Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 11:45:42
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbdabb53eb58

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.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Веб-дизайн и мобильная разработка
Квалификация выпускника: Бакалавр

Процесс изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» 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

1 СЕМЕСТР

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. Какое из перечисленных упражнений относится к общеподготовительным?
   а. Подтягивание на перекладине
   б. Бег на 100 м
   в. **Прыжки через скакалку**
   г. Метание ядра
2. Является ли спортивная ходьба олимпийским видом спорта?
   а. Нет
   б. **Да**
3. Что является основным отличием спортивной ходьбы от обычной ходьбы?
   а. Высокая скорость
   б. **Непрерывный контакт ноги с землёй и выпрямленное колено при прохождении вертикали**
   в. Использование специальной обуви
   г. Длительность дистанции
4. Целью общеподготовительных упражнений является:
   а. Подготовка к конкретному виду спорта
   б. **Развитие разносторонней физической подготовленности**

в. Увеличение мышечной массы
г. Снижение веса

5. Какие из перечисленных упражнений могут использоваться в качестве общеподготовительных?
   а. **Бег трусцой**
   б. **Прыжки в длину с места**
   в. **Упражнения на гибкость**
   г. Спринтерский бег на 60 м
   д. Подъёмы по лестнице с грузом
6. Какие элементы техники обязательны в спортивной ходьбе?
   а. **Непрерывный контакт одной ноги с опорой**
   б. **Выпрямление опорной ноги при прохождении вертикали**
   в. Маховые движения руками выше уровня плеч
   г. **Экономичность движений**
   д. Беговой шаг при усталости
7. Какие качества развивает спортивная ходьба?
   а. **Выносливость**
   б. **Координацию**
   в. **Силу ног**
   г. Скоростные способности
   д. Гибкость позвоночника

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 упражнения и его направленностью:

1. Бег трусцой
2. Прыжки через скакалку
3. Наклоны вперёд из положения стоя
4. Подъёмы туловища лёжа

   а) развитие гибкости
   б) развитие выносливости
   в) развитие силы мышц живота
   г) развитие координации и ловкости
   Ответ: 1–б, 2–г, 3–а, 4–в

9. Установите соответствие между ошибкой в технике спортивной ходьбы и её последствием:

1. Отсутствие выпрямления ноги
2. Потеря контакта с землёй

   а) Дисквалификация на соревнованиях
   б) Снижение эффективности передвижения и риск травмы
   Ответ: 1–б, 2–а

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

10. Почему важно включать общеподготовительные упражнения в повседневную физическую активность студента?
    Ответ:
    — Развивают базовые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация);
    — Способствуют профилактике гиподинамии;
    — Формируют устойчивую привычку к регулярным занятиям физкультурой;
    — Повышают работоспособность и стрессоустойчивость, что важно для успешной учёбы и будущей профессиональной деятельности.

Перечень упражнений (Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки):

1. Круговые вращения гимнастической палкой перед собой в вертикальной плоскости (15 повторений)
2. Перекаты гимнастической палки по предплечьям с одновременным подъемом на носки (12 повторений)
3. Прыжки через скакалку с двойным оборотом за один прыжок (серия из 10 прыжков)
4. Бег с высоким подниманием бедра со скакалкой (30 секунд непрерывно)
5. Круговая тренировка: 6 станций по 45 секунд (отжимания, приседания, планка, выпады, подтягивания, бег на месте)
6. Интервальный бег: 8 повторений по 200 м с отдыхом 90 секунд между повторениями

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Прыжки через скакалку за 30 сек (количество)	70+	55–69	40–54
2	Время выполнения круговой тренировки (6×45 сек)	≤ 5 мин 30 сек	5 мин 30 сек – 6 мин 30 сек	6 мин 30 сек – 7 мин 30 сек
3	Отжимания из положения лежа за 1 мин (количество)	35+	25–34	15–24
4	Бег 800 м (время)	М: ≤ 3:15 Ж: ≤ 3:45	М: 3:16–3:45 Ж: 3:46–4:15	М: 3:46–4:15 Ж: 4:16–4:45
5	Приседания за 30 сек (количество)	30+	24–29	18–23

Перечень упражнений (Спортивная ходьба):

7. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте (40 секунд)
8. Ходьба с захлестом голени назад (40 секунд)
9. Ходьба с перекатом с пятки на носок в ускоренном темпе (300 м)
10. Специальное упражнение «ласточка» — ходьба с выносом прямой ноги вперед и удержанием равновесия (10 м × 4 повторения)
11. Ходьба по прямой с фиксацией колена опорной ноги в фазе опоры (500 м)
12. Ходьба переменным темпом: 200 м быстрым темпом, 100 м восстановительным (3 цикла)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Ходьба 1000 м (время)	М: ≤ 6:00 Ж: ≤ 6:45	М: 6:01–7:00 Ж: 6:46–7:30	М: 7:01–8:00 Ж: 7:31–8:30
2	Техника ходьбы на 200 м (количество ошибок)	≤ 1 ошибка	2–3 ошибки	4–5 ошибок
3	Темп ходьбы (шагов за 1 мин)	180+	160–179	140–159
4	Восстановление ЧСС после 5-мин ходьбы (время до исходного уровня)	≤ 3 мин	3–5 мин	5–7 мин
5	Дистанция ходьбы с сохранением техники без остановок	3000 м	2000 м	1000 м

2 СЕМЕСТР

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. Какое из перечисленных упражнений относится к упражнениям общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп?
   а. Приседания со штангой
   б. Бег на длинные дистанции
   в. **Подъём на носки стоя**
   г. Жим лёжа
2. Что является основной целью развития общей физической подготовки (ОФП)?
   а. Достижение высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта
   б. **Формирование разносторонней физической базы для всестороннего развития организма**
   в. Подготовка к экстремальным нагрузкам
   г. Увеличение мышечной массы
3. Верно ли, что упражнения с участием небольшого числа мышечных групп могут использоваться в разминке?
   а. Нет
   б. **Да**
4. Какой из перечисленных компонентов не относится к общей физической подготовке?
   а. Развитие выносливости
   б. Развитие гибкости
   в. **Специальная техника выполнения броска в баскетболе**
   г. Развитие координации
5. Какие из перечисленных упражнений можно отнести к средствам развития общей физической подготовки?
   а. **Ходьба на месте с высоким подниманием колен**
   б. **Повороты головы и туловища**
   в. **Махи руками в разных плоскостях**

г. Выполнение сложных акробатических элементов
д. Спринтерский бег на 100 м

6. Какие характеристики присущи упражнениям с участием небольшого числа мышечных групп?
   а. **Низкая энергозатратность**
   б. **Локальное воздействие на определённые мышцы или суставы**
   в. **Часто используются в восстановительных и профилактических целях**
   г. Высокая интенсивность и анаэробный характер
   д. Обязательное использование спортивного инвентаря
7. Какие из перечисленных задач решает специальная физическая подготовка (СФП)?
   а. **Развитие качеств, необходимых для конкретного вида деятельности или профессии**
   б. **Формирование двигательных навыков, специфичных для определённой деятельности**
   в. Обеспечение общей работоспособности организма
   г. **Повышение эффективности профессиональных движений**
   д. Развитие общей гибкости и координации

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 подготовки и её характеристикой:
1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
   а) Направлена на развитие универсальных физических качеств
   б) Ориентирована на достижение успеха в конкретной профессиональной или спортивной деятельности
   Ответ: 1–а, 2–б
9. Установите соответствие между упражнением и его направленностью:
1. Вращения кистями рук
2. Прыжки с поворотом на 180°
3. Подъём одной ноги в положении стоя
   а) Развитие координации и вестибулярного аппарата
   б) Локальное укрепление мышц голеностопа и предплечья
   в) Активизация мышц-стабилизаторов таза и бедра
   Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

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

10. Почему важно сочетать упражнения с участием небольшого числа мышечных групп с комплексами общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе студента?
    Ответ:
    — Упражнения с участием небольшого числа мышечных групп способствуют профилактике локальных перегрузок и травм;

— Общая физическая подготовка формирует прочную физическую базу для любой деятельности;

— Специальная физическая подготовка адаптирует эту базу под конкретные профессиональные или жизненные задачи;

— Такой подход обеспечивает гармоничное развитие организма, устойчивость к стрессам и высокую работоспособность.

