

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.07.2020 15:43:59
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 ЭЛЕКТИВНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.О.ДЭ.01.04 ФИТНЕС

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль):

Веб-дизайн и проектирование цифровых продуктов

Квалификация выпускника: Бакалавр

Процесс изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Фитнес» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Семестр 1

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

- Какой из перечисленных видов фитнеса наименее подходит для развития общей выносливости?
 - Спиннинг
 - Калланетика**
 - Бег трусцой
 - Аквааэробика
- Какое из утверждений о влиянии фитнеса на психоэмоциональное состояние верно?
 - Фитнес не влияет на уровень стресса
 - Регулярные занятия снижают уровень тревожности и депрессии**
 - Фитнес полезен только для физического здоровья
 - Эффект наблюдается только при занятиях в группе
- Какой тип растяжки рекомендуется выполнять в разминке перед силовой тренировкой?
 - Статическая растяжка
 - Динамическая растяжка**
 - Баллистическая растяжка
 - Пассивная растяжка

4. Какой из перечисленных методов относится к высокоинтенсивным интервальным тренировкам (НИТ)?
 - а. Табата**
 - б. Йога-нидра
 - в. ЛФК
 - г. Изометрическая гимнастика
5. Какие из перечисленных целей соответствуют функциональному фитнесу?
 - а. Улучшение координации**
 - б. Развитие взрывной силы**
 - в. Повышение гибкости**
 - г. Укрепление связок и суставов**
 - д. Поднятие максимального веса
6. Какие из перечисленных видов фитнеса относятся к оздоровительным направлениям?
 - а. Йога**
 - б. Кроссфит
 - в. Стретчинг**
 - г. Пауэрлифтинг
 - д. Пилатес**
7. Какие виды растяжек рекомендуются после основной тренировки?
 - а. Динамическая
 - б. Статическая**
 - в. Пассивная**
 - г. Баллистическая
 - д. Активная изолированная**

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между физическим качеством и методом его развития в фитнесе:
 1. Сила
 2. Выносливость
 3. Гибкость
 4. Координация
 - а) Отжимания, приседания с отягощением
 - б) Бег, велотренажёр, эллипсоид
 - в) Статические и динамические растяжки
 - г) Упражнения на равновесие и сложные многосуставные движения

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г
9. Установите соответствие между видом фитнеса и его основной направленностью:
 1. Йога
 2. Кроссфит
 3. Стретчинг
 4. НИТ
 - а) Развитие гибкости и психоэмоциональной устойчивости
 - б) Развитие общей физической подготовки и функциональной силы
 - в) Улучшение подвижности суставов и расслабление мышц

г) Развитие выносливости и жиросжигание

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Опишите, как правильно составить индивидуальную программу фитнес-тренировок для начинающего студента.

— **определить цели (похудение, укрепление, выносливость и т.д.); — оценить исходный уровень физической подготовки; — выбрать подходящие виды нагрузок с учётом интересов и состояния здоровья; — обеспечить постепенное увеличение нагрузки; — включить все компоненты: разминку, основную часть, заминку и растяжку; — соблюдать регулярность (2–3 раза в неделю); — контролировать самочувствие и корректировать программу при необходимости.**

Упражнения (Виды фитнеса и их особенности):

1. Упражнение: Приседания с собственным весом. а. Классические приседания (ноги шире плеч, параллельно бедрам). б. Приседания с подъёмом на носки (для акцента на ягодицы и икры). в. Приседания с выпрыгиванием (плиометрический вариант).

2. Упражнение: Выпады вперёд/назад. а. Выпады вперёд (чередование ног). б. Выпады назад (с фиксацией корпуса). в. Боковые выпады.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Бег 1000 м (время) — выносливость	≤ 4:00 (мин:сек)	4:01 – 4:45	4:46 – 5:30	> 5:30
2	Отжимания от пола (за 1 минуту)	≥ 40 раз	30 – 39 раз	20 – 29 раз	< 20 раз

Упражнения (Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления):

1. Разминка Упражнение: Махи рук с гантелями стоя (работа на плечевой пояс). а. Лёгкие махи (техническая отработка). б. Махи с умеренным весом (20–30 повторений). в. Интервальные серии с увеличением веса.

