

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Заболотный, Глеб Иванович  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 26.05.2026 12:24:08  
Уникальный программный ключ:  
476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

**МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Самарский государственный технический университет»**  
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала ФГБОУ ВО  
"СамГТУ" в г. Новокуйбышевске

\_\_\_\_\_ / Г.И. Заболотни

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	38.03.03 Управление персоналом
<b>Направленность (профиль)</b>	Управление персоналом
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Очно-Заочная
<b>Год начала подготовки</b>	2025
<b>Институт / факультет</b>	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
<b>Выпускающая кафедра</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

**Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **38.03.03 Управление персоналом**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 955 от 12.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент

(должность, степень, ученое звание)

Е.А Грушанин

(ФИО)

Заведующий кафедрой

Е.А. Подолян, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета  
факультета / института (или учебно-  
методической комиссии)

Г.И Заболотни, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной  
программы

Е.А. Подолян, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1 Содержание лекционных занятий .....	5
4.2 Содержание лабораторных занятий .....	5
4.3 Содержание практических занятий .....	5
4.4. Содержание самостоятельной работы .....	6
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....	7
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....	7
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....	8
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	8
9. Методические материалы .....	9
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	10

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **обязательная часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины

УК-7	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
------	-----------------------------	--	--

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	4 семестр часов / часов в электронной форме
<b>Аудиторная контактная работа (всего),</b> в том числе:	4	4
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа (всего),</b> в том числе:	324	324
подготовка к зачету	324	324
<b>Итого: час</b>	328	328

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	ОФП	0	0	4	324	328
	<b>Итого</b>	0	0	4	324	328

**4.1 Содержание лекционных занятий**

Учебные занятия не реализуются.

**4.2 Содержание лабораторных занятий**

Учебные занятия не реализуются.

**4.3 Содержание практических занятий**

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	Содержание практического занятия (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
<b>4 семестр</b>				
1	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2
2	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2
<b>Итого за семестр:</b>				<b>4</b>
<b>Итого:</b>				<b>4</b>

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
<b>4 семестр</b>			
ОФП	Подготовка к сдаче нормативов	Посещение и участие в соревнованиях, изучение технической и тактической подготовленности соперников, просмотр фильмов и спортивных репортажей с соревнований по Пауэрлифтингу, чтение и изучение профильной литературы.	324
<b>Итого за семестр:</b>			<b>324</b>
<b>Итого:</b>			<b>324</b>

## 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т, Философия.- Самара, 2016.- 174 с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635</a>	Электронный ресурс
2	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб.пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2013.- 68 с.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1098">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1098</a>	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
3	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: <a href="https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049">https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049</a>	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ ([elib.samgtu.ru](http://elib.samgtu.ru)) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	LibreOffice	The Document Foundation (Зарубежный)	Лицензионное
2	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Microsoft Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	АО «Лаборатория Касперского» (Отечественный)	Лицензионное
5	Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс	АО «Консультант Плюс» (Отечественный)	Лицензионное

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	ВИНИТИ	<a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
2	КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42)	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
3	Электронная библиотека изданий СамГТУ	<a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a>	Российские базы данных ограниченного доступа
4	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Российские базы данных ограниченного доступа

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

### Практические занятия

Помещение (спортивный зал) оснащено столами для настольного тенниса, матами гимнастическими, тренажерами для силовых тренировок, шведской стенкой, турниками, брусками для отжиманий, спортивным инвентарем.

### Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде СамГТУ:

ауд. 304 главного корпуса;

## 9. Методические материалы

### Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

### Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

## **10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

**Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»**

<b>Код и направление подготовки (специальность)</b>	38.03.03 Управление персоналом
<b>Направленность (профиль)</b>	Управление персоналом
<b>Квалификация</b>	Бакалавр
<b>Форма обучения</b>	Очно-Заочная
<b>Год начала подготовки</b>	2025
<b>Институт / факультет</b>	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
<b>Выпускающая кафедра</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Кафедра-разработчик</b>	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	328 / 0
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	Зачет

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p>Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения**

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
ОФП				

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<b>Знать</b> Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Вопросы к зачету	Нет	Да
		тест	Да	Нет
	<b>Уметь</b> Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	практические задания	Да	Нет
			<b>Владеть</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	практические задания

**Типовые задания для промежуточной аттестации по дисциплине  
Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная  
подготовка»**

*(шифр и наименование дисциплины)*

**для направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом»**

*(шифр и наименование направления подготовки, специальности)*

**2025 ГОД ПРИЕМА**

*(год приема на образовательную программу)*

**Контролируемая (ые) компетенция(и):**

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

*(шифр и наименование компетенции(й))*

**Количество заданий в комплекте оценочных материалов**

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Количество заданий</b>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	100

**Сценарии выполнения диагностических заданий**

<b>Тип задания</b>	<b>Последовательность действий при выполнении задания</b>
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выбрать единственный вариант ответа из предложенных.</li> </ol>
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выбрать несколько вариантов ответа из предложенных.</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 - вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 - утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать буквы вариантов ответа (например, АБВГ)</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БАА)</li> </ol>
Задание открытого типа на дополнение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается недостающее дополнение.</li> <li>2. Определить какой информации не хватает.</li> <li>3. Внесение пропущенного слова.</li> <li>4. Записать в ответ только дополнение.</li> </ol>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ.</li> </ol>
Задание комбинированного типа: практико-ориентированные задания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания.</li> <li>2. Выполните указанные в задания действия</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</li> <li>4. Записать только букву выбранного варианта ответа.</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов и обоснованием выборов ответов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Выбрать несколько верных вариантов ответов.</li> <li>4. Записать последовательно буквы выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, АБВ).</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор каждого из ответов</li> </ol>

