

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Усынин Максим Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.06.2026 17:37:21  
Уникальный программный ключ:  
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»  
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**КОМПЛЕКТ  
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Направленность (профиль): 3Д-моделирование и игровая графика

Квалификация выпускника: Дизайнер

Уровень базового образования обучающихся: Основное общее образование

Год набора 2026

Челябинск 2026

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07  
Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<p>проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически прогнозировать условия;</li> <li>- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению:составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>-принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>-признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>-уметь использовать разнообразные формы и виды;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</p>

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	--	---

## 1 семестр

### **ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам**

**Умения:** *распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)*

1. Установите соответствие между профессиональной ситуацией и наиболее эффективным средством физической культуры для восстановления работоспособности:

- а) Длительная работа за компьютером с напряжением зрения
- б) Статическая нагрузка при работе стоя (торговля, парикмахерское дело)
- в) Эмоциональное напряжение перед публичным выступлением
- г) Снижение общей энергетики и утомляемость в конце учебного дня

- 1. Скандинавская ходьба на свежем воздухе
- 2. Глазодвигательная гимнастика и упражнения на расслабление мышц шеи
- 3. Антистрессовая пластическая гимнастика и дыхательные практики
- 4. Суставная гимнастика и стрейтчинг для нижних конечностей

**Ответ: а–2, б–4, в–3, г–1**

**Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

2. Регулярная сдача нормативов ГТО является обязательным условием получения диплома о среднем профессиональном образовании.

а. Да

**б. Нет**

3. Скандинавская (северная) ходьба с использованием палок позволяет вовлечь в работу до 90% мышц тела по сравнению с обычной ходьбой.

**а. Верно**

б. Неверно

4. Основная цель стрейтчинга — развитие максимальной силы мышц.

а. Верно

**б. Неверно**

5. Для профилактики профессионального утомления при преимущественно сидячей работе достаточно выполнять упражнения только в конце рабочего дня.

а. Верно

**б. Неверно**

**Упражнения:**

Представленные упражнения направлены на развитие умения **выбирать способы решения задач** в изменяющихся условиях через осознанное планирование, анализ и оценку физической подготовки. Каждое упражнение включает этапы: постановка задачи → анализ условий → выбор метода → реализация → самооценка результата.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 01**

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Формируемые элементы ОК 01
1	«Адаптивная круговая тренировка»	Обучающийся получает карточку с 6 станциями (бег, прыжки, отжимания и др.), но <b>2 станции заблокированы</b> (травма/усталость). Задача: самостоятельно заменить заблокированные упражнения на равноценные, сохраняя общую нагрузку. После выполнения —	Анализ задачи в изменяющемся контексте; выбор альтернативных решений; оценка последствий действий

		заполнить дневник: почему выбраны именно эти замены, как оценивается эффективность.	
2	<b>«Планирование недельного микроцикла»</b>	На основе исходных данных (уровень подготовки, график занятий, цель — например, «подготовка к зачёту по бегу») обучающийся составляет 7-дневный план тренировок: распределение нагрузки, виды упражнений, время восстановления. После недели — сравнение плана с фактом и анализ отклонений.	Определение этапов решения; составление плана; определение ресурсов (время, силы); оценка результата
3	<b>«Диагностика и коррекция слабого звена»</b>	Выполнение тестового комплекса (бег 30 м, прыжок в длину, сгибание рук в висе). По худшему результату обучающийся самостоятельно: а) находит 2–3 источника информации (учебник, видео, консультация); б) составляет мини-программу из 3 упражнений для развития этого качества; в) выполняет её 2 недели и повторяет тест.	Выявление проблемы; поиск информации; применение методов работы; реализация плана

**Таблица 2. Контрольные нормативы физической подготовленности с элементами оценки ОК 01**

<b>Вид испытания</b>	<b>Норматив «удовл.»</b>	<b>Норматив «хорошо»</b>	<b>Норматив «отлично»</b>	<b>Критерий оценки ОК 01 (обязательный для зачёта)</b>
<b>Бег 30 м</b>	≤ 5,0 с (м), ≤ 5,8 с (ж)	≤ 4,6 с (м), ≤ 5,4 с (ж)	≤ 4,2 с (м), ≤ 5,0 с (ж)	Представлен письменный анализ: какие факторы (разминка, техника старта) повлияли на результат и как можно улучшить
<b>Бег на 1000 м</b>	≤ 4:30 (м), ≤ 5:30 (ж)	≤ 4:00 (м), ≤ 5:00 (ж)	≤ 3:30 (м), ≤ 4:30 (ж)	Составлен план распределения темпа по отрезкам + сравнение плана с фактическим результатом
<b>Прыжок в длину с места</b>	≥ 210 см (м), ≥ 165 см (ж)	≥ 230 см (м), ≥ 180 см (ж)	≥ 250 см (м), ≥ 195 см (ж)	Обоснование выбора техники («ножницы», «загребающий шаг») до выполнения + анализ ошибок после