2. Упражнение: Скручивания на пресс (коррекция осанки и тонуса). а. Классические скручивания на полу (20–30 повт.). б. Скручивания с удержанием (изометрия 2–3 с). в. Велосипед (альтернативные касания локтем к колену).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Ходьба 2000 м (время) — общая выносливость/оздоровление	≤ 15:00	15:01 – 18:00	18:01 – 22:00	> 22:00
2	Скручивания на пресс за 1 мин	≥ 50 раз	35 – 49 раз	20 – 34 раз	< 20 раз

Семестр 2

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Какой из перечисленных видов фитнеса направлен преимущественно на развитие выносливости и кардиореспираторной системы?
 - а. Йога
 - б. Кроссфит
 - в. Степ-аэробика**
 - г. Пилатес
2. Какой из перечисленных факторов наиболее важен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний при занятиях фитнесом?
 - а. Интенсивность тренировок
 - б. Регулярность занятий**
 - в. Использование спортивного питания
 - г. Длительность одной тренировки
3. Какой из перечисленных методов растяжки считается наиболее безопасным для начинающих?
 - а. Баллистическая
 - б. Динамическая
 - в. Статическая**
 - г. Активная изолированная
4. Какой из перечисленных методов относится к высокоинтенсивным интервальным тренировкам (ВИИТ)?
 - а. Табата**
 - б. Йога-нидра
 - в. ЛФК
 - г. Изометрическая гимнастика
5. Какие из перечисленных элементов входят в структуру практического фитнеса?
 - а. Разминка**
 - б. Основная часть**
 - в. Медитация
 - г. Заминка**
 - д. Диагностика состояния
6. Какие из перечисленных видов фитнеса относятся к оздоровительным направлениям?
 - а. Йога**
 - б. Кроссфит
 - в. Стретчинг**
 - г. Пауэрлифтинг
 - д. Пилатес**
7. Какие из перечисленных эффектов могут быть достигнуты регулярными занятиями фитнесом?
 - а. Улучшение сна**
 - б. Повышение иммунитета**
 - в. Увеличение массы тела

г. Снижение уровня холестерина

д. Развитие гипертрофии сердца

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между типом растяжки и её характеристикой:

1. Статическая
2. Динамическая
3. Пассивная
4. Баллистическая
 - а) Удержание растянутого положения без движения
 - б) Выполнение контролируемых движений через полную амплитуду
 - в) Использование внешней помощи (партнёра или оборудования)
 - г) Резкие пружинящие движения, не рекомендуется новичкам

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

9. Установите соответствие между физическим качеством и методом его развития в фитнесе:

1. Сила
2. Выносливость
3. Гибкость
4. Координация
 - а) Отжимания, приседания с отягощением
 - б) Бег, велотренажёр, эллипсоид
 - в) Статические и динамические растяжки
 - г) Упражнения на равновесие и сложные многосуставные движения

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Почему важно различать виды растяжек и применять их в соответствующие фазы тренировки?

— динамическая растяжка активизирует мышцы и готовит их к нагрузке, поэтому используется в разминке; — статическая и пассивная растяжка способствуют расслаблению и восстановлению, применяются в заминке; — неправильное применение (например, статика до нагрузки) может снизить силовые показатели и повысить риск травм; — выбор типа растяжки зависит от целей тренировки и уровня подготовки.

Упражнения (Гибкость. Виды растягиваний):

1. Упражнение: Наклоны вперёд сидя (статическая растяжка задней поверхности бедра). а. Наклон к прямым ногам с удержанием 30–60 с. б. Наклон с активным подтягиванием стопы (доп. напряжение). в. Наклон с динамическими покачиваниями (10–15 раз).