**Система оценивания заданий**

<b>Указания по оцениванию</b>	<b>Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания / характеристика правильности ответа)</b>
Задание закрытого типа с однозначным выбором варианта ответа считается верным, если правильно определен вариант ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа с многозначным выбором вариантов ответа считается верным, если правильно определены все варианты ответа	За правильный вариант ответа начисляется 1 балл
Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Количество баллов определяется числом пар для сопоставления. За каждое правильно установленное соответствие начисляется 1 балл.
Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Максимальный балл определяется количеством элементов в последовательности. В случае ошибки в одном месте - снижение на один балл. За каждое правильно указанное место элемента в последовательности начисляется 1 балл.
Задание открытого типа на дополнение, где предоставляется предложение или фрагмент текста, в котором пропущено одно или несколько слов или фраз. Задача состоит в том, чтобы заполнить пропуски, восстановив тем самым исходный смысл предложения.	2 балла засчитывается, если студент вписал правильный ответ в соответствии с ключом. 1 балл может быть засчитан за близкий к правильному ответ, если он демонстрирует частичное понимание.
Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Максимальный балл - 4. Студент может получить 4 балла за полный и правильный ответ, логично изложенный и с корректной терминологией, или меньше за неполные или неточно сформулированные ответы. Полнота (1 балл), Правильность (1 балл), Логичность (1 балл), Терминология (1 балл).
Задание комбинированного типа с выбором одного ответа и обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	За правильный выбор ответа начисляется 1 балл. За качественное обоснование - еще 2-3 балла. Критерии оценивания обоснования должны быть четко определены (например, логичность, полнота, использование фактов). Неправильный выбор ответа - 0 баллов, даже если обоснование частично верное.
Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа и обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	За правильный выбор ответа начисляется 1 балл. За качественное обоснование - еще 2-3 балла. Критерии оценивания обоснования должны быть четко определены (например, логичность, полнота, использование фактов). Неправильный выбор ответа - 0 баллов, даже если обоснование частично верное.

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
1.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какое утверждение о кардионагрузках верное?</p> <p>А) они не влияют на снижение веса</p> <p>Б) они помогают улучшить работу сердца и легких</p> <p>В) они не связаны с поддержанием здоровья</p> <p>Г) они опасны для всех людей</p>	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.1

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
2.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b>  Нарушение осанки во фронтальной плоскости -	Сколироз	Открытый на дополнение	1	1	1.1
3.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Для чего используется спортивная разминка перед основной тренировкой? А) ускорение метаболизма Б) увеличение мышечной массы В) подготовка организма к нагрузке Г) предотвращение травм мышц и суставов	В,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
4.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Чем нужно заниматься, чтобы поддерживать иммунитет?	Спортом. Спорт полезен для физического здоровья, психического состояния и развития социальных навыков	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.1
5.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ.</b>  Какой из перечисленных факторов не относится к основным компонентам физической подготовки? А) сила Б) выносливость В) гибкость Г) интеллект	Г	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	2.1
6.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Что такое общая физическая подготовка?	ОФП – система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие основных физических качеств организма: силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.1

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы		
7.	<p align="center"><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1" data-bbox="357 371 718 1173"> <tr> <td data-bbox="357 371 539 1173"> 1. Высокое значение частоты сердечных сокращений во время занятий спортом означает  2. Чтобы повысить общую выносливость, рекомендует  3. Для улучшения показателей бега важно развивать  4. Основным источником энергии при длительных аэробных нагрузках является </td> <td data-bbox="539 371 718 1173"> А. Бег трусцой, плавание, велоспорт  Б. Углеводы  В. Активную работу сердечно-сосудистой системы  Г. Скоростно-силовая подготовка и экономичность движений </td> </tr> </table> <p align="center"><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Высокое значение частоты сердечных сокращений во время занятий спортом означает 2. Чтобы повысить общую выносливость, рекомендует 3. Для улучшения показателей бега важно развивать 4. Основным источником энергии при длительных аэробных нагрузках является	А. Бег трусцой, плавание, велоспорт Б. Углеводы В. Активную работу сердечно-сосудистой системы Г. Скоростно-силовая подготовка и экономичность движений	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б	Закрытый на сопоставление	2	2	1.5
1. Высокое значение частоты сердечных сокращений во время занятий спортом означает 2. Чтобы повысить общую выносливость, рекомендует 3. Для улучшения показателей бега важно развивать 4. Основным источником энергии при длительных аэробных нагрузках является	А. Бег трусцой, плавание, велоспорт Б. Углеводы В. Активную работу сердечно-сосудистой системы Г. Скоростно-силовая подготовка и экономичность движений							
8.	<p align="center"><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какие методы тренировок способствуют развитию аэробной выносливости?</p> <p>А) интенсивные нагрузки  Б) длительные умеренные упражнения  В) кроссфит-тренировки  Г) силовые занятия</p>	А,Б	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.1		
9.	<p align="center"><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Что является ключевым компонентом физической подготовленности, позволяющей выполнять повседневные задачи с минимальными усилиями?</p> <p>А) максимальная сила  Б) общая выносливость  В) высокая скорость  Г) гибкость</p>	Б Общая выносливость, потому что она обеспечивает способность организма длительно выполнять работу умеренной интенсивности	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.2		

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
		ости				
10.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Какова цель занятия физкультурой?</p>	Цель заключается в укреплении и здоровья, развитии двигательных способностей, повышении и работоспособности, формировании здорового образа жизни	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.2
11.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой их аспектов является важным для оздоровительной физической культуры?</p> <p>А) конкуренция Б) индивидуальный подход к тренировкам В) максимальные нагрузки Г) соревнования</p>	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	2.2
12.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какое влияние оказывает регулярная общая физическая подготовка на здоровье?</p> <p>А) повышает иммунитет Б) снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний В) происходит быстрое увеличение веса Г) появляется хроническая усталость</p>	А,Б	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.3
13.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какой из перечисленных видов спорта требует максимальной координации движения?</p> <p>А) легкая атлетика Б) плавание В) фигурное катание Г) велоспорт</p>	В. Фигурное катание требует максимальной координации движения из-за сложности выполнения сложных элементов.	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.1

