перечислите методы развития силы.
13. Дайте определение гибкости. Какие факторы влияют на уровень гибкости? Назовите способы её развития.

14. Что такое быстрота? Перечислите средства и методы её совершенствования.
15. Дайте определение ловкости (координационных способностей). Какие упражнения способствуют её развитию?
16. Что такое аэробная нагрузка? Приведите 5 примеров. Укажите её влияние на организм.
17. Что такое анаэробная нагрузка? Приведите 5 примеров. Охарактеризуйте её физиологические эффекты.
18. Объясните понятие «пульсовые зоны» в тренировке. Как рассчитать индивидуальную целевую зону ЧСС?
19. Что такое перетренированность? Перечислите признаки и меры профилактики.
20. Охарактеризуйте роль питания в физической культуре. Какие макронутриенты особенно важны для спортсменов?
21. Что такое гидратация в спорте? Каковы рекомендации по потреблению воды до, во время и после тренировки?
22. Объясните значение сна для восстановления организма после физических нагрузок. Какова оптимальная продолжительность сна для студента-спортсмена?
23. Что такое закаливание? Перечислите основные методы и принципы закаливания.
24. Охарактеризуйте влияние регулярных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
25. Как физическая активность влияет на дыхательную систему? Назовите адаптационные изменения.
26. Что такое гиподинамия? Перечислите её негативные последствия для здоровья.
27. Охарактеризуйте правила безопасности на занятиях физической культурой (в зале, на улице, при самостоятельных тренировках).
28. Что такое врачебный контроль в физической культуре? Перечислите его основные формы и задачи.
29. Дайте определение спортивного травматизма. Назовите основные причины травм и меры их профилактики.
30. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Перечислите его ключевые компоненты и роль физической активности в нём.

3.2 Тестовая часть промежуточной аттестации

Тестовые задания типа А (Выберите один верный ответ)

1. **Какова основная цель закаливания организма?**
 - а) повышение гибкости;
 - б) **укрепление иммунитета и адаптация к внешним факторам;**
 - в) увеличение мышечной массы;
 - г) развитие скорости реакции.
2. **Какой метод тренировки наиболее эффективен для развития общей выносливости?**
 - а) спринтерские забеги;
 - б) **равномерный бег в умеренном темпе 30–60 мин;**
 - в) силовые тренировки с максимальными весами;
 - г) упражнения на гибкость.
3. **Что такое «разрывная» тренировка?**
 - а) тренировка с перерывами на сон;
 - б) **чередование интенсивных нагрузок с периодами отдыха;**
 - в) тренировка только на растяжку;
 - г) занятие без разминки.
4. **Какой показатель отражает уровень физической работоспособности?**
 - а) длина тела;
 - б) **максимальное потребление кислорода (МПК);**

- в) цвет кожи;
 - г) объём талии.
5. **Сколько времени требуется на восстановление мышц после силовой тренировки?**
- а) 1–2 часа;
 - б) **24–48 часов;**
 - в) 5–7 дней;
 - г) мышцы восстанавливаются мгновенно.
6. **Что такое спортивная техника?**
- а) оборудование для тренировок;
 - б) **совокупность движений для эффективного выполнения упражнения;**
 - в) расписание занятий;
 - г) форма спортсмена.
7. **Какой фактор наиболее важен для роста мышечной массы?**
- а) только количество потребляемых калорий;
 - б) исключительно генетика;
 - в) **сочетание силовых нагрузок и полноценного питания;**
 - г) продолжительность сна менее 5 часов.
8. **Что означает термин «гибкость» в физической культуре?**
- а) способность долго бежать;
 - б) **подвижность суставов и способность выполнять движения с большой амплитудой;**
 - в) умение высоко прыгать;
 - г) сила хвата.
9. **Какой вид активности лучше всего развивает координацию?**
- а) плавание в одном темпе;
 - б) **гимнастика и акробатика;**
 - в) статическая растяжка;
 - г) ходьба на месте.
10. **Что такое «перегрузочный синдром»?**
- а) избыток витаминов в организме;
 - б) **патологическое состояние из-за чрезмерных физических нагрузок;**
 - в) аллергическая реакция на спорт;
 - г) повышенная работоспособность.
11. **Какой приём помогает избежать травм при силовых тренировках?**
- а) выполнение упражнений без страховки;
 - б) **соблюдение техники и постепенное увеличение нагрузки;**
 - в) тренировки без разминки;
 - г) максимальные веса с первого занятия.
12. **Что такое активный отдых в спортивной практике?**
- а) полный отказ от движения;
 - б) **смена вида деятельности на менее интенсивный (ходьба, плавание);**
 - в) просмотр спортивных трансляций;
 - г) сон в течение 12 часов.
13. **Какова роль белка в питании спортсмена?**
- а) источник быстрых углеводов;
 - б) **строительный материал для мышц;**
 - в) средство для снижения веса;
 - г) не играет роли.
14. **Что показывает частота дыхания во время тренировки?**
- а) уровень гибкости;
 - б) **интенсивность нагрузки и адаптацию организма;**
 - в) силу мышц;
 - г) скорость реакции.