**Методические рекомендации:**

1. Оценка ОК 01 проводится **дополнительно** к физическому нормативу. Даже при выполнении норматива «отлично» отсутствие аналитической составляющей снижает итоговую оценку по компетенции.

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**  
**Умения:** *организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с*

коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

**6.** Составьте примерный комплекс из 5–6 упражнений для восстановления работоспособности студента в перерыве между парами (продолжительность 10–15 минут). Обоснуйте выбор каждого упражнения с точки зрения его влияния на функциональное состояние организма при умственной нагрузке.

**Эталон ответа:**

- **Ходьба на месте с высоким подниманием колен (1–2 мин)** — активизирует кровообращение нижних конечностей, предотвращает застойные явления при длительном сидении
- **Дыхательные упражнения по методу Стрельниковой (2–3 мин)** — повышает насыщение крови кислородом, снижает гипоксию мозга, уменьшает умственную усталость
- **Глазодвигательная гимнастика по методу Базарного (1 мин)** — снимает спазм аккомодации глаз после работы с учебниками и экранами устройств
- **Стрейтчинг мышц шеи и верхнего плечевого пояса (2–3 мин)** — устраняет статическое напряжение, улучшает микроциркуляцию в области головы и шеи
- **Суставная гимнастика для кистей и плечевых суставов (1–2 мин)** — восстанавливает подвижность суставов после статичной позы за партой
- **Завершение — спокойная ходьба с диафрагмальным дыханием (1 мин)** — нормализует частоту сердечных сокращений и артериальное давление перед следующей парой

*Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности*

**7.** Какие из перечисленных форм занятий физической культурой предполагают обязательное взаимодействие участников для достижения общего результата?

**а. Эстафетный бег на командные результаты**

**б. Индивидуальная скандинавская ходьба**

**в. Подвижные игры с элементами соревнования («Вышибалы», «Пятнашки»)**

**г. Самостоятельные занятия йогой по видеоуроку**

**д. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) в формате мини-турнира**

**е. Выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики**

**Упражнения:**

Представленные упражнения направлены на развитие навыков **организации коллективной деятельности, коммуникации в команде, распределения ролей и взаимодействия в условиях совместного решения двигательных задач**. Акцент сделан на рефлексию групповой динамики и осознанное применение психологических принципов командной работы.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 04**

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Формируемые элементы ОК 04
1	<b>«Ролевая эстафета с ротацией лидера»</b>	Команда из 5–6 человек выполняет эстафету из 4 этапов. Перед каждым этапом <b>меняется лидер</b> : новый лидер распределяет роли (бегун, страховщик, тактик), объясняет стратегию. После эстафеты — групповая рефлексия: как стиль руководства влиял на результат,	Организация работы команды; взаимодействие с «руководителем» (лидером этапа); анализ психологических

		какие решения лидера были эффективны/неэффективны.	особенностей разных стилей лидерства
2	«Командный квест «Выживание в лесу»»	Группа получает задание пройти дистанцию 400 м с 4 «станциями-препятствиями» (перенос груза, преодоление «болота», сбор «ресурсов»). Условие: <b>каждый участник обладает уникальной «способностью»</b> (только один может нести груз, только двое — прыгать и т.д.). Задача — распределить роли так, чтобы все прошли дистанцию за минимальное время. После — анализ: как учитывались сильные/слабые стороны каждого.	Распределение ролей с учётом психологических особенностей личности; организация коллективной деятельности в условиях ограничений
3	«Мост дружбы»	Две команды по 6 человек стоят лицом друг к другу на расстоянии 8 м. Задача: <b>всем 12 участникам одновременно</b> перейти на противоположную сторону, используя 4 гимнастических мата как «острова». Условие: маты нельзя тянуть, только перекладывать руками. Запрещено стоять на полу. После выполнения — обсуждение: как выработывалось общее решение, кто брал на себя координацию, как разрешались конфликты.	Взаимодействие в расширенном коллективе; применение основ проектной деятельности (планирование → реализация → оценка); коммуникация под давлением времени