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы		
14.	<p><b>Установите правильную последовательность при выполнении спортивного массажа:</b></p> <p>А) растирание Б) поглаживание В) вибрации Г) разминание</p> <p><b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b></p>	Б,А,Г,В	Закрытый на установление последовательности	2	2	2.2		
15.	<p><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1" data-bbox="371 763 716 1644"> <tr> <td data-bbox="371 763 564 1644"> <p>1. Поддержание тонуса мышц и профилактика гиподинамии</p> <p>2. Расслабление нервной системы и улучшение осанки</p> <p>3. Активизация обменных процессов и улучшение настроения</p> <p>4. Укрепление сердечно-сосудистой системы и выработка привычки к активному образу жизни</p> <p>5. Формирование красивого телосложения и увеличение силовых показателей</p> </td> <td data-bbox="564 763 716 1644"> <p>А. Утренняя зарядка</p> <p>Б. Занятие йогой</p> <p>В. Прогулка быстрым шагом</p> <p>Г. Игры на свежем воздухе</p> <p>Д. Силовые тренировки</p> </td> </tr> </table> <p><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	<p>1. Поддержание тонуса мышц и профилактика гиподинамии</p> <p>2. Расслабление нервной системы и улучшение осанки</p> <p>3. Активизация обменных процессов и улучшение настроения</p> <p>4. Укрепление сердечно-сосудистой системы и выработка привычки к активному образу жизни</p> <p>5. Формирование красивого телосложения и увеличение силовых показателей</p>	<p>А. Утренняя зарядка</p> <p>Б. Занятие йогой</p> <p>В. Прогулка быстрым шагом</p> <p>Г. Игры на свежем воздухе</p> <p>Д. Силовые тренировки</p>	1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г, 5-Д	Закрытый на сопоставление	2	2	2.3
<p>1. Поддержание тонуса мышц и профилактика гиподинамии</p> <p>2. Расслабление нервной системы и улучшение осанки</p> <p>3. Активизация обменных процессов и улучшение настроения</p> <p>4. Укрепление сердечно-сосудистой системы и выработка привычки к активному образу жизни</p> <p>5. Формирование красивого телосложения и увеличение силовых показателей</p>	<p>А. Утренняя зарядка</p> <p>Б. Занятие йогой</p> <p>В. Прогулка быстрым шагом</p> <p>Г. Игры на свежем воздухе</p> <p>Д. Силовые тренировки</p>							
16.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Основными принципами формирования индивидуальной программы физической подготовки являются:</p> <p>А) доступность, постепенность,</p>	Г Эти принципы отражают специфику влияния физических упражнений на	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.1		

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	последовательность Б) стабильность, экономичность, долгосрочность В) интенсивность, разнообразие, целенаправленность Г) комплектность, индивидуальность, безопасность	организм, важность адаптации программы под конкретное занятие и необходимость создания безопасных условий для занятий				
17.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Что означает понятие «гибность»?	Это способность человеческого тела выполнять движения с большой амплитудой и размахом, зависит от эластичности связок, сухожилий и мышечных волокон	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.1
18.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Почему важно соблюдать технику дыхания при выполнении физических упражнений? А) техника дыхания способствует расслаблению нервной системы Б) это помогает быстрее наращивать мышцы В) правильное дыхание предотвращает гипоксию тканей Г) это улучшает вентиляцию легких	В,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
19.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какое из элементов не является частью общей физической подготовки? А) сила Б) гибкость В) ловкость Г) зрение	Г	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.1

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>						
20.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Почему важно соблюдать режим питания при занятиях спортом?</p>	<p>Правильное питание обеспечивает организм необходимыми веществами и энергией для тренировки, способствует восстановлению после нагрузок и предотвращает истощение организма</p>	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.2						
21.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какое минимальное количество времени в неделю рекомендуется уделять умеренной физической активности для поддержания здоровья?</p> <p>А) 30 мин Б) 75 мин В) 150 мин Г) 300 мин</p>	<p>В Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, контролю веса, поддержанию мышечного тонуса, повышению настроения и снижению стресса, защите суставов и костей</p>	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.1						
22.	<p><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Развитие силовой выносливости и</td> <td style="width: 50%;">А. Интенсивные повторяющиеся усилия</td> </tr> <tr> <td>2. Оценка уровня физической готовности</td> <td>Б. Увеличение пульса</td> </tr> <tr> <td>3. Увеличение частоты сердечных сокращений</td> <td>В. Проведение тестов и измерений</td> </tr> </table>	1. Развитие силовой выносливости и	А. Интенсивные повторяющиеся усилия	2. Оценка уровня физической готовности	Б. Увеличение пульса	3. Увеличение частоты сердечных сокращений	В. Проведение тестов и измерений	1-А, 2-В, 3-Б	Закрытый на сопоставление	2	2	2.2
1. Развитие силовой выносливости и	А. Интенсивные повторяющиеся усилия											
2. Оценка уровня физической готовности	Б. Увеличение пульса											
3. Увеличение частоты сердечных сокращений	В. Проведение тестов и измерений											

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	<b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b>					
23.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Под влиянием регулярных физических нагрузок повышается:</p> <p>А) интеллектуальная продуктивность  Б) стрессоустойчивость  В) профессиональная квалификация  Г) творческие способности</p>	<p>Б</p> <p>Физическая активность создаёт возможность для ментального «отключения» от повседневных забот и тревог, а также учит преодолевать трудности и справляться с неудачами</p>	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	1	1	1.1
24.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Приведите пример закалывающих процедур</p>	<p>Ходьба босиком, умывание холодной водой</p>	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.1
25.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какую дистанцию пробегают участники на марафоне?</p> <p>А) дистанция 5 км  Б) дистанция 21 км  В) дистанция 42 км  Г) дистанция 100 км</p>	В	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.4
26.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Как влияет регулярная физическая активность на иммунитет?</p>	<p>Регулярная физическая активность укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ и помогает поддерживать высокий уровень защитных функций организма</p>	Открытый с развернутым ответом	2	2	2.1

