

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.05.2026 14:35:02
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: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Направленность (профиль): Разработка веб и мобильных приложений

Квалификация выпускника: Программист

Уровень базового образования обучающегося: Основное общее образование

Форма обучения: Очная

Год набора: 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"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически прогнозировать условия; - уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике; 	<p>сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению:составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с

	<p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, 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>учебной и 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>- 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</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

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 энергетика 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 2 станции заблокированы (травма/усталость). Задача: самостоятельно заменить заблокированные упражнения на	Анализ задачи в изменяющемся контексте; выбор альтернативных решений; оценка последствий действий

		равноценные, сохраняя общую нагрузку. После выполнения — заполнить дневник: почему выбраны именно эти замены, как оценивается эффективность.	
2	«Планирование недельного микроцикла»	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	«Диагностика и коррекция слабого звена»	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

Вид испытания	Норматив «удовл.»	Норматив «хорошо»	Норматив «отлично»	Критерий оценки ОК 01 (обязательный для зачёта)
Бег 30 м	≤ 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
Бег на 1000 м	≤ 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
Прыжок в длину с места	≥ 210 см (м), ≥ 165 см (ж)	≥ 230 см (м), ≥ 180 см (ж)	≥ 250 см (м), ≥ 195 см (ж)	Обоснование выбора техники («ножницы», «загребаящий 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	«Ролевая эстафета с ротацией лидера»	Команда из 5–6 человек выполняет эстафету из 4 этапов. Перед каждым этапом меняется лидер : новый лидер распределяет роли (бегун, страховщик, тактик), объясняет стратегию. После	Организация работы команды; взаимодействие с «руководителем» (лидером этапа); анализ

		эстафеты — групповая рефлексия: как стиль руководства влиял на результат, какие решения лидера были эффективны/неэффективны.	психологических 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: каждый участник обладает уникальной «способностью» (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: всем 12 участникам одновременно 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),	1. Наличие координатора, распределяющего позиции 2. Согласованность действий при	Удержанное ≥ 10 сек + 1 критерий	Удержанное ≥ 15 сек + 2 критерия	Удержанное ≥ 20 сек + 3 критерия

	удерживая равновесие \geq 20 сек	раскачивании 3. Отсутствие обвинений при падении, фокус на решении			
Командный прыжок в длину	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 ступенями 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

4. 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	«Микропаузы при гиподинамии»	Студент моделирует 45-минутную «сидячую работу» (за партой с планшетом). Каждые 15 мин выполняет индивидуальный комплекс из 3 упражнений (выбирает сам из предложенного списка: вращения плечами, наклоны головы, сжимание-разжимание кистей, подъёмы на носки). После — заполняет дневник: как изменились самочувствие,	Профилактика статического напряжения позвоночника, шейного отдела, кистей; формирование привычки к регулярным микропаузам

		концентрация, утомление глаз по 5-балльной шкале.	
2	«Антистрессовая дыхательная гимнастика»	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	«Коррекция осанки «до-после»»	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 корригирующих 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»
Тест Ромберга (баланс)	Удержание позы «нога на ногу» \geq 15 сек	1. Выполнение до/после 45 мин сидячей работы 2. Применение корригирующего комплекса между замерами 3. Анализ: как упражнения повлияли на стабильность	\geq 10 сек + 1 критерий	\geq 15 сек + 2 критерия	\geq 20 сек + 3 критерия + выводы о профилактике

		(связь с профилактикой нарушений вестибулярного аппарата)			
ЧСС до/после нагрузки	Восстановление ЧСС до исходной за ≤ 3 мин после 20 приседаний	1. Измерение ЧСС до нагрузки (фон) 2. Применение техники дыхания для ускорения восстановления 3. Сравнение времени восстановления с/без дыхательной техники	Восстановление ≤ 4 мин + 1 критерий	Восстановление ≤ 3 мин + 2 критерия	Восстановление $\leq 2,5$ мин + 3 критерия + обоснование выбора техники
Гибкость позвоночника	Наклон вперед с касанием пола ладонями	1. Выполнение до/после учебного дня 2. Применение 5-мин растяжки между заходами 3. Оценка влияния на самочувствие (устранение скованности в пояснице)	Касание пальцами + 1 критерий	Касание ладонями + 2 критерия	Ладони за пол + 3 критерия + рекомендации для ежедневной профилактики

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 брусьях?

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	Анализ составных частей задачи; распределение ресурсов; оценка

		участник получает роль по своим сильным сторонам. После выполнения — групповая оценка: достигнута ли цель (минимальное время), какие решения были эффективны/неэффективны.	коллективного результата
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)	—	—	—	Итоговая оценка компетенции: 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 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	«Слепой лабиринт»	Пара участников: один с завязанными глазами, другой — «навигатор». Задача — пройти по размеченной траектории с препятствиями за 90 сек. Через 45 сек происходит смена ролей 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 — не время, а равномерность : 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 мини-тренировку (7 мин) 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	1. Согласование темпа перед стартом	≤ 50 сек + 1 критерий	≤ 45 сек + 2 критерия	≤ 40 сек + 3 критерия

	за руки — ≤ 40 сек	2. Коррекция действий партнёра без конфликта во время выполнения 3. Совместный анализ: «Что мешало синхронности?»			
Командная игра «Вызов»	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
Итоговый проект	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 межпозвонковых 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

№	Название упражнения	Содержание и этапы выполнения	Профилактируемые риски / Формируемые умения
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 персональный график двигательной активности на учебный день: утренняя зарядка (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 соблюдением графика и показателями здоровья.	Формирование устойчивого двигательного режима; связь ФК с общим самочувствием и продуктивностью
3	«Профилактика варикоза и отёков»	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»
Зрительный тест	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

<p>Сила кисти (динамометрия)</p>	<p>Сила сжатия ≥ 35 кг (м), ≥ 25 кг (ж)</p>	<p>1. Измерение до/после 30 мин письма/печати 2. Выполнение упражнений на расслабление кисти («встряхивания», растяжка пальцев) 3. Анализ риска туннельного синдрома при монотонной работе</p>	<p>≥ 30 кг (м) / 20 кг (ж) + 1 критерий</p>	<p>≥ 35 кг (м) / 25 кг (ж) + 2 критерия</p>	<p>≥ 40 кг (м) / 30 кг (ж) + 3 критерия + план профилактики для своей специальности</p>
<p>Итоговый проект «Мой оздоровительный маршрут»</p>	<p>—</p>	<p>Разработка персональной программы: 1. Диагностика зон риска для своей специальности 2. Подбор 5–7 средств ФК для профилактики 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, подтвержденная эффективность за 2 недели</p>