Перечень упражнений общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп:

13. Жим гантелей 500 г из положения сидя (3 подхода по 15 повторений)
14. Разведение гантелей в стороны в наклоне для задних дельт (3 подхода по 12 повторений)
15. Тяга амортизатора к поясу из положения стоя (3 подхода по 20 повторений)
16. Отведение руки назад с амортизатором для трицепса (3 подхода по 15 повторений на каждую руку)
17. Изометрическое удержание «стульчика» у стены (3 подхода по 45 секунд)
18. Изометрическое напряжение мышц бедра сидя на стуле (сокращение-расслабление, 3 подхода по 20 повторений)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Удержание позиции «стульчик» у стены (время)	≥ 90 сек	60–89 сек	45–59 сек
2	Жим гантелей 500 г за 1 мин (количество)	40+	30–39	20–29
3	Амплитуда растяжения амортизатора (количество повторений с полной амплитудой)	20	15	10
4	Изометрические сокращения мышц бедра за 30 сек (количество)	25+	20–24	15–19
5	Суммарное время 3 подходов изометрических упражнений	180 сек	150 сек	120 сек

Перечень упражнений по развитию общей и специальной физической подготовки:

19. Подтягивания в висе на перекладине (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины) — 3 подхода до отказа
20. Приседания «пистолетиком» на одной ноге с опорой (3 подхода по 8 повторений на каждую ногу)
21. Махи ногой вперед в упоре лежа для развития гибкости (3 подхода по 15 повторений на каждую ногу)
22. Бег с ускорением на 60 м из высокого старта (5 повторений)
23. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (3 подхода по 8 повторений)
24. Кроссовый бег по пересеченной местности на дистанцию 1500 м в равномерном темпе

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Подтягивания (М) / Отжимания (Ж) (количество)	М: 15+ Ж: 25+	М: 10–14 Ж: 18–24	М: 6–9 Ж: 12–17
2	Бег 60 м (время)	М: ≤ 8,5 с Ж: ≤ 9,5 с	М: 8,6–9,5 с Ж: 9,6–10,5 с	М: 9,6–10,5 с Ж: 10,6–11,5 с

3	Прыжок в длину с разбега (результат)	М: 450+ см Ж: 380+ см	М: 400–449 см Ж: 340–379 см	М: 350–399 см Ж: 300–339 см
4	Бег 1500 м (время)	М: ≤ 6:00 Ж: ≤ 7:00	М: 6:01–7:00 Ж: 7:01–8:00	М: 7:01–8:00 Ж: 8:01–9:00
5	Прыжок вверх с места (разница высот)	М: 50+ см Ж: 40+ см	М: 40–49 см Ж: 32–39 см	М: 32–39 см Ж: 25–31 см

4 СЕМЕСТР

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 вид бега относится к спринтерским дистанциям?
   а. Бег на 1500 м
   б. **Бег на 100 м**
   в. Кросс на 3 км
   г. Марафон
2. Что является основной энергетической системой при выполнении прыжков в длину с места?
   а. Аэробная
   б. **Анаэробная**
   в. Жировой обмен
   г. Окислительное фосфорилирование
3. Верно ли, что общая выносливость необходима для поддержания длительной умственной и физической работоспособности?
   а. Нет
   б. **Да**
4. Какой из перечисленных показателей чаще всего используется для оценки уровня развития специальной выносливости у студентов технических специальностей?
   а. Результат в марафоне
   б. Частота сердечных сокращений в покое
   в. **Способность выполнять длительную работу в рамках профессиональных двигательных задач**
   г. Гибкость позвоночника
5. Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию скоростно-силовых качеств, необходимых для прыжков в длину с места?
   а. **Прыжки на двух ногах вверх**
   б. **Бег с высоким подниманием бедра**
   в. **Многоскоки**
   г. Длительный бег трусцой
   д. Подъём по лестнице в медленном темпе
6. Какие факторы влияют на результат в беге на короткие дистанции?
   а. **Скорость реакции на старт**

б. **Частота и длина шага**
в. **Уровень развития анаэробных возможностей**
г. Общая гибкость плечевого пояса
д. Способность к длительному восстановлению

7. Какие из перечисленных методов применяются для развития общей выносливости?
а. **Равномерный бег продолжительностью 20–40 минут**
б. **Ходьба в умеренном темпе**
в. **Игровые упражнения (например, эстафеты, подвижные игры)**
г. Выполнение максимального количества прыжков в длину за 1 минуту
д. Спринтерские рывки на 30 м

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 выносливости и её характеристикой:
1. Общая выносливость
2. Специальная выносливость
а) Способность длительно выполнять работу, характерную для конкретного вида деятельности или профессии
б) Способность противостоять утомлению при выполнении длительной физической работы умеренной интенсивности
Ответ: 1–б, 2–а