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы		
27.	<p style="text-align: center;"><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           1. Аэробные упражнения            2. Сила            3. Гибкость         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           А. Способность тела растягиваться и сохранять диапазон движений в суставах             Б. Физическая способность преодолевать сопротивление и развивать мышечную массу             В. Упражнения, которые увеличивают выносливость и улучшают работу сердечно-сосудистой системы         </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Аэробные упражнения 2. Сила 3. Гибкость	А. Способность тела растягиваться и сохранять диапазон движений в суставах  Б. Физическая способность преодолевать сопротивление и развивать мышечную массу  В. Упражнения, которые увеличивают выносливость и улучшают работу сердечно-сосудистой системы	1-В, 2-Б, 3-А	Закрытый на сопоставление	2	2	2.1
1. Аэробные упражнения 2. Сила 3. Гибкость	А. Способность тела растягиваться и сохранять диапазон движений в суставах  Б. Физическая способность преодолевать сопротивление и развивать мышечную массу  В. Упражнения, которые увеличивают выносливость и улучшают работу сердечно-сосудистой системы							
28.	<p style="text-align: center;"><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Что является важным аспектом правильного питания для поддержания физической формы?</p> <p>А) употребление большого количества обработанной продукции          Б) сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов          В) полное исключение жиров из рациона          Г) употребление только углеводов</p>	<p style="text-align: center;">Б</p> <p>Потому что эти макроэлементы выполняют разные функции в организме. Белки — ключевой строительный материал мышечных волокон. Углеводы — источник энергии для организма. Жиры — тоже выступают поставщиком энергии, дополнительно участвуют</p>	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.1		

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
		гормональной регуляции и усвоении витаминов				
29.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой спорт включает в себя такие элементы, как «помост» и «штанга»?</p> <p>А) пауэрлифтинг Б) гимнастика В) тяжелая атлетика Г) легкая атлетика</p>	В	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.3
30.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>К способам повышения уровня физической подготовленности относятся:</p> <p>А) рациональное распределение труда и отдыха Б) приобретение новых хобби В) участие в культурных мероприятиях Г) посещение лекций и семинаров</p>	<p>А Это связано с тем, что во время нагрузки развивается утомление, а отдых необходим для запуска процессов восстановления в организме</p>	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.3
31.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>В чем заключается основная цель леченой физкультуры?</p> <p>А) поддержание формы профессиональных спортсменов Б) реабилитация больных после травм и болезней В) оздоровление организма путем специальных комплексов упражнений Г) участие в спортивных состязаниях среди инвалидов</p>	Б,В	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
32.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какие из следующих видов физической активности могут помочь в улучшении сердечно-сосудистой выносливости?</p> <p>А) йога Б) велоспорт В) плавание Г) бег</p>	В,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
33.	<p><b>Установите правильное соответствие.</b></p>	1-Б, 2-А, 3-В	Закрытый на сопоставление	2	2	2.2

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; padding: 5px;"> 1. Утренняя гигиеническая гимнастика А. Направлена на повышение общей работоспособности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний с использованием лечебных упражнений  2. Лечебная физическая культура (ЛФК)  В. Комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения для активизации организма и подготовки к дневной деятельности  3. Спортивная тренировка С. Систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов и улучшение физической подготовленности </td> <td style="width: 40%; padding: 5px;"> А. Утренняя гигиеническая гимнастика  Б. Лечебная физическая культура  В. Спортивная тренировка </td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;"><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Утренняя гигиеническая гимнастика А. Направлена на повышение общей работоспособности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний с использованием лечебных упражнений 2. Лечебная физическая культура (ЛФК) В. Комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения для активизации организма и подготовки к дневной деятельности 3. Спортивная тренировка С. Систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов и улучшение физической подготовленности	А. Утренняя гигиеническая гимнастика Б. Лечебная физическая культура В. Спортивная тренировка					
1. Утренняя гигиеническая гимнастика А. Направлена на повышение общей работоспособности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний с использованием лечебных упражнений 2. Лечебная физическая культура (ЛФК) В. Комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения для активизации организма и подготовки к дневной деятельности 3. Спортивная тренировка С. Систематический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов и улучшение физической подготовленности	А. Утренняя гигиеническая гимнастика Б. Лечебная физическая культура В. Спортивная тренировка							
34.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой из перечисленных гормонов отвечает за регуляцию уровня глюкозы в крови и вырабатывается поджелудочной железой?</p> <p>А) адреналин  Б) инсулин  В) кортизол  Г) серотонин</p>	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.4		
35.	<p><b>Установите правильное соответствие</b></p>		Закрытый на сопоставление	2	2	2.1		

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
	<p>1. Основополагающее условие правильного функционирования всех органов и систем организма</p> <p>2. Период активного роста мышечной ткани и увеличения силы</p> <p>3. Реакция организма на чрезмерные физические нагрузки</p> <p>А. Гипертрофия мышц</p> <p>Б. Перетренированность</p> <p>В. Достаточный сон и питание</p> <p><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>					
36.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Важнейшие показатели эффективности оздоровительной физической культуры?</p> <p>А) рост спортивных достижений Б) повышение иммунитета В) отсутствие хронических заболеваний Г) хорошее самочувствие и настроение</p>	Б, Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.1
37.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какой из перечисленных методов тренировки наиболее эффективен для увеличения мышечной массы?</p> <p>А) кардионагрузка Б) силовые тренировки В) растяжка Г) йога</p>	Б. Потому что они создают стимул для роста мышц – нагрузку, которая превышает привычный уровень	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.3
38.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какие из перечисленных витаминов и минералов важны для поддержания здоровья костей?</p> <p>А) железо Б) кальций В) витамин D Г) витамин C</p>	Б, В	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.4
39.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Что такое «мышечная выносливость»?</p> <p>А) способность мышц работать без усталости Б) способность поднимать</p>	А	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.4

