

Документы  
Информация о владельце: "Самарский государственный экономический университет"  
ФИО: Кандрашина Елена Александровна  
Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»  
Дата подписания: 27.07.2026 09:48:52  
Уникальный программный ключ:  
2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) подготовки: Диджитал-реклама, связи с общественностью и медиакоммуникации

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2026

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года  
Очно-заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.

г. Самара, 2026

**Разработчики:**

Не имеет Моисеева Л. А.

Кандидат педагогических наук Иванова Л. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 512, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по интернет-маркетингу", утвержден приказом Минтруда России от 19.02.2019 № 95н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение<br>или<br>коллегальный<br>орган     | Ответственное<br>лицо                                                           | ФИО           | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | Институт<br>маркетинга,<br>логистики и<br>сервиса | Заведующий<br>кафедрой,<br>руководитель<br>подразделения,<br>реализующего<br>ОП | Яхнеева И. В. | Рассмотрено | 26.05.2026, №<br>10             |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Задачи изучения дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему знаний о принципах, методах и средствах физической культуры.;
- Развить практические умения и навыки организации и проведения занятий по физической культуре.;
- Способствовать социальной адаптации и личностному развитию обучающихся через средства физической культуры и спорта..

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 -базовые компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) и их роль в поддержании физического и психического здоровья: рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, профилактика вредных привычек; -принципы формирования и поддержания мотивации к ведению ЗОЖ; -взаимосвязь между образом жизни и качеством жизни в социальном и профессиональном контексте (влияние ЗОЖ на работоспособность, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки); - методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (антропометрия, функциональные пробы, ведение дневника самоконтроля).

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 -анализировать собственный образ жизни с точки зрения соответствия нормам ЗОЖ и выявлять зоны для улучшения; -составлять индивидуальный план ЗОЖ с учётом возраста, пола, состояния здоровья, профессиональной нагрузки и личных целей; -планировать режим дня, оптимально распределяя время на работу/учёбу, отдых, физическую активность и сон; -подбирать доступные формы физической активности, соответствующие уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям; -формировать сбалансированный рацион питания с учётом энергозатрат и физиологических потребностей.

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Навыками регулярной реализации норм ЗОЖ в повседневной жизни (соблюдение режима, физическая активность не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю, здоровое питание и т.д.); -комплексом упражнений для профилактики нарушений осанки, зрительного утомления, застойных явлений при сидячей работе (физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения); -методами планирования и проведения самостоятельных занятий физической культурой (выбор вида активности, дозирование нагрузки, контроль пульса и самочувствия); -инструментами самооценки и мониторинга показателей здоровья (ведение дневника активности и питания, использование фитнес-трекеров, интерпретация базовых физиологических показателей — ЧСС, АД, ИМТ); -навыками конструктивного отказа от участия в действиях, противоречащих принципам ЗОЖ (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярный режим дня и т.д.).

УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основные факторы риска для здоровья, связанные с современным образом жизни (гиподинамия, стресс, нерациональное питание и т.д.) и способы их минимизации; - нормативно-правовые основы охраны здоровья граждан РФ (включая положения ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и рекомендации ВОЗ); - основы профилактики профессиональных заболеваний и синдрома эмоционального выгорания через элементы ЗОЖ.

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 -применять техники стресс-менеджмента и релаксации для поддержания психоэмоционального равновесия; -использовать методы самоконтроля и самооценки физического состояния для корректировки нагрузок и режима дня; -критически оценивать информацию о ЗОЖ из различных источников (СМИ, интернет, соцсети), отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов; -аргументировать важность ЗОЖ для успешной социальной адаптации и профессиональной реализации (в т.ч. при общении с коллегами, подчинёнными, клиентами).

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 -практическими приёмами организации рабочего места и режима труда, минимизирующими негативное влияние гиподинамии и профессиональных факторов риска; -алгоритмами действий в ситуациях, требующих коррекции образа жизни (период интенсивной работы, стресс, восстановление после болезни); -способами мотивации себя и окружающих к ведению ЗОЖ (в т.ч. через личный пример, просветительскую деятельность, организацию корпоративных спортивных мероприятий).