9. Установите соответствие между тестовым упражнением и физическим качеством, которое оно оценивает:
1. Бег на 100 м
2. Прыжок в длину с места
а) Скоростно-силовые способности
б) Скоростные способности
Ответ: 1–б, 2–а

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

10. Почему важно развивать как общую, так и специальную выносливость у студентов вуза, особенно в контексте их будущей профессиональной деятельности?
Ответ:
— Общая выносливость обеспечивает устойчивость организма к длительным нагрузкам, повышает работоспособность и снижает утомляемость;
— Специальная выносливость адаптирует организм к конкретным условиям профессиональной деятельности (например, длительное стояние, работа в неудобной позе, быстрое принятие решений в условиях дефицита времени);
— Бег на короткие дистанции и прыжки в длину с места развивают скоростно-силовые качества, важные для экстремальных ситуаций и поддержания функциональной мобильности;
— Комплексный подход к развитию выносливости формирует у студентов

устойчивую привычку к здоровому образу жизни и готовность к активной социальной и профессиональной деятельности.

Перечень упражнений (Бег на короткие дистанции):

25. Низкий старт с ускорением на 30 м (6 повторений)
26. Бег по «лестнице» — ускорение каждые 10 м на дистанции 60 м (4 повторения)
27. Бег с выбрасыванием голени назад на 50 м (5 повторений)
28. Бег с захлестом голени и активным выносом бедра на 40 м (5 повторений)
29. Финишный рывок с наклоном корпуса вперед на последних 15 м дистанции 60 м (4 повторения)
30. Бег с преодолением 5 легких барьеров высотой 30 см на дистанции 50 м (4 повторения)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 30 м с низкого старта (время)	М: ≤ 4,3 с Ж: ≤ 4,8 с	М: 4,4–4,8 с Ж: 4,9–5,3 с	М: 4,9–5,3 с Ж: 5,4–5,8 с
2	Бег 60 м с низкого старта (время)	М: ≤ 8,0 с Ж: ≤ 9,0 с	М: 8,1–8,8 с Ж: 9,1–9,8 с	М: 8,9–9,5 с Ж: 9,9–10,5 с
3	Бег 100 м с низкого старта (время)	М: ≤ 13,5 с Ж: ≤ 15,0 с	М: 13,6–14,5 с Ж: 15,1–16,0 с	М: 14,6–15,5 с Ж: 16,1–17,0 с
4	Количество шагов на 30 м с низкого старта	≤ 18 шагов	19–21 шаг	22–24 шага
5	Оценка техники старта (5-балльная шкала)	5 баллов	4 балла	3 балла

Перечень упражнений *(Развитие общей и специальной выносливости)*:

31. Кроссовый бег в равномерном темпе на дистанцию 3000 м
32. Переменный бег: 200 м быстрым темпом + 200 м медленным темпом (8 циклов)
33. Повторный бег: 5 × 400 м с отдыхом 3 минуты между повторениями
34. «Челночный» бег 4×9 м (5 повторений)
35. Интервальный бег: 10 × 200 м с отдыхом 60 секунд между повторениями
36. Трусца в гору на дистанцию 800 м с последующим спуском шагом (3 повторения)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Бег 3000 м (время)	М: ≤ 12:00 Ж: ≤ 14:00	М: 12:01–14:00 Ж: 14:01–16:00	М: 14:01–16:00 Ж: 16:01–18:00
2	«Челночный» бег 4×9 м (время)	М: ≤ 9,8 с Ж: ≤ 10,5 с	М: 9,9–10,8 с Ж: 10,6–11,5 с	М: 10,9–11,8 с Ж: 11,6–12,5 с
3	Повторный бег 400 м (время одного повторения)	М: ≤ 4:30 Ж: ≤ 5:15	М: 4:31–5:00 Ж: 5:16–5:45	М: 5:01–5:30 Ж: 5:46–6:15
4	Количество циклов переменного бега за 20 мин	≥ 10 циклов	8–9 циклов	6–7 циклов