Таблица 2. Контрольные нормативы с оценкой командного взаимодействия

Вид испытания	Физический норматив (база)	Критерии оценки ОК 04 (обязательные для зачёта)	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
Командная эстафета 4×60 м	Результат команды ≤ 55 с (м), ≤ 65 с (ж)	1. Распределение ролей до старта (учёт скоростных качеств) 2. Поддержка отстающего участника (вербальная/невербальная) 3. Анализ ошибок после финиша (групповая рефлексия)	Выполнено 1 критерий + физ. норматив	Выполнены 2 критерия + физ. норматив	Выполнены 3 критерия + физ. норматив
Групповое удержание равновесия	5 человек стоят на одной гимнастической скамейке (длина 2 м), удерживая	1. Наличие координатора, распределяющего позиции 2. Согласованность действий при раскачивании 3. Отсутствие	Удержанное ≥ 10 сек + 1 критерий	Удержанное ≥ 15 сек + 2 критерия	Удержанное ≥ 20 сек + 3 критерия

	равновесие $\geq$ 20 сек	обвинений при падении, фокус на решении			
<b>Командный прыжок в длину</b>	Сумма 4 прыжков $\geq$ 800 см (м), $\geq$ 640 см (ж)	1. Обмен техническими советами перед прыжками 2. Поощрение слабого участника перед его попыткой 3. Коллективное планирование стратегии (кто прыгает первым/последним)	Сумма $\geq$ 700 см (м) / 560 см (ж) + 1 критерий	Сумма $\geq$ 750 см (м) / 600 см (ж) + 2 критерия	Сумма $\geq$ 800 см (м) / 640 см (ж) + 3 критерия

### Методические рекомендации:

- Оценка ОК 04 — отдельный критерий.** Физический результат без демонстрации командных навыков оценивается не выше «удовл.» по компетенции, даже при отличном спортивном показателе.
- Рефлексия обязательна.** После каждого упражнения выделяется 3–5 минут на групповое обсуждение по вопросам:
  - Кто взял на себя роль организатора и почему?
  - Какие решения принимались коллективно, а какие — единолично?
  - Как учитывались особенности каждого участника?
- Ролевое разнообразие.** В течение семестра каждый студент должен побывать в разных ролях: лидер, исполнитель, «тихий эксперт», медиатор — для развития гибкости в коллективном взаимодействии.
- Связь с профессиональной деятельностью.** При обсуждении упражнений проводить параллели: «Как навык распределения ролей в эстафете применим при организации работы смены на производстве?» — для осознанного формирования компетенции.

### **ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

*Умения: 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*

**8.** Установите соответствие между степенями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и возрастными группами:

- II ступень
  - IV ступень
  - VI ступень
  - IX ступень
- 9-10 лет
  - 13-15 лет
  - 18-29 лет
  - 50-59

**Ответ: а–1, б–2, в–3, г–4**

*Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения*

9. Какие из перечисленных средств относятся к современным оздоровительным системам физической культуры?

**а. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой**

**б. Антистрессовая пластическая гимнастика**

**в. Скандинавская ходьба**

г. Пауэрлифтинг с максимальными весами

**д. Глазодвигательная гимнастика**

**е. Суставная гимнастика**

10. Какие физические качества и функциональные способности преимущественно развиваются при регулярных занятиях оздоровительным бегом трусцой?

**а. Общая выносливость**

б. Скоростно-силовые способности

**в. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы**

г. Максимальная сила верхнего плечевого пояса

**д. Экономичность дыхания и кровообращения**

е. Гибкость позвоночника

**Упражнения:**

Представленные упражнения направлены на осознанное **применение средств физической культуры для профилактики профессиональных рисков**, формирование навыков **самоконтроля и рациональной организации двигательного режима** в условиях учебной/профессиональной деятельности. Акцент сделан не на спортивный результат, а на умение использовать ФК как инструмент сохранения здоровья.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 08**

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Профилактируемые риски / Формируемые умения
1	<b>«Микропаузы при гиподинамии»</b>	Студент моделирует 45-минутную «сидячую работу» (за партой с планшетом). Каждые 15 мин выполняет <b>индивидуальный комплекс из 3 упражнений</b> (выбирает сам из предложенного списка: вращения плечами, наклоны головы, сжимание-разжимание кистей, подъёмы на носки). После — заполняет дневник: как изменились самочувствие, концентрация, утомление глаз по 5-балльной шкале.	Профилактика статического напряжения позвоночника, шейного отдела, кистей; формирование привычки к регулярным микропаузам