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.2 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

*Знать:*

УК-8.2/Зн1 Нормативно-правовую базу обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом (правила охраны труда, пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования к спортивным объектам); основные виды потенциальных опасностей, возникающих в процессе двигательной активности (травмы, перегрузки, падения, столкновения, неблагоприятные погодные условия); правила безопасного использования спортивного инвентаря, тренажёров, снарядов и оборудования; признаки и причины наиболее распространённых спортивных травм (растяжения, вывихи, переломы, ушибы, тепловые удары) и способы их предупреждения; методы контроля физической нагрузки и функционального состояния занимающихся для предотвращения переутомления и срыва адаптации; требования к организации массовых физкультурных и спортивных мероприятий (обеспечение безопасности участников, зрителей, работа с экстренными службами); основы экологической безопасности при занятиях на открытом воздухе (учёт загрязнения воздуха, состояния почвы,

*Уметь:*

УК-8.2/Ум1 Оценивать безопасность условий проведения занятий (спортивный зал, площадка, открытый стадион) и принимать меры по устранению выявленных недостатков; инструктировать занимающихся по правилам поведения, технике безопасности и страховке при выполнении физических упражнений; рационально распределять нагрузку, своевременно корректировать интенсивность и объём упражнений для предотвращения перегрузок и травм; выбирать и применять индивидуальные средства защиты (наколенники, налокотники, шлемы, страховочные пояса) в зависимости от вида деятельности; оперативно реагировать на ухудшение самочувствия занимающихся и принимать меры по оказанию первой помощи (остановка кровотечения, иммобилизация, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца); организовывать безопасное проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий с учётом погодных условий, количества участников и наличия медицинского обеспечения; соблюдать экологические нормы при проведении занятий на природе (не наносить вред раститель

*Владеть:*

УК-8.2/Нв1 • навыками проведения вводного и текущего инструктажа по технике безопасности на занятиях по физической культуре; • приёмами страховки и само страховки при выполнении гимнастических, акробатических, легкоатлетических и игровых упражнений; • методикой контроля состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся с использованием простейших функциональных проб (ЧСС, АД, проба Штанге и др.); • практическими навыками оказания первой помощи при спортивных травмах и неотложных состояниях (наложение шин, жгутов, повязок, проведение реанимационных мероприятий); • алгоритмами организации безопасной среды на спортивных объектах (проверка инвентаря, эвакуационные планы, наличие аптек и средств пожаротушения); • способами экологически грамотного поведения при проведении занятий на местности (ориентирование, бережное отношение к природе, минимизация мусора); • методами профилактики травматизма и профессиональных заболеваний, связанных с физической активностью; • навыками разработки планов действий в ЧС для учебн

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, Очно-заочная форма обучения - 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

| Компетенция                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Предшествующие дисциплины      | Последующие дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности                                                                        |                                | Адаптивная физическая культура, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Управление человеческими ресурсами, Учебная практика: профессионально-ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка                                                |
| УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                 |                                | Адаптивная физическая культура, Бизнес-планирование, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Производственная практика: проектно-технологическая практика, Учебная практика: профессионально-ознакомительная практика, Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка |
| УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-8.2 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                                                                                                                                                          | Безопасность жизнедеятельности | Безопасность жизнедеятельности, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, Учебная практика: профессионально-ознакомительная практика                                                                                                                                              |

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

##### Очная форма обучения

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Практические занятия (часы) | Индивидуальная контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
|                 |                           |                          |                                 |                             |                                         |                               |                          |

|                |    |   |    |    |      |       |       |
|----------------|----|---|----|----|------|-------|-------|
| Первый семестр | 72 | 2 | 36 | 36 | 0,15 | 17,85 | Зачет |
| Всего          | 72 | 2 | 36 | 36 | 0,15 | 17,85 | 18    |

*Очно-заочная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Практические занятия (часы) | Индивидуальная контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Первый семестр  | 72                        | 2                        | 2                               | 2                           | 0,15                                    | 51,85                         | Зачет                    |
| Всего           | 72                        | 2                        | 2                               | 2                           | 0,15                                    | 51,85                         | 18                       |