5	Восстановление ЧСС до 100 уд/мин после 12-мин бега	≤ 3 мин	3–5 мин	5–7 мин

Перечень упражнений (Прыжки в длину с места):
37. Прыжок в длину с места с двух ног с группировкой в полете (5 попыток)
38. Прыжок в длину с места с последующим приземлением в яму с песком (5 попыток)
39. Прыжки в длину с места с выбрасыванием ног вперед при приземлении (6 повторений)
40. Прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две ноги (по 5 прыжков каждой ногой)
41. Многоскоки с места: 3 последовательных прыжка в длину с двух ног (4 попытки)
42. Прыжок в длину с места с поворотом на 90° в полете (4 попытки)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Прыжок в длину с места (результат)	М: 260+ см Ж: 210+ см	М: 240–259 см Ж: 190–209 см	М: 220–239 см Ж: 170–189 см
2	Многоскок (3 прыжка подряд) (результат)	М: 650+ см Ж: 520+ см	М: 580–649 см Ж: 460–519 см	М: 520–579 см Ж: 400–459 см
3	Разница в результате: прыжок двумя ногами vs одной ногой	≤ 20 см	21–35 см	36–50 см
4	Количество правильных приземлений с выносом ног (из 5 попыток)	5 из 5	4 из 5	3 из 5
5	Оценка амплитуды взмаха руками (5-балльная шкала)	5 баллов	4 балла	3 балла

6 СЕМЕСТР

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 методов наиболее эффективен для развития максимальной силы?
   а) Длительный бег трусцой
   б) **Метод повторных усилий с отягощением (свыше 80 % от максимума)**
   в) Статические упражнения на растяжку
   г) Дыхательная гимнастика
2. Что является основным показателем уровня развития гибкости?
   а) Частота сердечных сокращений после нагрузки
   б) **Амплитуда движений в суставах**
   в) Время реакции на сигнал
   г) Максимальная скорость бега

3. Верно ли, что развитие гибкости способствует профилактике травм опорно-двигательного аппарата?
   а) Нет
   б) **Да**
4. Какой из перечисленных видов силы наиболее важен для выполнения повседневных бытовых задач?
   а) Взрывная сила
   б) **Сила выносливости**
   в) Абсолютная сила
   г) Скоростная сила
5. Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию гибкости?
   а) **Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами**
   б) **«Мостик» из положения лёжа**
   в) **Повороты туловища с фиксацией в крайнем положении**
   г) Подтягивания на перекладине
   д) Жим штанги лёжа
6. Какие из перечисленных методов применяются для развития силовых возможностей?
   а) **Повторный метод с отягощениями**
   б) **Изометрические упражнения (статическое напряжение мышц)**
   в) **Круговая тренировка с элементами силовой направленности**
   г) Бег на длинные дистанции
   д) Дыхательные упражнения по методу Бутейко
7. Какие преимущества даёт регулярное развитие гибкости?
   а) **Улучшение осанки**
   б) **Снижение риска мышечных и суставных травм**
   в) **Повышение координации движений**
   г) Развитие взрывной силы
   д) Увеличение мышечной массы

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 физического качества и примером упражнения для его развития:
1. Сила
2. Гибкость
   а) Отжимания от пола
   б) Наклоны вперёд с касанием пола
   Ответ: 1–а, 2–б
9. Установите соответствие между методом и его характеристикой:
1. Повторный метод
2. Статический метод растяжки
   а) Выполнение упражнений с отягощением в несколько подходов
   б) Удержание растянутого положения в течение 15–30 секунд без движения
   Ответ: 1–а, 2–б

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

10. Почему важно развивать как силовые возможности, так и гибкость в рамках общей физической подготовки студента?
    Ответ:
    — Силовые возможности обеспечивают способность выполнять физические задачи, связанные с перемещением тяжестей, поддержанием позы и устойчивостью к утомлению;
    — Гибкость способствует сохранению подвижности суставов, предотвращает травмы и улучшает осанку;
    — Совместное развитие этих качеств формирует гармоничную физическую кондицию, необходимую как для повседневной жизни, так и для будущей профессиональной деятельности;
    — Это способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Перечень упражнений (Развитие силовых возможностей):

43. Подтягивания на перекладине широким хватом (3 подхода до отказа)
44. Отжимания на брусьях с дополнительным весом 5 кг (3 подхода по 8–10 повторений)
45. Жим штанги лежа 40% от веса тела (3 подхода по 12 повторений)
46. Выпады с гантелями 3 кг в каждой руке (3 подхода по 12 повторений на каждую ногу)
47. Прыжки на скакалке с утяжеленными ручками (3 подхода по 1 минуте)
48. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы назад (3 подхода по 10 повторений)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Подтягивания широким хватом (количество)	18+	12–17	8–11
2	Отжимания на брусьях с доп. весом 5 кг (количество)	15+	10–14	6–9
3	Жим штанги лежа (процент от массы тела)	≥ 80%	60–79%	40–59%
4	Выпады с гантелями 3 кг за 1 мин (количество)	40+	30–39	20–29
5	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (результат)	≥ 8,0 м	6,5–7,9 м	5,0–6,4 м