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
	тяжелые грузы В) способность быстро реагировать на изменения Г) способность выполнять сложные движения					
40.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  какие показатели наиболее объективно отражают уровень общей физической подготовленности? А) объем бицепсов Б) максимальное количество подтягиваний В) цвет кожи Г) время бега на 3 000 м	Б,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.3
41.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b>  Какое заболевание чаще всего связано с недостатком физической активности? А) диабет 1 типа Б) остеопороз В) астма Г) гипертония	Г. Малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития гипертонии на 20-25%	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.3
42.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какие упражнения входят в стандартный комплекс ОФП? А) приседания со штангой Б) отжимания от пола В) вращение обруча Г) стойка на одной ноге с закрытыми глазами	А,Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.2
43.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b>  Почему важно учитывать индивидуальные особенности при формировании программы физической подготовки? А) это совсем не обязательно Б) для повышения эффективности тренировок В) чтобы избежать травм и переутомления Г) чтобы взять больше денег за тренировки	Б,В Все люди разные, к каждому нужен индивидуальный подход, даже в формировании программы физ.активности. Это связано с учетом особенностей, уровня подготовленности и других факторов организма	Комбинированный с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора	2	2	2.3

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы						
44.	<p align="center"><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1. Фактор, способствующий развитию мышечной силы</td> <td>А. Белковая пища</td> </tr> <tr> <td>2. Средство поддержания оптимальной массы тела</td> <td>Б. Аэробные нагрузки</td> </tr> <tr> <td>3. Основной компонент рационального питания спортсменов</td> <td>В. Прогрессивные силовые тренировки</td> </tr> </table> <p align="center"><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Фактор, способствующий развитию мышечной силы	А. Белковая пища	2. Средство поддержания оптимальной массы тела	Б. Аэробные нагрузки	3. Основной компонент рационального питания спортсменов	В. Прогрессивные силовые тренировки	1-В, 2-Б, 3-А	Закрытый на сопоставление	1	1	2.1
1. Фактор, способствующий развитию мышечной силы	А. Белковая пища											
2. Средство поддержания оптимальной массы тела	Б. Аэробные нагрузки											
3. Основной компонент рационального питания спортсменов	В. Прогрессивные силовые тренировки											
45.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой вид физической активности наиболее полезен для укрепления мышц спины?</p> <p>А) бег Б) плавание В) велоспорт Г) танцы</p>	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	2.1						
46.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Почему важен сон для физической подготовки?</p> <p>А) во время сна сжигаются калории Б) сон помогает восстановить мышцы и энергию В) сон увеличивает мышечную массу Г) сон улучшает скорость реакции</p>	Б Полноценный сон укрепляет иммунитет, снижает риск заболеваний и ускоряет восстановление после нагрузок	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	1.4						
47.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>_____ - способ передвижения, в котором присутствует фаза полета</p>	Бег	Открытый на дополнение	1	1	1.4						
48.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какой витамин наиболее важен для спортсменов в период интенсивных тренировок?</p> <p>А) витамин А Б) витамин В12 В) витамин С Г) витамин D</p>	Витамин D. Важен, так как дефицит этого витамина может негативно повлиять на результаты	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	1	1	1.4						

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы										
		тренировка. Поддержание оптимального уровня этого витамина способствует улучшению спортивных показателей и снижению риска травм														
49.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой вид спорта включает в себя элементы акробатики и гимнастики на снарядах?</p> <p>А) хоккей Б) легкая атлетика В) художественная гимнастика Г) плавание</p>	В	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.3										
50.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какие из перечисленных факторов влияют на уровень физической подготовленности человека?</p> <p>А) Генетика Б) Уровень стресса В) Питание Г) Цвет волос</p>	А,Б,С	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.3										
51.	<p><b>Установите правильное соответствие между видами спорта и двигательными действиями.</b></p> <table border="1" data-bbox="355 1585 722 2033"> <tr> <td data-bbox="355 1585 547 1653">1. Легкая атлетика</td> <td data-bbox="547 1585 722 1653">А. Кроль на груди</td> </tr> <tr> <td data-bbox="355 1653 547 1720">2. Плавание</td> <td data-bbox="547 1653 722 1720">Б. Бег на 100 м</td> </tr> <tr> <td data-bbox="355 1720 547 1787">3. Баскетбол</td> <td data-bbox="547 1720 722 1787">В. Поддача с верхним вращением</td> </tr> <tr> <td data-bbox="355 1787 547 1854">4. Волейбол</td> <td data-bbox="547 1787 722 1854">Г. Кувырок вперед</td> </tr> <tr> <td data-bbox="355 1854 547 2033">5. Гимнастика</td> <td data-bbox="547 1854 722 2033">Д. Бросок в кольцо</td> </tr> </table>	1. Легкая атлетика	А. Кроль на груди	2. Плавание	Б. Бег на 100 м	3. Баскетбол	В. Поддача с верхним вращением	4. Волейбол	Г. Кувырок вперед	5. Гимнастика	Д. Бросок в кольцо	1-Б, 2-А, 3-Д, 4-В, 5-Г	Закрытый на сопоставление	1	1	1.3
1. Легкая атлетика	А. Кроль на груди															
2. Плавание	Б. Бег на 100 м															
3. Баскетбол	В. Поддача с верхним вращением															
4. Волейбол	Г. Кувырок вперед															
5. Гимнастика	Д. Бросок в кольцо															

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	<b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b>					
52.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какие виды физической активности способствуют поддержанию социальной активности?</p> <p>А) командные виды спорта Б) индивидуальные тренировки дома В) танцы и аэробика в группе Г) ежедневные тренировки</p>	<p>А,С Данные виды физической активности характеризуют занятия с другими людьми, где вырабатываются навыки коммуникации и общения</p>	Комбинированный с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора	2	2	2.3
53.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Что такое «функциональная тренировка»?</p> <p>А) тренировка, направленная на развитие силы и выносливости Б) тренировка, имитирующая повседневные движения В) тренировка для улучшения спортивных навыков Г) тренировка только для профессиональных атлетов</p>	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.3
54.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Регулярные занятия _____ помогают укрепить мышцы и улучшить осанку</p>	Физкультурой	Открытый на дополнение	1	1	1.2
55.	<p><b>Установите правильную последовательность закаливания водными процедурами:</b></p> <p>А) душ Б) обливание В) купание Г) обтирание</p> <p><b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b></p>	Г,Б,А,В	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.2
56.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Какова роль спорта в воспитании молодежи?</p>	Спорт играет важную роль в воспитании и молодежи, формируя	Открытый с развернутым ответом	1	1	1.3