15. **Какой режим тренировок рекомендован для начинающих?**
а) ежедневные максимальные нагрузки;
б) **3–4 занятия в неделю умеренной интенсивности;**
в) одна тренировка в месяц;
г) тренировки только утром натощак.
16. **Что такое «мышечная память»?**
а) способность запоминать тексты;
б) **воспроизведение двигательных навыков после перерыва;**
в) память о болевых ощущениях;
г) генетическая предрасположенность к спорту.
17. **Какой элемент питания обеспечивает быстрый источник энергии?**
а) клетчатка;
б) **углеводы;**
в) белки;
г) вода.
18. **Что такое гипоксия в спортивной практике?**
а) избыток кислорода;
б) **недостаток кислорода в тканях при нагрузке;**
в) повышенное давление;
г) перегрев организма.
19. **Какова функция разминки перед тренировкой?**
а) заменить основную нагрузку;
б) **подготовить организм к работе, снизить риск травм;**
в) ускорить утомление;
г) увеличить вес тела.
20. **Какой прибор измеряет пройденное расстояние при ходьбе/беге?**
а) тонометр;
б) термометр;
в) **шагомер/GPS-трекер;**
г) пульсометр.
21. **Что такое интервальная тренировка?**
а) занятие без перерывов;
б) **чередование периодов высокой и низкой интенсивности;**
в) только растяжка;
г) статические упражнения.
22. **Какой витамин важен для усвоения кальция и здоровья костей?**
а) витамин С;
б) **витамин D;**
в) витамин B₁;
г) витамин E.
23. **Что отражает показатель ЧСС в покое?**
а) уровень гибкости;
б) **функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;**
в) скорость реакции;
г) объём лёгких.
24. **Какой тип нагрузки наиболее эффективен для сжигания жира?**
а) кратковременные максимальные усилия;
б) **длительные аэробные нагрузки низкой интенсивности;**
в) статические упражнения;
г) силовые тренировки без отдыха.
25. **Что такое спортивный массаж?**
а) процедура для релаксации;

- б) **метод восстановления и подготовки мышц к нагрузке;**
 в) вид фитнеса;
 г) лечебная процедура при травмах.
26. **Какой микроэлемент предотвращает судороги при нагрузках?**
 а) железо;
 б) цинк;
 в) **магний;**
 г) медь.
27. **Что такое функциональная тренировка?**
 а) упражнения только на тренажёрах;
 б) **развитие комплексных двигательных навыков для повседневной жизни;**
 в) исключительно силовые нагрузки;
 г) растяжка без движения.
28. **Какова рекомендуемая продолжительность сна для спортсмена?**
 а) 4–5 часов;
 б) **7–9 часов;**
 в) 10–12 часов;
 г) сон не влияет на результаты.
29. **Что такое «отказная» серия в силовых тренировках?**
 а) отказ от дальнейшего прогресса;
 б) **выполнение упражнений до предела возможностей;**
 в) пропуск тренировки;
 г) снижение веса снаряда.
30. **Какой принцип лежит в основе постепенного увеличения нагрузки?**
 а) случайный выбор веса;
 б) **прогрессия (постепенное повышение интенсивности);**
 в) максимальные нагрузки с первого занятия;
 г) неизменность параметров тренировки.