2	<b>«Антистрессовая дыхательная гимнастика»</b>	Перед выполнением стрессовой задачи (тестирование, публичный ответ) студент измеряет ЧСС и оценивает тревожность по шкале 1–10. Затем 3 мин выполняет технику «4-7-8» (вдох 4 с, задержка 7 с, выдох 8 с). Повторно измеряет ЧСС и тревожность. Анализирует эффективность метода для себя.	Снижение стрессового напряжения; применение дыхательных техник как средства саморегуляции в профессиональных ситуациях
3	<b>«Коррекция осанки «до-после»»</b>	Студент фотографируется в профиль до и после 20-минутной сидячей работы. Выполняет 5-минутный комплекс на коррекцию осанки («ласточка», «кошка-корова», упражнения на ромбовидные мышцы). Повторно фотографируется. Сравнивает фото, описывает изменения угла наклона головы, положения лопаток, изгиба поясницы.	Осознание влияния рабочей позы на осанку; применение корректирующих упражнений для профилактики сколиоза, остеохондроза

**Таблица 2. Контрольные нормативы с оценкой применения средств ФК для здоровья**

Вид контроля	Базовый физический показатель	Критерии оценки ОК 08 (обязательные)	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
<b>Тест Ромберга (баланс)</b>	Удержание позы «нога на ногу» $\geq$ 15 сек	1. Выполнение до/после 45 мин сидячей работы 2. Применение корректирующего комплекса между замерами 3. Анализ: как упражнения повлияли на стабильность (связь с профилактик	$\geq$ 10 сек + 1 критерий	$\geq$ 15 сек + 2 критерия	$\geq$ 20 сек + 3 критерия + выводы о профилактике

		ой нарушений вестибулярно го аппарата)			
<b>ЧСС до/после нагрузки</b>	Восстановле ние ЧСС до исходной за ≤ 3 мин после 20 приседаний	1. Измерение ЧСС до нагрузки (фон) 2. Применение техники дыхания для ускорения восстановлен ия 3. Сравнение времени восстановлен ия с/без дыхательной техники	Восстановле ние ≤ 4 мин + 1 критерий	Восстановле ние ≤ 3 мин + 2 критерия	Восстановле ние ≤ 2,5 мин + 3 критерия + обоснование выбора техники
<b>Гибкость позвоночн ика</b>	Наклон вперёд с касанием пола ладонями	1. Выполнение до/после учебного дня 2. Применение 5-мин растяжки между замерами 3. Оценка влияния на самочувствие (устранение скованности в пояснице)	Касание пальцами + 1 критерий	Касание ладонями + 2 критерия	Ладони за пол + 3 критерия + рекомендаци и для ежедневной профилакти ки

### Методические рекомендации:

1. **Акцент на профилактику, а не на рекорды.** Оценка ОК 08 строится на умении студента **осознанно применять** средства ФК в повседневной деятельности, а не на достижении максимальных спортивных результатов.
2. **Индивидуализация под специальность:**
  - Для ИТ-специальностей: акцент на зрение, кисти, осанку при сидячей работе
  - Для педагогических/медицинских: профилактика голосового аппарата, варикоза, эмоционального выгорания
  - Для технических специальностей: профилактика монотонных движений, статического напряжения спины

3. **Дневник самоконтроля — обязательный инструмент.** Студент ведёт еженедельный дневник с фиксацией:
  - Уровня утомления (шкала 1–10)
  - Качества сна
  - Выполнения двигательных пауз
  - Субъективных изменений самочувствия
4. **Связь с ЗОЖ.** При обсуждении результатов акцентировать взаимосвязь ФК с другими компонентами здорового образа жизни: режим сна, гидратация, рациональное питание — как единая система поддержания работоспособности.

## 2 семестр

### **ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам**

*Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)*

**1.** Установите соответствие между видом гимнастики и её основной направленностью:

- а) Основная гимнастика
- б) Атлетическая гимнастика
- в) Аэробика
- г) Спортивная гимнастика

1. Развитие силы, мышечной массы и рельефа тела с использованием отягощений
2. Формирование базовых двигательных навыков и физических качеств у широких слоёв населения
3. Достижение высоких спортивных результатов в выполнении сложных гимнастических упражнений
4. Развитие выносливости и координации под музыкальное сопровождение с элементами танца

**Ответ: а–2, б–1, в–4, г–3**

**2.** Составьте комплекс из 4–5 упражнений основной гимнастики для развития гибкости позвоночника. Укажите исходное положение, количество повторений и методические особенности выполнения каждого упражнения.