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
		не только физические навыки, но и личностные качества. Занятия спортом помогают развивать дисциплину и настойчивость. Регулярные тренировки требуют от молодежи самоконтроля и умения ставить цели				
57.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Какие преимущества дает регулярная физическая активность для социальной активности?</p> <p>А) расширение круга общения  Б) улучшение коммуникативных навыков  В) увеличение времени работы без отдыха  Г) формирование командного духа</p>	<p>А,Б,Г  Эти преимущества помогают получать социальную поддержку, укреплять социальные связи, развивать социальные навыки</p>	Комбинированный с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора	2	2	2.3
58.	<p><b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b></p> <p>Ведущими факторами риска ухудшения здоровья и снижения производительности труда являются:</p> <p>А) низкий уровень физической активности и неправильное питание  Б) недостаток сна и стрессы  В) чрезмерная загруженность работой  Г) низкая самооценка и неуверенность в себе</p>	<p>А,Б,В  Потому что все эти факторы проявляют снижение иммунитета, быструю утомляемость и проявление нервозности у человека</p>	Комбинированный с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора	2	2	2.1
59.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какое из утверждений о разминке является верным?</p> <p>А) разминка не обязательна перед тренировкой  Б) разминка должна длиться не менее 20 минут</p>	В	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.1

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
	В) разминка помогает подготовить мышцы к нагрузке Г) разминка только для профессиональных спортсменов					
60.	<b>Установите правильную последовательность действий при вывихе ноги во время бега:</b>  А) обезболивание Б) приложить холод В) иммобилизовать сустав (зафиксировать ногу в положении, в котором она находится)  <b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b>	В,Б,А	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.1
61.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Назовите 3 средства закаливания	Солнце, воздух, вода. Потому что это факторы, которые закалывают организм человека	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.3
62.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какой вид физической активности считается низкоинтенсивным? А) бег трусцой Б) быстрая ходьба В) аэробика Г) силовая тренировка	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.2
63.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b>  Почему важна гибкость в поддержании физической подготовленности? А) для увеличения скорости Б) для улучшения координации В) для снижения риска травм и увеличения диапазона движений Г) для увеличения мышечной массы	Б,В Гибкость помогает выполнять повседневные задачи, например, наклоняться, чтобы поднять сумку, завязать шнурки, потянуться за кружкой на верхней полке и конечно, обезопасивает от травм и растяжений	Комбинированный с выбором нескольких ответов и обоснованием выбора	2	2	1.2

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы										
64.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Физическая культура – это...</p> <p>А) отдельные стороны двигательных способностей человека</p> <p>Б) восстановление здоровья средствами физ. реабилитации</p> <p>В) система, направленная на поддержание и укрепление здоровья, повышение его работоспособности</p> <p>Г) сфера оздоровления, связанная с нечто высшим и духовным</p>	В	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.1										
65.	<p><b>Установите правильное соответствие между задачами и способами выполнения.</b></p> <table border="1" data-bbox="371 898 708 1783"> <tr> <td data-bbox="371 898 555 981">1. Тренировка сердечной мышцы</td> <td data-bbox="555 898 708 1077">А. Упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе</td> </tr> <tr> <td data-bbox="371 981 555 1064">2. приведение в норму кровяного давления</td> <td data-bbox="555 1077 708 1368">Б. Упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности</td> </tr> <tr> <td data-bbox="371 1064 555 1167">3. Расширение кровеносных сосудов</td> <td data-bbox="555 1368 708 1570">В. Увеличение объема и интенсивности физических упражнений</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="555 1570 708 1682">Г. Прием витаминов и пищевых добавок</td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="555 1682 708 1783">Д. Отказ от вредных привычек</td> </tr> </table> <p><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Тренировка сердечной мышцы	А. Упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе	2. приведение в норму кровяного давления	Б. Упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности	3. Расширение кровеносных сосудов	В. Увеличение объема и интенсивности физических упражнений		Г. Прием витаминов и пищевых добавок		Д. Отказ от вредных привычек	1-А, 2-Б, Д, 3-В	Закрытый на сопоставление	2	2	1.3
1. Тренировка сердечной мышцы	А. Упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе															
2. приведение в норму кровяного давления	Б. Упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности															
3. Расширение кровеносных сосудов	В. Увеличение объема и интенсивности физических упражнений															
	Г. Прием витаминов и пищевых добавок															
	Д. Отказ от вредных привычек															
66.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Что понимают под</p>	Суммарное количество двигательных	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.2										

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	определением «двигательная активность»?	ых действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни				
67.	<p><b>Установите правильную последовательность при возникновении покалываний в боку во время бега:</b></p> <p>А) наладить глубокое, размеренное дыхание  Б) пить больше воды  В) сбавить темп тренировки  Г) наклониться в сторону, в которой чувствуется боль</p> <p><b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b></p>	В,А,Г,Б	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.3
68.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b></p> <p>Какой из перечисленных компонентов физической подготовки включает в себя гибкость?</p> <p>А) силовая подготовка  Б) аэробная выносливость  В) координация  Г) оздоровительная физическая культура</p>	Г	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.2
69.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Правильное питание и здоровый сон – важные составляющие _____.</p>	Здоровья	Открытый на дополнение	1	1	1.1
70.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Какие из следующих состояний могут быть признаками переутомления или недостатка восстановления?</p> <p>А) улучшение настроения  Б) постоянная усталость  В) увеличение аппетита  Г) частые простуды</p>	Б,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
71.	<p><b>Установите правильное соответствие между действиями и способами выполнения</b></p>	1-А, 2-Б,В, 3-Д, 4-Г	Закрытый на сопоставление	1	1	1.3