Тестовые задания типа В (Установите соответствие между элементами)

Задание 1. Соотнесите вид физической активности и его основную пользу

Вид активности	Эффект
1. Бег на длинные дистанции	А. Развитие гибкости и баланса
2. Йога	Б. Укрепление сердечно-сосудистой системы и выносливости
3. Тяжёлая атлетика	В. Улучшение координации и реакции
4. Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Г. Наращивание мышечной массы и силы

Ответ: 1 – Б; 2 – А; 3 – Г; 4 – В.

Задание 2. Соотнесите термин и его определение

Термин	Определение
1. Выносливость	А. Способность выполнять движения с большой амплитудой
2. Сила	Б. Способность длительно выполнять работу без снижения эффективности
3. Гибкость	В. Способность мышц преодолевать сопротивление
4. Ловкость	Г. Способность быстро и точно менять направление движения

Ответ: 1 – Б; 2 – В; 3 – А; 4 – Г.

Задание 3. Соотнесите тип тренировки и её цель

Тип тренировки	Цель
1. Интервальная	А. Развитие максимальной силы
2. Силовая	Б. Повышение аэробной выносливости и сжигание жира
3. Кардио (равномерное)	В. Увеличение мышечной массы и силы
4. Функциональная	Г. Улучшение общей работоспособности и координации

Ответ: 1 – Б; 2 – В; 3 – Б; 4 – Г

Задание 4. Соотнесите фазу тренировки и её задачи

Фаза тренировки	Задачи
1. Разминка	А. Постепенное снижение пульса, растяжка
2. Основная часть	Б. Подготовка суставов и мышц, повышение пульса
3. Заминка	В. Выполнение целевых упражнений (силовых, кардио и др.)

Ответ: 1 – Б; 2 – В; 3 – А.

Задание 5. Соотнесите показатель и способ его измерения

Показатель	Способ измерения
1. Частота сердечных сокращений (ЧСС)	А. Тест Купера (дистанция за 12 мин)
2. Выносливость	Б. Пульсометр или подсчёт пульса на запястье
3. Гибкость	В. Наклон вперёд с прямыми ногами, измерение расстояния до пола
4. Сила мышц	Г. Количество подтягиваний/отжиманий до отказа

Ответ: 1 – Б; 2 – А; 3 – В; 4 – Г.

Задание 6. Соотнесите питательный компонент и его роль в спорте

Питательный компонент	Роль в физической активности
1. Углеводы	А. Восстановление и рост мышечной ткани
2. Белки	Б. Основной источник быстрой энергии
3. Жиры	В. Долгосрочный источник энергии, поддержка гормонов
4. Вода	Г. Регуляция температуры, транспорт веществ, предотвращение обезвоживания

Ответ: 1 – Б; 2 – А; 3 – В; 4 – Г.

Задание 7. Соотнесите метод восстановления и его эффект

Метод восстановления	Эффект
1. Массаж	А. Ускорение выведения молочной кислоты, расслабление мышц

2. Контрастный душ	Б. Улучшение кровообращения, снижение отёчности
3. Сон	В. Восстановление энергии, синтез гормонов роста
4. Лёгкая растяжка	Г. Снятие мышечного напряжения, улучшение подвижности

Ответ: 1 – А; 2 – Б; 3 – В; 4 – Г.

Задание 8. Соотнесите спортивный инвентарь и вид активности

Инвентарь	Вид активности
1. Скакалка	А. Силовые тренировки
2. Гантели	Б. Кардио, развитие координации и выносливости
3. Фитнес-резинка	В. Упражнения на сопротивление, активация мелких мышц
4. Коврик для йоги	Г. Растяжка, пилатес, медитация

Ответ: 1 – Б; 2 – А; 3 – В; 4 – Г.

Тестовые задания типа С (Выбор правильного варианта ответа из предложенного списка)

Задание 1. Подготовка к забегу на 5 км

Начинающий бегун планирует участвовать в любительском забеге. Он тренируется 2 раза в неделю по 30 мин, но замечает, что к концу дистанции сильно устаёт и теряет скорость. Как ему улучшить выносливость?

- а) увеличить скорость на коротких отрезках до максимума;
- б) добавить 1–2 сеанса силовых тренировок в неделю;
- в) постепенно увеличивать длительность пробежек до 60 мин в умеренном темпе;**
- г) сократить тренировки до 1 раза в неделю, чтобы избежать переутомления.