2. Упражнение: Бабочка (растяжка внутренней поверхности бедра). а. Статическая бабочка, руки на стопах, 30–60 с. б. Активные надавливания локтями для углубления растяжки. в. Динамическое разведение колен 15–20 раз.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Тест «Сидя — тянемся вперёд» (Sit-and-Reach, см)	≥ 15 см	5 – 14 см	–5 – 4 см	< -5 см
2	Статическая растяжка квадрицепса (время удержания на одной ноге)	≥ 60 с	45 – 59 с	20 – 44 с	< 20 с

Упражнения (Практический фитнес и его разновидности):

1. Упражнение: Базовый шаг степ-аэробики (step touch). а. Step touch (вправо/влево) — низкая платформа. б. Basic step up/down — прямой шаг. в. Step with knee lift (шаг с подъёмом колена).

2. Упражнение: Базовый шаг — V-step на степ-платформе. а. V-step с невысокой платформой. б. V-step с ускорением (кардио-вариант). в. V-step с лёгкими гантелями в руках.

3. Упражнение: Пилатес — «сотня» (дыхание и кор). а. «Сотня» на полу, ноги согнуты. б. «Сотня» с вытянутыми ногами (усложнённый). в. Модифицированная «сотня» с опорой на голени.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Step-тест (3 мин, восстановление ЧСС после нагрузки)	$\leq 1:30$	1:31 – 2:00	2:01 – 3:00	$> 3:00$
2	Пилатес — «Сотня» (дыхательные циклы + техника)	100 циклов с правильной техникой и контролем дыхания	70–99 циклов с лёгкими ошибками и техники	40–69 циклов	< 40 циклов
3	Каланетика — изометрический присед у стены (время удержания)	≥ 180 с	120–179 с	60–119 с	< 60 с

Семестр 4

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Какой из следующих видов фитнеса наиболее эффективен для развития функциональной силы и общей работоспособности?
 - а. Йога
 - б. Кроссфит**
 - в. Стретчинг
 - г. Калланетика
2. Какое из утверждений о значении фитнеса для студентов вуза является верным?
 - а. Фитнес мешает учебному процессу из-за нехватки времени
 - б. Фитнес полезен только для спортсменов
 - в. Регулярные занятия улучшают концентрацию, память и стрессоустойчивость**
 - г. Фитнес не влияет на академическую успеваемость
3. Какой тип растяжки предполагает использование партнёра или эспандера?
 - а. Динамическая
 - б. Статическая
 - в. Пассивная**
 - г. Активная изолированная
4. Какой из перечисленных видов фитнеса лучше всего подходит для развития гибкости и контроля над телом?
 - а. Спиннинг
 - б. НПТ
 - в. Пилатес**
 - г. Степ-аэробика
5. Какие из перечисленных задач решает практический фитнес?
 - а. Укрепление мышечного корсета**
 - б. Профилактика гиподинамии**
 - в. Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу
 - г. Формирование здорового образа жизни**
 - д. Наращивание максимальной мышечной массы
6. Какие из перечисленных видов растяжек можно использовать в рамках самостоятельных занятий?
 - а. Статическая**
 - б. Динамическая**
 - в. Баллистическая
 - г. Активная изолированная**
 - д. Только под наблюдением тренера
7. Какие из перечисленных принципов лежат в основе безопасного занятия фитнесом?
 - а. Постепенность**
 - б. Систематичность**
 - в. Максимальная интенсивность с первого занятия
 - г. Индивидуальный подход**
 - д. Игнорирование болевых ощущений

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между компонентом фитнес-тренировки и его целью:

1. Разминка
2. Основная часть
3. Заминка
4. Растяжка
 - а) Подготовка организма к нагрузке
 - б) Достижение тренировочного эффекта
 - в) Постепенное снижение интенсивности и восстановление
 - г) Улучшение гибкости и профилактика травм

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

9. Установите соответствие между видом фитнеса и его основной направленностью:

1. Йога
2. Кроссфит
3. Стретчинг
4. ННТ
 - а) Развитие гибкости и психоэмоциональной устойчивости
 - б) Развитие общей физической подготовки и функциональной силы
 - в) Улучшение подвижности суставов и расслабление мышц
 - г) Развитие выносливости и жиросжигание

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Какие современные виды фитнеса наиболее эффективны для развития функциональной подготовки, и почему?