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">           1. Низкий старт (бег 100 м)            2. Стартовый разбег            3. Бег по дистанции            4. Финиш         </td> <td style="padding: 5px;">           А. Стартовые ускорения с максимальной работой рук             Б. вынос маховой ноги вперед             В. Выпрямление туловища, активная работа рук             Г. Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса             Д. Бег в положении наклона туловища вперед         </td> </tr> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;"><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Низкий старт (бег 100 м) 2. Стартовый разбег 3. Бег по дистанции 4. Финиш	А. Стартовые ускорения с максимальной работой рук  Б. вынос маховой ноги вперед  В. Выпрямление туловища, активная работа рук  Г. Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса  Д. Бег в положении наклона туловища вперед					
1. Низкий старт (бег 100 м) 2. Стартовый разбег 3. Бег по дистанции 4. Финиш	А. Стартовые ускорения с максимальной работой рук  Б. вынос маховой ноги вперед  В. Выпрямление туловища, активная работа рук  Г. Финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса  Д. Бег в положении наклона туловища вперед							
72.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Регулярные занятия _____ помогают укрепить _____ и улучшить общее состояние организма</p>	Спорт, иммунитет	Открытый на дополнение	1	1	1.4		
73.	<p><b>Установите правильную последовательность разогрева мышц перед тренировкой:</b></p> <p>А) динамические упражнения (выпады, приседания, махи)          Б) общий разогрев (прыжки на месте, быстрая ходьба)          В) суставная гимнастика (круговые движения поясом, руками, ногами)          Г) динамическая растяжка (мягкие растягивания)</p>	Б,В,А,Г	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.4		

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	<b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b>					
74.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какое утверждение о здоровом образе жизни является верным? А) он включает только физическую активность Б) он включает правильное питание и регулярные тренировки В) он не влияет на общее состояние здоровья Г) он подходит только для людей до 35-ти лет	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.4
75.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b>  Здоровый образ жизни включает в себя не только спорт, но и _____	Правильное питание	Открытый на дополнение	1	1	1.4
76.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Какие из перечисленных рекомендаций способствуют здоровому образу жизни? А) регулярная физическая активность Б) правильное питание В) чтение книг Г) употребление бокала вина каждый вечер	А,Б,В	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
77.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b>  Физическая подготовленность позволяет человеку: А) легче справляться с повседневными обязанностями Б) эффективно заниматься научной деятельностью В) быстро усваивать новую информацию Г) улучшать память и внимание	А Физическая подготовленность позволяет человеку легче справляться с повседневными обязанностями, потому что улучшает работу основных органов и систем организма. Например, достаточный уровень выносливо	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.2

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
		сти позволяет выполнять все рабочие и личные обязанности и меньше при этом утомляться				
78.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b> Гигиена играет важную роль в профилактике _____	Заболеваний	Открытый на дополнение	2	2	1.3
79.	<b>Прочитайте текст вопроса, выберите правильный ответ. Выбор ответа обоснуйте.</b>  Основные компоненты физической подготовленности включают: А) силу, выносливость, скорость, координацию движения Б) социальные связи, личностные качества, мотивацию В) профессиональные знания, квалификацию, опыт Г) творческое мышление, интуицию, воображение	А Потому что эти качества важны для выполнения двигательных действий в различных видах деятельности. Проявление физических качеств зависит от возможностей функциональных систем организма и их подготовленности к двигательным действиям	Комбинированный с выбором одного ответа и обоснованием выбора	2	2	2.4
80.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b> Активный отдых на свежем воздухе укрепляет _____ и улучшает _____	Организм, настроение	Открытый на дополнение	2	2	1.4
81.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b> Что является преимуществами групповых тренировок? А) мотивация от других людей Б) индивидуальный подход к каждому участнику В) возможность обучения новым техникам	А,В,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	2	2	1.4

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
	Г) уменьшение риска травм					
82.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Что понимают под определением «абсолютная сила»?	Максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека	Открытый с развернутым ответом	1	1	1.3
83.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какой фактор является основным для достижения успеха в физической культуре? А) регулярность тренировок Б) использование спортивных добавок В) участие в соревнованиях Г) наличие тренера	А	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.2
84.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b>  _____ - это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь	Дисциплина	Открытый на дополнение	2	2	2.4
85.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Какие из перечисленных методов восстановления после тренировки являются эффективными? А) растяжка Б) массаж В) употребление кофеина Г) прием белковых коктейлей	А,Б,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
86.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Что такое «групповая тренировка»? А) тренировка на все группы мышц Б) тренировка, где участвуют несколько человек под руководством инструктора В) тренировка, направленная только на соревнования Г) тренировка, проводимая в домашних условиях	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.4
87.	<b>Установите правильную последовательность в комплексе по расслаблению мышц после тренировки:</b>  А) плечевой пояс	Г,А,Е,Б,Д,В	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.3

№ задания	Содержание задания	Ответ на задание	Тип задания	Время выполнения задания, мин	Уровень сложности (балл)	№ Темы
	<p>Б) спина В) икры Г) шея Д) бедра Е) руки</p> <p><b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b></p>					
88.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Не стоит сразу _____ себя сложными _____ и большим количеством повторений</p>	Перегружать, упражнениями	Открытый на дополнение	2	2	2.4
89.	<p><b>Установите правильную последовательность действий перед прыжком в длину:</b></p> <p>А) ноги на ширине плеч, полусогнуты, опираются на всю стопу Б) согнуть тазобедренные суставы и колени, чтобы они были вровень с носками ног В) выполнить энергичный взмах руками по направлению прыжка Г) туловище наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях, отведены вниз и назад в стороны Д) отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности</p> <p><b>Ответ запишите в виде последовательности букв слева направо начиная с первого этапа.</b></p>	А,Г,Б,В,Д	Закрытый на установление последовательности	1	1	1.2
90.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Что понимают под определением «ловкость»?</p>	Владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.2
91.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b></p> <p>Что является важным для разработки программы оздоровительной физической культуры?</p> <p>А) индивидуальные особенности человека Б) цели и задачи тренировок</p>	А,Б,В	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
	В) уровень физической подготовки Г) наличие спортивного оборудования					
92.	<b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b>  Чтобы тренировки не _____, и человек не _____ к одному типу тренировок, нужно постоянно менять их	Надоедали, привыкал	Открытый на дополнение	1	1	1.3
93.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Какие режимы нагрузки чаще всего используются в ОФК для новичков? А) умеренный непрерывный тренинг 20-40 мин Б) интервальный с короткими паузами В) аэробный с низкой интенсивностью Г) анаэробный с максимальной интенсивностью	А,В	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.2
94.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите правильный ответ.</b>  Какой из следующих видов физической активности считается аэробным? А) поднятие тяжестей Б) бег на длинные дистанции В) йога Г) фигурное катание	Б	Закрытый с выбором одного ответа	1	1	1.3
95.	<b>Прочитайте текст вопроса и выберите несколько правильных ответа.</b>  Какие методы применяются в оздоровительной физической культуре для повышения выносливости? А) равномерный бег в умеренном темпе Б) спринтерский бег на 100 м В) жим штанги лежа до отказа Г) плавание в свободном стиле 20-30 мин	А,Г	Закрытый с выбором нескольких ответов	1	1	1.3
96.	<b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b>  Что означает термин «отжимание»?	Это базовое физическое упражнение, которое представляет собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.3