Задание 2. Боль в коленях после бега

Спортсменка жалуется на ноющую боль в коленях после пробежек. Она бежит по асфальту в старых кроссовках, разминку делает редко.

Что наиболее вероятно вызвало проблему?

- а) недостаточная сила мышц спины;
- б) отсутствие разминки и изношенная обувь;**
- в) слишком низкая интенсивность бега;
- г) избыточное потребление воды перед тренировкой.

Задание 3. Застой в силовых результатах

Мужчина занимается в тренажёрном зале 3 месяца. Вес в жиме лёжа не растёт, а усталость накапливается. Он тренируется 5 раз в неделю, спит 6 часов в сутки.

Что следует изменить?

- а) добавить интервальные кардиотренировки каждый день;
- б) увеличить рабочий вес на 20 % на следующей тренировке;
- в) сократить частоту тренировок до 3 раз в неделю и увеличить сон до 7–8 часов;**
- г) полностью отказаться от отдыха между подходами.

Задание 4. Подготовка к соревнованиям по плаванию

Пловец хочет улучшить результат на дистанции 200 м вольным стилем. Сейчас его время — 3 мин 10 сек.

Какой метод даст наибольший эффект за 2 месяца?

- а) ежедневные заплывы на 1 км в медленном темпе;
- б) интервальные заплывы 5 × 50 м с максимальным усилием и отдыхом 1 мин;**
- в) только упражнения на суше для мышц спины;
- г) сокращение количества тренировок до 1 раза в неделю.

Задание 5. Восстановление после травмы

После растяжения голеностопа спортсмен хочет вернуться к тренировкам. Врач разрешил лёгкую активность.

С чего начать?

- а) сразу возобновить бег в обычном режиме;
- б) выполнять прыжки на скакалке для разогрева;
- в) делать статическую растяжку и ходьбу в воде;**
- г) поднимать тяжести для компенсации нагрузки на ноги.

Задание 6. Низкая гибкость у подростка

Школьник не может дотянуться до пальцев ног в наклоне. Он никогда не занимался растяжкой.

Как безопасно увеличить гибкость?

- а) делать резкие махи ногами каждый день;
- б) выполнять плавные наклоны с удержанием позы 15–30 сек, 3 подхода, 3 раза в неделю;**
- в) тренироваться только на силовых тренажёрах;
- г) отказаться от растяжки, так как гибкость зависит от возраста.

Задание 7. Усталость после тренировок

Офисный работник занимается фитнесом 4 раза в неделю, но чувствует хроническую усталость и снижение мотивации.

Что может быть причиной?

- а) слишком много белка в рационе;
- б) недостаточный отдых и перетренированность;**
- в) избыток витамина С;
- г) использование новой спортивной формы.

Задание 8. Подготовка к туристическому походу

Семья планирует 5-дневный поход с рюкзаками (10–15 кг). Сейчас они ведут малоподвижный образ жизни.

Какая программа подготовки оптимальна за 2 месяца?

- а) ежедневные спринты на 100 м;
- б) постепенное увеличение продолжительности пеших прогулок (от 30 мин до 4 ч) с утяжелением;**
- в) только упражнения на пресс для укрепления корпуса;
- г) йога 1 раз в неделю без кардионагрузки.

4. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

Критерии оценки выполнения практических заданий

Практическое задание на знание ключевых категорий и понятий на уровне содержания: четкость, конкретность, отражение содержания данного понятия.

Процент результативности (правильных ответов)	Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
		балл (отметка)	вербальный аналог
100 - 90	25 - 23	5	отлично
89 - 80	22 - 20	4	хорошо
79 - 70	19 - 17	3	удовлетворительно
Менее 70	Менее 17	2	неудовлетворительно

Контрольное задание в форме тестов

Процент результативности (правильных ответов)	Количество правильных ответов	Оценка уровня подготовки	
		балл (отметка)	вербальный аналог
100 - 90	40 - 36	5	отлично
89 - 80	35 - 32	4	хорошо
79 - 70	31 - 28	3	удовлетворительно
Менее 70	Менее 28	2	неудовлетворительно