— **кроссфит:** сочетает силовые, кардио и гимнастические элементы, развивает все физические качества; — **функциональный тренинг:** моделирует повседневные движения, улучшает координацию и устойчивость; — **ННТ:** развивает выносливость и метаболизм за короткое время; — такие виды универсальны, адаптируемы и соответствуют принципу «тренировка для жизни».

Упражнения (Виды фитнеса и их особенности):

1. Упражнение: Отжимания от пола/скамьи. а. Классические отжимания (шире плеч). б. Отжимания с колен (упрощённый вариант). в. Узкие отжимания (на трицепс).
2. Упражнение: Планка (статическая работа корпуса). а. Передняя планка на локтях. б. Боковая планка (левая/правая). в. Планка с подъёмом ноги/руки (динамический элемент).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Приседания за 1 минуту (количество)	≥ 60 раз	45 – 59 раз	30 – 44 раз	< 30 раз

4	Планка на локтях (время удержания)	$\geq 3:00$	2:00 – 2:59	1:00 – 1:59	$< 1:00$
---	------------------------------------	-------------	-------------	-------------	----------

Упражнения (Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления):

1. Упражнение: Ходьба/быстрая ходьба на дорожке или круговая ходьба (кардио для оздоровления). а. Медленная ходьба (разминка) 20–30 мин. б. Быстрая ходьба 30–45 мин. в. Интервальная ходьба (чередование темпа).

2. Упражнение: Растяжка грудных мышц у стены/на фитболе (для осанки). а. Статическая растяжка по 30 с. б. Динамическая растяжка 10–15 повторений. в. Растяжка с дыхательной техникой (усиление эффекта релаксации).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Тест гибкости: наклон вперёд из положения сидя (Sit-and-Reach, см)	≥ 15 см (положительный результат)	5 – 14 см	–5 – 4 см	< -5 см
2	Дыхательный тест: 2 минуты дыхательных упражнений	Ровное дыхание, снижение ЧСС на 10–15% после упражнения	Снижение ЧСС на 5–9%	Снижение ЧСС на 1–4%	Отсутствие восстановления / усиление одышки

Упражнения (Гибкость. Виды растягиваний):

1. Упражнение: Динамический стретчинг — махи ногами вперёд/назад. а. Малые махи 10–15 раз (разминка). б. Умеренные махи с контролем амплитуды 10–15 раз. в. Высокие махи с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

2. Упражнение: Статический стретчинг — растяжка квадрицепса стоя. а. Пальцы одной руки к стопе, удержание 30–45 с. б. Растяжка с поддержкой стены/стула для баланса. в. Растяжка в положении лёжа (для снятия нагрузки с поясницы).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Махи ногами (динамический стретчинг) — техника и амплитуда	Полная амплитуда, плавная техника, ≥ 12 корректных махов	Частичная амплитуда, ≥ 9 корректных махов	Неполная амплитуда, ≥ 6 корректных махов	< 6 корректных махов
2	Гибкость плечевого пояса (улучшение ROM, °)	Улучшение $\geq 10^\circ$	Улучшение $5^\circ-9^\circ$	Улучшение $1^\circ-4^\circ$	Нет улучшений