**5. Содержание дисциплины (модуля)**

**5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий**  
(часы промежуточной аттестации не указываются)

*Очная форма обучения*

| Наименование раздела, темы                                                                                                    | Всего     | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>                                                                                  | <b>54</b> | <b>36</b>            | <b>17,85</b>           |
| Тема 1.1. Основы физической культуры и спорта                                                                                 | 3         | 2                    | 1                      |
| Тема 1.2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками                          | 3         | 2                    | 1                      |
| Тема 1.3. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                          | 3         | 2                    | 1                      |
| Тема 1.4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью | 3         | 2                    | 1                      |
| Тема 1.5. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа                                                             | 3         | 2                    | 1                      |

|                                                                                                                                                 |   |   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------|
| Тема 1.6. Обучение технике прыжка в длину с места                                                                                               | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности            | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности            | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.10. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой                                 | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.11. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц                                                              | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.12. Улучшение подвижности в суставах                                                                                                     | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.13. Улучшение координации движений и равновесия                                                                                          | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.14. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки                                                        | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.15. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков                                              | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.16. Обучение организации и проведению спортивных мероприятий                                                                             | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.17. Обучение составления плана самостоятельных занятий по ФКиС                                                                           | 3 | 2 | 1    |
| Тема 1.18. Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта                                                                                | 3 | 2 | 0,85 |

| Наименование раздела, темы                                                                                                                      | Всего     | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|------------------------|
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>                                                                                                    | <b>54</b> | <b>2</b>             | <b>51,85</b>           |
| Тема 1.1. Основы физической культуры и спорта                                                                                                   | 4,15      | 2                    | 2                      |
| Тема 1.2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками                                            | 2         |                      | 2                      |
| Тема 1.3. Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                            | 2         |                      | 2                      |
| Тема 1.4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью                   | 2         |                      | 2                      |
| Тема 1.5. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа                                                                               | 4         |                      | 4                      |
| Тема 1.6. Обучение технике прыжка в длину с места                                                                                               | 4         |                      | 4                      |
| Тема 1.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности            | 4         |                      | 4                      |
| Тема 1.8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности            | 4         |                      | 4                      |
| Тема 1.9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью | 4         |                      | 4                      |
| Тема 1.10. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой                                 | 4         |                      | 4                      |

|                                                                                                    |      |  |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|------|
| Тема 1.11. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление мышц                 | 4    |  | 4    |
| Тема 1.12. Улучшение подвижности в суставах                                                        | 2    |  | 2    |
| Тема 1.13. Улучшение координации движений и равновесия                                             | 4    |  | 4    |
| Тема 1.14. Стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка правильной осанки           | 2    |  | 2    |
| Тема 1.15. Расширение общей двигательной активности занимающегося, тренировка двигательных навыков | 2    |  | 2    |
| Тема 1.16. Обучение организации и проведению спортивных мероприятий                                | 2    |  | 2    |
| Тема 1.17. Обучение составления плана самостоятельных занятий по ФКиС                              | 2    |  | 2    |
| Тема 1.18. Овладение навыками судейства в отдельных видах спорта                                   | 1,85 |  | 1,85 |

## 5.2. Контрольные мероприятия по дисциплине

|                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Вид контроля             | Форма контроля/Оценочное средство |
| Текущий контроль         | Научное эссе<br>Тестирование      |
| Промежуточная аттестация | Зачет                             |

| №<br>п/п | Наименование раздела        | Вид контроля/ используемые оценочные материалы |                      |
|----------|-----------------------------|------------------------------------------------|----------------------|
|          |                             | Текущий                                        | Промежут. аттестация |
| 1        | Общая физическая подготовка | Научное эссе<br>Тестирование                   | Зачет                |

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### 1. Общая физическая подготовка Научное эссе