**Эталон ответа:**

- **И.п.:** сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны — наклоны к каждой ноге и вперёд (6–8 повторений) — выполнять плавно, без рывков, фиксировать крайнее положение на 2–3 секунды для растяжения мышц задней поверхности бедра и спины
- **И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч — круговые вращения тазом по и против часовой стрелки (по 8 раз) — сохранять корпус неподвижным, амплитуду движения увеличивать постепенно для подвижности тазобедренных суставов и поясничного отдела
- **И.п.:** лёжа на спине, руки вдоль тела — «мостик» из положения лёжа (4–6 повторений) — опираясь на стопы и плечи, поднимать таз максимально вверх, удерживать 2–3 секунды для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника

- **И.п.: сидя на коленях, руки на поясе — боковые наклоны корпуса (по 6 раз в каждую сторону)** — сохранять таз неподвижным, наклон выполняется за счёт бокового сгибания позвоночника для растяжения косых мышц живота и межрёберных мышц
  - **И.п.: стоя, ноги вместе — наклоны корпуса вперёд с касанием пола (8–10 повторений)** — колени слегка согнуты, спина прямая на начальном этапе, затем плавный переход в наклон для поэтапного растяжения мышц спины и задней поверхности бедра
- Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности*
- 3.** В атлетической гимнастике основным средством развития максимальной силы является работа с относительным отягощением 70–80% от максимального веса.
- а. Верно**
  - б. Неверно
- 4.** Какие из перечисленных упражнений относятся к базовым элементам спортивной гимнастики на брусках?
- а. Разводы рук в упоре**
  - б. Сед углом**
  - в. Приседания с гантелями
  - г. Подъёмы переворотом**
  - д. Прыжки со скакалкой
  - е. Спуск с поворотом**

#### Упражнения:

Представленные упражнения направлены на развитие умения **выбирать способы решения задач** в изменяющихся условиях через осознанное планирование, анализ и оценку физической подготовки. Каждое упражнение включает этапы: постановка задачи → анализ условий → выбор метода → реализация → самооценка результата.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 01**

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Формируемые элементы ОК 01
1	«Тренировка в ограниченных условиях»	Задача: за 15 минут подготовиться к выполнению норматива (например, подтягивания) при ограничениях: нет турника, мало времени, усталость после пар. Обучающийся выбирает метод разминки/активации (динамическая растяжка, дыхательные упражнения, изометрия) и обосновывает выбор в письменной рефлексии.	Распознавание задачи в нестандартном контексте; выбор способа решения под ограничениями
2	«Групповое проектирование эстафеты»	В команде из 4–5 человек разработать эстафету из 4 этапов с учётом индивидуальных возможностей каждого (рост, скорость, выносливость). Каждый участник получает роль по своим сильным сторонам. После выполнения —	Анализ составных частей задачи; распределение ресурсов; оценка коллективного результата

		групповая оценка: достигнута ли цель (минимальное время), какие решения были эффективны/неэффективны.	
3	«Самоконтроль по ЧСС и самочувствию»	Во время кардионагрузки (бег на месте 3 мин) обучающийся каждые 30 сек измеряет ЧСС и оценивает субъективное самочувствие по шкале от 1 до 10. На основе данных принимает решение: увеличить/снизить темп или остановиться. После — анализ: совпало ли решение с объективными показателями (ЧСС).	Применение алгоритмов самоконтроля; оценка последствий решений в реальном времени

**Таблица 2. Контрольные нормативы физической подготовленности с элементами оценки ОК 01**

Вид испытания	Норматив «удовл.»	Норматив «хорошо»	Норматив «отлично»	Критерий оценки ОК 01 (обязательный для зачёта)
Сгибание рук в висе	≥ 6 раз (м), ≥ 4 раза (ж)	≥ 10 раз (м), ≥ 7 раз (ж)	≥ 14 раз (м), ≥ 10 раз (ж)	Предложен индивидуальный комплекс из 2 упражнений для подготовки к нормативу (с указанием источников)
Наклон вперёд из положения стоя	Касание пола ладонями	+10 см за стопу	+15 см за стопу	Заполнен дневник самоконтроля за 2 недели: как изменялась гибкость при разных методах растяжки
Комплекс ОФП (оценка ОК 01)	—	—	—	<b>Итоговая оценка компетенции:</b> защита мини-проекта «Мой план физического развития на семестр» с обоснованием выбора методов, ресурсов и критериев оценки прогресса

**Методические рекомендации:**

1. Оценка ОК 01 проводится **дополнительно** к физическому нормативу. Даже при выполнении норматива «отлично» отсутствие аналитической составляющей снижает итоговую оценку по компетенции.