Семестр 6

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

1. Какой из перечисленных видов фитнеса наименее подходит для развития общей выносливости?
 - а. Спиннинг
 - б. Калланетика**
 - в. Бег трусцой
 - г. Аквааэробика
2. Какое из утверждений о влиянии фитнеса на психоэмоциональное состояние верно?
 - а. Фитнес не влияет на уровень стресса
 - б. Регулярные занятия снижают уровень тревожности и депрессии**
 - в. Фитнес полезен только для физического здоровья
 - г. Эффект наблюдается только при занятиях в группе
3. Какой из перечисленных методов растяжки считается наиболее безопасным для начинающих?
 - а. Баллистическая
 - б. Динамическая
 - в. Статическая**
 - г. Активная изолированная
4. Какой из перечисленных методов относится к высокоинтенсивным интервальным тренировкам (НИТ)?
 - а. Табата**
 - б. Йога-нидра
 - в. ЛФК
 - г. Изометрическая гимнастика
5. Какие из перечисленных видов фитнеса относятся к оздоровительным направлениям?
 - а. Йога**
 - б. Кроссфит
 - в. Стретчинг**
 - г. Пауэрлифтинг
 - д. Пилатес**
6. Какие из перечисленных эффектов могут быть достигнуты регулярными занятиями фитнесом?
 - а. Улучшение сна**
 - б. Повышение иммунитета**
 - в. Увеличение массы тела
 - г. Снижение уровня холестерина**
 - д. Развитие гипертрофии сердца
7. Какие из перечисленных элементов входят в структуру практического фитнеса?
 - а. Разминка**
 - б. Основная часть**
 - в. Медитация
 - г. Заминка**
 - д. Диагностика состояния

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

8. Установите соответствие между видом фитнеса и его основной направленностью:

1. Йога
 2. Кроссфит
 3. Стретчинг
 4. НПП
- а) Развитие гибкости и психоэмоциональной устойчивости
 - б) Развитие общей физической подготовки и функциональной силы
 - в) Улучшение подвижности суставов и расслабление мышц
 - г) Развитие выносливости и жиросжигание

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

9. Установите соответствие между физическим качеством и методом его развития в фитнесе:

1. Сила
 2. Выносливость
 3. Гибкость
 4. Координация
- а) Отжимания, приседания с отягощением
 - б) Бег, велотренажёр, эллипсоид
 - в) Статические и динамические растяжки
 - г) Упражнения на равновесие и сложные многосуставные движения

Ответ: 1–а, 2–б, 3–в, 4–г

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

10. Опишите, как правильно составить индивидуальную программу фитнес-тренировок для начинающего студента.

— **определить цели (похудение, укрепление, выносливость и т.д.); — оценить исходный уровень физической подготовки; — выбрать подходящие виды нагрузок с учётом интересов и состояния здоровья; — обеспечить постепенное увеличение нагрузки; — включить все компоненты: разминку, основную часть, заминку и растяжку; — соблюдать регулярность (2–3 раза в неделю); — контролировать самочувствие и корректировать программу при необходимости.**

Упражнения (Виды фитнеса и их особенности):

1. Упражнение: Кардио-интервал — прыжки «звезда» (jumping jacks). а. Медленные прыжки для разогрева. б. Интервальные ускорения (30 с/30 с отдых). в. Высокие прыжки с подтягиванием колен к груди.

2. Упражнение: Тяга в наклоне с эспандером/гантелями (спина). а. Тяга с эспандером в наклоне. б. Тяга одной рукой с гантелей. в. Двухручная тяга в наклоне (увеличенный рабочий вес).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Подтягивания / тяга в наклоне (повторения)	Подтягивания ≥ 12 или тяга в наклоне с весом тела ≥ 15 повторений	8–11 / 10–14	4–7 / 6–9	< 4 / < 6
2	Интервальный кардио (5 раундов по 30/30 сек) — интенсивность	≥ 90 % интервалов выполнены на максимуме	75–89 %	60–74 %	< 60 %

Упражнения (Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления):