Перечень упражнений (Развитие гибкости):

49. Вращения головой в четырех направлениях (по 10 повторений в каждую сторону)
50. Круговые вращения плечами вперед и назад (по 15 повторений)
51. Наклоны туловища вперед из положения сидя с прямыми ногами (удержание 30 секунд)
52. «Мостик» из положения лежа (удержание 20 секунд)
53. Пассивная растяжка мышц задней поверхности бедра с партнером (удержание 40 секунд)
54. Динамические махи ногами вперед и в сторону (по 15 повторений каждой ногой)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно

1	Наклон вперед из положения сидя (относительно линии стоп)	+25 см и более	+10…+24 см	0…+9 см
2	Угол маха ногой вперед в положении стоя	≥ 160°	140–159°	120–139°
3	Удержание «мостика» (время)	≥ 40 сек	25–39 сек	15–24 сек
4	Амплитуда вращения в плечевом суставе	≥ 180°	160–179°	140–159°
5	Разница между статической и динамической гибкостью в наклоне вперед	≤ 5 см	6–10 см	11–15 см

Перечень упражнений (Спортивно-прикладная гимнастика (для волейболистов)):
55. Имитация подачи с прыжком у сетки без мяча (3 подхода по 15 повторений)
56. Передвижения приставными шагами вдоль сетки с касанием линий (4 подхода по 20 м)
57. Прыжки с блокированием у сетки с приземлением на полусогнутые ноги (3 подхода по 12 повторений)
58. Упражнение «лодочка» для укрепления мышц спины (удержание 30 секунд, 3 подхода)
59. Падения и перекаты для отработки страховки при приеме мяча (10 повторений в каждую сторону)
60. Броски набивного мяча 1 кг из положения сидя партнеру (3 подхода по 15 повторений)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Высота прыжка с разбега (прибавка к росту с вытянутой рукой)	М: +70 см Ж: +60 см	М: +60…+69 см Ж: +50…+59 см	М: +50…+59 см Ж: +40…+49 см
2	Передвижение приставным шагом 10 м вдоль сетки (время)	≤ 3,0 с	3,1–3,5 с	3,6–4,0 с
3	Отжимания с хлопком в ладонях за 30 сек (количество)	15+	11–14	8–10
4	Удержание положения «планка» на предплечьях (время)	≥ 120 сек	90–119 сек	60–89 сек
5	Количество правильных страховок (падений с перекатом) из 10 попыток	10 из 10	8–9 из 10	6–7 из 10

Тема 11.
Перечень упражнений (Средства профилактики профессиональных заболеваний):
61. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: «Насос» — 8 вдохов в подходе, 12 подходов
62. Дыхательная гимнастика по Бутейко: задержка дыхания после выдоха (до легкого дискомфорта)
63. Корригирующая гимнастика для глаз: фокусировка на близком и дальнем предмете (10 циклов)
64. Упражнение «Восьмерка» для глаз — рисование восьмерки взглядом без движения головы (по 5 раз в каждую сторону)

65. Самомассаж шейно-воротниковой зоны с использованием приемов разминания и растирания (3 минуты)
66. Техника психосаморегуляции «Дыхание квадратом»: вдох-задержка-выдох-задержка по 4 секунды (5 циклов)

Контрольные нормативы физической подготовленности:

№	Контрольное упражнение	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Задержка дыхания после выдоха (проба по Бутейко)	≥ 60 сек	45–59 сек	30–44 сек
2	Снижение ЧСС за 5 мин психосаморегуляции	≥ 20 уд/мин	15–19 уд/мин	10–14 уд/мин
3	Время самомассажа шейно-воротниковой зоны до ощущения тепла	≤ 2 мин	2–3 мин	3–4 мин
4	Количество подходов дыхательной гимнастики по Стрельниковой без нарушения ритма	12 подходов	10–11 подходов	8–9 подходов
5	Снижение зрительного утомления по 10-балльной шкале после гимнастики для глаз	7–10 баллов	4–6 баллов	2–3 балла

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.

Примечание: Все упражнения выполняются под руководством преподавателя с учётом индивидуальных особенностей студентов. Контрольные нормативы являются ориентировочными и могут корректироваться в зависимости от пола, возраста и исходного уровня подготовленности обучающихся.