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**

*Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности*

**5.** Установите соответствие между командным видом спорта и основным игровым действием, требующим слаженного взаимодействия игроков:

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Бадминтон (парный разряд)

1. Блокирование атакующего удара двумя игроками у сетки
2. Комбинационный проход с передачами между партнёрами в ограниченном пространстве
3. Обманный удар («финт») для вывода партнёра на ударную позицию
4. Заслон («закрытие») соперника для создания свободной зоны партнёру под кольцом

**Ответ: а–2, б–4, в–1, г–3**

**6.** Опишите тактическую комбинацию «быстрый прорыв» в баскетболе. Укажите последовательность действий игроков, распределение ролей и ключевые моменты, обеспечивающие успех комбинации.

**Эталон ответа:**

- **Инициация:** защитник (разыгрывающий) получает мяч после сбрасывания или перехвата и немедленно ускоряется в направлении корзины соперника, используя численное преимущество
- **Поддержка:** крайние игроки (форварды) одновременно стартуют вдоль боковых линий, занимая зоны правого и левого углов площадки для создания вариативности завершения атаки
- **Распределение ролей:** разыгрывающий принимает решение о завершении атаки самостоятельно или передаче партнёру в зависимости от реакции защиты соперника — при выходе защитника навстречу выполняется точная передача на крайнего игрока
- **Ключевые моменты:** максимальная скорость первых 2–3 шагов, зрительный контакт между игроками без отрыва взгляда от поля, передача мяча «вперёд-вниз» для упреждения движения партнёра, готовность к немедленному завершающему броску без дополнительных дриблингов

***Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности*

**7.** В волейболе приём мяча двумя игроками одновременно («двойная») считается ошибкой и приводит к потере очка.

а. Верно

б. Неверно

**8.** Какие из перечисленных ситуаций в командных видах спорта требуют обязательной вербальной коммуникации между игроками для предотвращения ошибок?

**а. Перекрытие зоны приёма подачи в волейболе**

**б. Смена зон ответственности при защите в баскетболе**

в. Выполнение индивидуального финта в футболе

**г. Согласование подачи и атаки в парном бадминтоне**

д. Разминка перед матчем

**е. Организация «стеночки» (передачи «в одно касание») в футболе**

**Упражнения:**

Представленные упражнения направлены на развитие навыков **организации коллективной деятельности, коммуникации в команде, распределения ролей и взаимодействия в условиях совместного решения двигательных задач**. Акцент сделан на рефлексивную групповую динамику и осознанное применение психологических принципов командной работы.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 04**

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Формируемые элементы ОК 04
---	---------------------	-------------------------------	----------------------------

1	«Слепой лабиринт»	Пара участников: один с завязанными глазами, другой — «навигатор». Задача — пройти по размеченной траектории с препятствиями за 90 сек. <b>Через 45 сек происходит смена ролей</b> без остановки задания. После — диалог: как менялось доверие при смене ролей, какие формулировки навигатора были понятны/непонятны.	Взаимодействие в дуэте; развитие эмпатии и учёт особенностей партнёра; эффективная вербальная коммуникация
2	«Командный спринт с общим результатом»	Эстафета 4×30 м, но оценка — <b>не время, а равномерность</b> : результат = (сумма мест на каждом этапе). Например: 1+2+1+3 = 7 баллов (меньше — лучше). Задача команды — добиться, чтобы все участники показали примерно равный результат, а не ставить «звезду». После — анализ: как команда мотивировала слабых участников, распределяла психологическую поддержку.	Организация работы с учётом различий в подготовленности; формирование психологической сплочённости коллектива
3	«Проект «Идеальная тренировка»»	Группа из 4–5 человек за 15 минут разрабатывает и проводит <b>мини-тренировку (7 мин)</b> для другой команды. Требования: учесть разный уровень подготовки «клиентов», включить разминку/основную часть/заминку, распределить роли (тренер, ассистент, хронометрист). После — обратная связь от «клиентов» по критериям: понятность инструкций, учёт индивидуальных особенностей.	Взаимодействие с «клиентами»; применение основ проектной деятельности; организация коллективной работы под ответственность за результат для внешней группы