1. Упражнение: Комплекс «кор» с низкой нагрузкой (для профилактики травм): а. «Мёртвая» тяга с лёгким весом (контроль техники). б. Гиперэкстензия/альтернатива на фитболе. в. Планка с контролируемым дыханием.
2. Упражнение: Дыхательные и релаксационные упражнения (оздоровление). а. Диафрагмальное дыхание сидя (5–10 мин). б. Прогрессивная релаксация (5–8 мин). в. Контролируемое ритмическое дыхание при ходьбе.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Баланс (статическое удержание на одной ноге, сек)	≥ 60 с	45–59 с	20–44 с	< 20 с
2	Оценка психоэмоционального состояния (шкала восстановления)	Выраженное улучшение (самочувствие + работоспособность)	Заметное улучшение	Незначительное улучшение	Ухудшение / без изменений

Упражнения (Гибкость. Виды растягиваний):

1. Упражнение: Растяжка задней группы плеч и грудного пояса (руки через перекладину или дверной проём). а. Статическая растяжка по 30 с. б. Динамическое растягивание с медленным вращением плеч. в. Растяжка с дыхательной фиксацией (глубокий вдох/выдох).
2. Упражнение: Комплекс на гибкость позвоночника (кошечка — корова, прогиб/сгибание). а. Медленные циклы «кошка — корова» 10–15 повторов. б. Статический прогиб/сгибание с удержанием 20–30 с. в. Мобилизация с вращением туловища сидя/стоя.

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Мобильность позвоночник	≥ 30 циклов	22–29 циклов	12–21 цикл	< 12 циклов

	а (циклы «кошка—корова» за 1 мин)				
2	Общее самочувствие после комплекса растяжки (субъективная оценка)	Выраженное снижение напряжения, «очень лучше»	Заметное снижение напряжения	Небольшое улучшение	Без изменений / усиление дискомфорта

Упражнения (Практический фитнес и его разновидности):

1. Упражнение: Пилатес — скручивание бедра/махи таза (контроль корпуса). а. Пелвик тифт (наклоны таза лежа). б. Ролл-ап (упражнение для контроля корпуса). в. Пилатес «ножницы» (работа с контролем дыхания).

2. Упражнение: Калланетика — изометрическое удержание приседа у стены. а. Полуприсед у стены 30–60 с. б. Узкий присед (большой акцент на квадрицепсах). в. Присед с подъёмом на носки (комбинация с икроножными).

3. Упражнение: Силовой фитнес — становая тяга с умеренным весом (техника). а. Румынская тяга с лёгким весом (контроль спины). б. Классическая становая тяга с умеренным весом (техника). в. Становая с эластичной лентой/гантелями (альтернатива штанге).

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Тест / Упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Техника становой тяги (оценка по шкале: спина, ход, стопы)	Техника без ошибок, безопасное выполнение рабочего веса	1–2 незначительные ошибки техники	3–4 ошибки техники, требуется коррекция	Серьёзные ошибки, выполнение запрещено до исправления
2	Координация на степе (комбинация шагов за 1 мин без ошибок)	≥ 90 % комбинаций выполнены без ошибок	75–89 %	60–74 %	< 60 %
3	Общая силовая выносливость (комплекс: приседания + отжимания + планка)	Приседания ≥ 50/мин, отжимания ≥ 40/мин, планка ≥ 3:00	Приседания 35–49, отжимания 25–39, планка 2:00–2:59	Приседания 20–34, отжимания 10–24, планка 1:00–1:59	Низкие показатели во всех компонентах

Время на выполнение тестирования:

Количество вопросов	Семестр	Время выполнения
10	1	20 мин.
10	2	20 мин.
10	4	20 мин.
10	6	20 мин.

Время на выполнение упражнений (количество упражнений - по выбору преподавателя; время выполнения одного упражнения на одного студента – 10 мин.) – 20 мин.

Количество упражнений	Семестр	Время выполнения
2	1	20 мин.
2	2	20 мин.
2	4	20 мин.
2	6	20 мин.