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>		
97.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Регулярные занятия физической культурой помогают улучшить _____ и укрепить сердечно-сосудистую систему</p>	Выносливость	Открытый на дополнение	2	2	2.3		
98.	<p><b>Установите правильное соответствие.</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           1. Основное физическое качество, характеризующее ее работу сердечно-сосудистой системы            2. Вид спорта, развивающий силу и координацию движений            3. Методы оценки уровня физической подготовленности            4. Элемент движения, определяющий технику исполнения физических упражнений            5. Признак перетренированности организма         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           А. Выносливость            Б. Хроническая усталость, снижение мотивации            В. Силовые показатели, кардиореспираторные тесты            Г. Амплитуда движений            Д. Гимнастика         </td> </tr> </table> <p><b>Запишите выбранные цифры с соответствующими буквами</b></p>	1. Основное физическое качество, характеризующее ее работу сердечно-сосудистой системы 2. Вид спорта, развивающий силу и координацию движений 3. Методы оценки уровня физической подготовленности 4. Элемент движения, определяющий технику исполнения физических упражнений 5. Признак перетренированности организма	А. Выносливость Б. Хроническая усталость, снижение мотивации В. Силовые показатели, кардиореспираторные тесты Г. Амплитуда движений Д. Гимнастика	1-А, 2-Д, 3-В, 4-Г, 5-Б	Закрытый на сопоставление	1	1	2.1
1. Основное физическое качество, характеризующее ее работу сердечно-сосудистой системы 2. Вид спорта, развивающий силу и координацию движений 3. Методы оценки уровня физической подготовленности 4. Элемент движения, определяющий технику исполнения физических упражнений 5. Признак перетренированности организма	А. Выносливость Б. Хроническая усталость, снижение мотивации В. Силовые показатели, кардиореспираторные тесты Г. Амплитуда движений Д. Гимнастика							
99.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дополните фразу:</b></p> <p>Упражнения на гибкость способствуют улучшению подвижности суставов и предотвращают _____</p>	Травмы	Открытый на дополнение	2	2	1.4		
100.	<p><b>Прочитайте текст вопроса и дайте развернутый ответ.</b></p> <p>Что такое приседания и как они выполняются?</p>	Это динамическое силовое упражнение, в котором работают мышцы бедер, ягодиц и спины, обеспечивающие движение в тазобедренном суставе	Открытый с развернутым ответом	2	2	1.3		

<b>№ задания</b>	<b>Содержание задания</b>	<b>Ответ на задание</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения задания, мин</b>	<b>Уровень сложности (балл)</b>	<b>№ Темы</b>
		нных суставах и удерживающие нужное положение корпуса				

## **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций**

Оценивание знаний, умений, навыков и опыта деятельности проводятся на основе сведений, приводимых в матрице соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения.

Цель текущего контроля успеваемости по учебным дисциплинам в семестре – проверка приобретаемых обучающимися знаний, умений, навыков в контексте формирования установленных образовательной программой компетенций в течение семестра. Текущий контроль осуществляется через систему оценки преподавателем всех видов работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание результатов освоения дисциплины посредством испытания в форме экзамена (зачета). Промежуточная аттестация проводится в конце изучения дисциплины.

Разработанный фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации используется для осуществления контрольно-измерительных мероприятий и выработки обоснованных управляющих и корректирующих действий в процессе приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, формирования соответствующих компетенций в результате освоения дисциплины.

### **Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)**

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (индикаторов компетенций) представлены в карте компетенции ООП.

Форма оценки знаний: оценка - 5 «отлично»; 4 «хорошо»; 3 «удовлетворительно»; 2 «неудовлетворительно». Лабораторные работы, практические занятия, практика оцениваются: «зачет», «незачет». Возможно использование балльно-рейтинговой оценки.

#### **Шкала оценивания:**

**«Зачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 51% и более оценивается не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно». Выставляется, когда обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Отлично»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 85% более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно»: студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные

практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций;

**«Хорошо»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 61% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно», допускается оценка «удовлетворительно»: обучающийся показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций;

**«Удовлетворительно»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 51% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично»: обучающийся показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой;

**«Неудовлетворительно» «Незачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее чем 51% (в соответствии с картами компетенций ОПОП): при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Ответы и решения обучающихся оцениваются по следующим общим критериям: распознавание проблем; определение значимой информации; анализ проблем; аргументированность; использование стратегий; творческий подход; выводы; общая грамотность.

Соответствие критериев оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) системам оценок представлено в табл.

#### Интегральная оценка

Критерии	Традиционная оценка	Балльно-рейтинговая оценка
5	5	86 - 100
4	4	61-85
3	3	51-60
2 и 1	2, Незачет	0-50
5, 4, 3	Зачет	51-100

Обучающиеся обязаны сдавать все задания в сроки, установленные преподавателем. Оценка «Удовлетворительно» по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.

#### Показатели и критерии оценки достижений студентом запланированных результатов

**освоения дисциплины в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации**

<b>Оценка, уровень</b>	<b>Критерии</b>
«отлично», повышенный уровень	Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций
«хорошо», пороговый уровень	Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций
«удовлетворительно», пороговый уровень	Студент показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой
«неудовлетворительно», уровень не сформирован	При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