Таблица 2. Контрольные нормативы с оценкой командного взаимодействия

Вид испытания	Физический норматив (база)	Критерии оценки ОК 04 (обязательные для зачёта)	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
Перенос груза парой	Перенос набивного мяча (2 кг) на 50 м вдвоём, держась за руки — ≤ 40 сек	1. Согласование темпа перед стартом 2. Коррекция действий	≤ 50 сек + 1 критерий	≤ 45 сек + 2 критерия	≤ 40 сек + 3 критерия

		партнёра без конфликта во время выполнения 3. Совместный анализ: «Что мешало синхронности?»			
<b>Командная игра «Вызов»</b>	Победа в мини-турнире по волейболу/баскетболу (до 5 очков)	1. Распределение игровых зон с учётом сильных сторон 2. Тактические подсказки партнёрам во время игры 3. Признание вклада каждого после матча (даже при поражении)	Участие + 1 критерий	Победа или честная борьба до конца + 2 критерия	Победа + демонстрация сплочённости + 3 критерия
<b>Итоговый проект</b>	Защита командного проекта «Организация спортивного праздника для группы»	1. Чёткое распределение ролей в проекте (организатор, коммуникатор, аналитик) 2. Учёт психологических особенностей «целевой аудитории» 3. Презентация с демонстрацией слаженности команды-организатора	Проект представлен, роли распределены формально	Проект с учётом 1–2 психологических аспектов, слаженность частичная	Проект с глубоким анализом командной динамики, высокая слаженность при защите

**Методические рекомендации:**

1. **Оценка ОК 04 — отдельный критерий.** Физический результат без демонстрации командных навыков оценивается не выше «удовл.» по компетенции, даже при отличном спортивном показателе.
2. **Рефлексия обязательна.** После каждого упражнения выделяется 3–5 минут на групповое обсуждение по вопросам:
  - Кто взял на себя роль организатора и почему?
  - Какие решения принимались коллективно, а какие — единолично?
  - Как учитывались особенности каждого участника?
3. **Ролевое разнообразие.** В течение семестра каждый студент должен побывать в разных ролях: лидер, исполнитель, «тихий эксперт», медиатор — для развития гибкости в коллективном взаимодействии.
4. **Связь с профессиональной деятельностью.** При обсуждении упражнений проводить параллели: «Как навык распределения ролей в эстафете применим при организации работы смены на производстве?» — для осознанного формирования компетенции.

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

*Умения: 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*

**9.** Установите соответствие между видом лёгкой атлетики и его оздоровительным эффектом:

- а) Спортивная ходьба
- б) Бег трусцой (джоггинг)
- в) Прыжки в длину с места
- г) Метание набивного мяча

1. Развитие взрывной силы нижних конечностей и координации
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы при минимальной нагрузке на суставы
3. Развитие общей выносливости и экономичности дыхания
4. Развитие силы мышц туловища и верхних конечностей, профилактика остеопороза

**Ответ: а–2, б–3, в–1, г–4**

**10.** Разработайте комплекс из 3–4 упражнений для профилактики профессиональных заболеваний у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни (длительное сидение за партой/компьютером). Обоснуйте выбор каждого упражнения с точки зрения анатомо-физиологических особенностей формирующихся нарушений.

**Эталон ответа:**

- **Упражнение на растяжение грудных мышц:** встать в дверном проёме, опереться предплечьями в косяки, сделать шаг вперёд до ощущения лёгкого натяжения в груди (удерживать 15–20 сек, 3 повторения) — устраняет гипертонус грудных мышц, вызывающий сутулость и нарушение осанки при длительной работе с наклоном вперёд
- **Упражнение «кошка-корова» на четвереньках:** плавные переходы из прогиба в пояснице с подъёмом головы в сгибание позвоночника с округлением спины (10–12 повторений) — восстанавливает естественные изгибы позвоночника, улучшает подвижность межпозвоночных суставов, снимает статическое напряжение глубоких мышц спины
- **Упражнение на укрепление мышц шеи:** сидя, надавливать лбом на ладонь руки, создавая сопротивление без движения головы (удерживать 5–7 сек, 5 повторений в 4

направлениях) — укрепляет глубокие разгибатели и сгибатели шеи, предотвращая развитие шейного остеохондроза при фиксированной позе головы

• **Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (1–2 минуты):** энергичная ходьба с подъёмом колен до уровня груди — активизирует кровообращение в нижних конечностях, предотвращает застойные явления в венах и тазовой области при длительном сидении

***Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения*

**11.** Основным способом дыхания при плавании кролем на груди является вдох ртом над водой и выдох носом под водой.

а. Верно

б. Неверно

**12.** Какие из перечисленных упражнений рекомендуются для самостоятельных занятий плаванием с целью укрепления здоровья и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата?

а. Плавание кролем на груди в умеренном темпе

б. Плавание брассом с акцентом на плавность движений

в. Заплывы на максимальную скорость на дистанции 50 м

г. Плавание на спине для разгрузки позвоночника

д. Нырание на максимальную глубину

е. Ходьба в воде по пояс с сопротивлением потоку

#### **Упражнения:**

Представленные упражнения направлены на осознанное **применение средств физической культуры для профилактики профессиональных рисков**, формирование навыков **самоконтроля и рациональной организации двигательного режима** в условиях учебной/профессиональной деятельности. Акцент сделан не на спортивный результат, а на умение использовать ФК как инструмент сохранения здоровья.

**Таблица 1. Практические упражнения для формирования ОК 08**

<b>№</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Содержание и этапы выполнения</b>	<b>Профилактируемые риски / Формируемые умения</b>
1	«Профилактика зрительного утомления»	Во время 30-минутной работы с экраном каждые 10 мин выполняет комплекс по методу «20-20-20» (20 сек смотрит на объект в 6 м) + упражнения на аккомодацию (фокусировка на пальце → вдаль). Оценивает субъективное утомление глаз до/после по шкале 1–5. Фиксирует в дневнике: какие упражнения дали наибольший эффект.	Профилактика синдрома сухого глаза, спазма аккомодации; формирование гигиенических навыков при работе с цифровыми устройствами
2	«Энергетическая зарядка «утро-день-вечер»»	Студент составляет <b>персональный график двигательной активности</b> на учебный день: утренняя зарядка	Формирование устойчивого двигательного режима; связь ФК с общим

		(7 мин), динамические паузы между парами (3×3 мин), вечерняя растяжка (10 мин). В течение недели ведёт дневник самочувствия (энергия, сон, концентрация). Анализирует корреляцию между наблюдением графика и показателями здоровья.	самочувствием и продуктивностью
3	<b>«Профилактика варикоза и отёков»</b>	Для студентов с предрасположенностью к венозным нарушениям (или при длительном стоянии/сидении): комплекс из 4 упражнений — «велосипед» лёжа, перекаты с пятки на носок, подъёмы на носках с задержкой, возвышенное положение ног 5 мин. Измеряется объём лодыжки до и после комплекса (сантиметровой лентой). Фиксируется изменение тяжести в ногах по шкале 1–5.	Профилактика застоя в нижних конечностях; применение простых средств для поддержания венозного тонуса в профессиональной деятельности

**Таблица 2. Контрольные нормативы с оценкой применения средств ФК для здоровья**

Вид контроля	Базовый физический показатель	Критерии оценки ОК 08 (обязательные)	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
<b>Зрительный тест</b>	Чтение текста шрифтом 10 пт с расстояния 30 см без дискомфорта 5 мин	1. Выполнение до/после 60 мин работы с экраном 2. Применение гимнастики для глаз между тестами 3. Оценка снижения утомления по субъективной шкале	Без ошибок 3 мин + 1 критерий	Без ошибок 4 мин + 2 критерия	Без ошибок 5+ мин + 3 критерия + подбор индивидуального комплекса
<b>Сила кисти (динамометрия)</b>	Сила сжатия $\geq 35$ кг (м), $\geq 25$ кг (ж)	1. Измерение до/после 30 мин письма/печати 2.	$\geq 30$ кг (м) / 20 кг (ж) + 1 критерий	$\geq 35$ кг (м) / 25 кг (ж) + 2 критерия	$\geq 40$ кг (м) / 30 кг (ж) + 3 критерия + план профилактики

		<p>Выполнение упражнений на расслабление кисти («встряхивания», растяжка пальцев)</p> <p>3. Анализ риска туннельного синдрома при монотонной работе</p>			для своей специальности
<p><b>Итоговый проект «Мой оздоровительный маршрут»</b></p>	—	<p>Разработка персональной программы:</p> <p>1. Диагностика зон риска для своей специальности</p> <p>2. Подбор 5–7 средств ФК для профилактики</p> <p>3. План внедрения в распорядок дня + критерии оценки эффективности</p>	<p>Программа составлена, 2–3 средства</p>	<p>Программа с обоснованием, 4–5 средств, частичная реализация</p>	<p>Программа с глубоким анализом рисков, 6+ средств, подтверждённая эффективность за 2 недели</p>