| №<br>п/п | Содержание вопроса |                                | Компетенция |
|----------|--------------------|--------------------------------|-------------|
|          |                    | Правильный ответ (ключ ответа) |             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | <p>Написать научное эссе по выбранной теме, проанализировать не менее 5 научных источников, объем эссе не больше 7 печатных страниц.</p> <p>Темы (примерные) для написания научного эссе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний у офисных работников.</li> <li>2. Влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные функции и успеваемость студентов.</li> <li>3. Физическая активность как средство борьбы со стрессом и эмоциональным выгоранием в условиях современного ритма жизни.</li> <li>4. Значение утренней гигиенической гимнастики для поддержания работоспособности в течение дня.</li> <li>5. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека и способы его коррекции средствами физической культуры.</li> <li>6. Физическая подготовка как фактор повышения профессиональной надёжности специалистов экстремальных профессий (спасатели, пожарные, военные).</li> <li>7. Развитие профессионально-прикладных физических качеств у студентов технических специальностей.</li> <li>8. Роль физической подготовленности в обеспечении безопасности труда на производстве.</li> <li>9. Значение физической культуры для формирования стрессоустойчивости у будущих педагогов и медицинских работников.</li> <li>10. Социально-педагогический потенциал массового спорта в воспитании молодёжи.</li> <li>11. Паралимпийское движение: преодоление барьеров и формирование инклюзивной среды в спорте.</li> <li>12. Влияние крупных спортивных событий (Олимпийские игры, чемпионаты мира) на популяризацию физической культуры среди населения.</li> <li>13. Эффективность фитнес-технологий (кроссфит, пилатес, йога) для поддержания физической формы в условиях ограниченного времени.</li> <li>14. Использование мобильных приложений и носимых устройств (фитнес браслетов, смарт часов) для контроля и повышения эффективности самостоятельных занятий физической культурой.</li> <li>15. Адаптивная физическая культура: современные методики и их роль в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья.</li> </ol> | УК-7 |
|   | <p>Ответ:</p> <p>Оригинальность не менее 65%, ИИ - не более 15%</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |

### 1. Общая физическая подготовка Тестирование

| № п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Компетенция |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|       | Правильный ответ (ключ ответа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
| 1     | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?</p> <p>А – спорт;</p> <p>Б – культура;</p> <p>В – научно-технический прогресс;</p> <p>Г – физическое воспитание.</p>                                                                                                                                                                              | УК-7        |
|       | <p>Ответ:</p> <p>Б</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| 2     | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание?</p> <p>А – неспециальное физическое образование (физическое воспитание);</p> <p>Б – спорт;</p> <p>В – физическая рекреация;</p> <p>Г – двигательная реабилитация.</p> | УК-7        |
|       | <p>Ответ:</p> <p>Б</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| 3     | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>С каким понятием принято связывать процесс изменения форм и функций организма в течение индивидуальной жизни?</p> <p>А – физическое совершенство;</p> <p>Б – физическая подготовка;</p> <p>В – физическое состояние;</p> <p>Г – физическое развитие.</p>                                                                                                                      | УК-7        |
|       | <p>Ответ:</p> <p>Г</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| 4     | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Какой показатель является основным для оценки аэробной выносливости человека?</p> <p>А – Максимальная сила в жиме лёжа;</p> <p>Б – Количество повторений в упражнении на пресс за 1 минуту;</p> <p>В – Максимальное потребление кислорода (МПК / VO<sub>2</sub> max);</p> <p>Г – Гибкость позвоночника при наклоне вперёд</p>                                                 | УК-7        |
|       | <p>Ответ:</p> <p>В</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| 5     | <p>Выберите один вариант ответа</p> <p>Какие упражнения наиболее эффективны для развития общей выносливости?</p> <p>а) Подъём штанги на бицепс в 3–4 подходах по 8–10 повторений;</p> <p>б) Статические удержания тела в висе на перекладине;</p> <p>в) Прыжки со скакалкой в сериях по 30 секунд с отдыхом 1 минута;</p> <p>г) Бег в равномерном темпе на дистанции 3–5 км</p>                                      | УК-7        |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                           | Ответ: Г                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 6                                                         | <p>Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и конкретными действиями/практиками, их иллюстрирующими:</p> <table><tr><td>Компоненты ЗОЖ</td><td>Примеры</td></tr><tr><td>1) Рациональное питание</td><td>А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке</td></tr><tr><td>2) Регулярная физическая активность</td><td>Б) Отказ от курения и употребления алкоголя</td></tr><tr><td>3) Соблюдение режима труда и отдыха</td><td>В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион</td></tr><tr><td>4) Профилактика вредных привычек</td><td>Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов</td></tr><tr><td>5) Закаливание</td><td>Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Компоненты ЗОЖ     | Примеры                     | 1) Рациональное питание | А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке                                                | 2) Регулярная физическая активность | Б) Отказ от курения и употребления алкоголя                                                                | 3) Соблюдение режима труда и отдыха | В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион                             | 4) Профилактика вредных привычек                          | Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов                                                                 | 5) Закаливание                                    | Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны                                                                                   | УК-7 |
| Компоненты ЗОЖ                                            | Примеры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 1) Рациональное питание                                   | А) Ежедневная 30-минутная прогулка в парке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 2) Регулярная физическая активность                       | Б) Отказ от курения и употребления алкоголя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 3) Соблюдение режима труда и отдыха                       | В) Приём пищи 3–4 раза в день в одно и то же время, сбалансированный рацион                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 4) Профилактика вредных привычек                          | Г) Сон 7–8 часов в сутки, чередование работы и перерывов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 5) Закаливание                                            | Д) Обливание прохладной водой по утрам, воздушные ванны                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
|                                                           | Ответ: 1–В, 2–А, 3–Г, 4–Б, 5–Д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 7                                                         | <p>Подберите к каждому фактору риска соответствующую меру профилактики, основанную на принципах здорового образа жизни:</p> <table><tr><td>Фактор риска</td><td>Мера профилактики через ЗОЖ</td></tr><tr><td>1) Гиподинамия</td><td>А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе</td></tr><tr><td>2) Хронический стресс</td><td>Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю</td></tr><tr><td>3) Несбалансированное питание</td><td>В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна</td></tr><tr><td>4) Профессиональное выгорание</td><td>Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки</td></tr><tr><td>5) Снижение иммунитета</td><td>Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Фактор риска       | Мера профилактики через ЗОЖ | 1) Гиподинамия          | А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе                       | 2) Хронический стресс               | Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю                        | 3) Несбалансированное питание       | В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна                                    | 4) Профессиональное выгорание                             | Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки                           | 5) Снижение иммунитета                            | Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон                                                                                 | УК-7 |
| Фактор риска                                              | Мера профилактики через ЗОЖ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 1) Гиподинамия                                            | А) Соблюдение питьевого режима, ограничение соли и сахара в рационе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 2) Хронический стресс                                     | Б) Регулярные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 3) Несбалансированное питание                             | В) Техники релаксации, дыхательные упражнения, соблюдение режима сна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 4) Профессиональное выгорание                             | Г) Планирование рабочего дня, регулярные перерывы, занятия спортом для эмоциональной разгрузки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 5) Снижение иммунитета                                    | Д) Закаливание, сбалансированное питание, достаточный сон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
|                                                           | Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 8                                                         | <p>Найдите соответствие между аспектами компетенции «Рассматривает нормы ЗОЖ как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности» и их конкретными проявлениями в жизни человека:</p> <table><tr><td>Аспект компетенции</td><td>Проявление в жизни</td></tr><tr><td>1) Знание норм ЗОЖ</td><td>А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек</td></tr><tr><td>2) Умение применять нормы ЗОЖ</td><td>Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха</td></tr><tr><td>3) Владение навыками ЗОЖ</td><td>В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья</td></tr><tr><td>4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность</td><td>Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ</td></tr><tr><td>5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность</td><td>Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих</td></tr></table> | Аспект компетенции | Проявление в жизни          | 1) Знание норм ЗОЖ      | А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек | 2) Умение применять нормы ЗОЖ       | Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха | 3) Владение навыками ЗОЖ            | В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья | 4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность | Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ | 5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность | Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих | УК-7 |
| Аспект компетенции                                        | Проявление в жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 1) Знание норм ЗОЖ                                        | А) Регулярно занимается спортом, соблюдает режим дня и питания, избегает вредных привычек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 2) Умение применять нормы ЗОЖ                             | Б) Понимает важность физической активности, знает принципы сбалансированного питания и режима труда/отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 3) Владение навыками ЗОЖ                                  | В) Составляет индивидуальный план тренировок и питания, адаптирует нагрузки под своё состояние здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 4) Осознание влияния ЗОЖ на профессиональную деятельность | Г) Отмечает повышение работоспособности, снижение утомляемости, более эффективное выполнение рабочих задач благодаря ЗОЖ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 5) Осознание влияния ЗОЖ на социальную активность         | Д) Активно участвует в спортивных мероприятиях, организует совместные тренировки с коллегами/друзьями, служит примером ЗОЖ для окружающих                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
|                                                           | Ответ: 1–Б, 2–В, 3–А, 4–Г, 5–Д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
| 9                                                         | <p>Установите правильную последовательность этапов формирования устойчивой привычки к занятиям физической культурой в рамках ЗОЖ. Расположите этапы в логическом порядке – от начального до завершающего:</p> <p>А) Регулярное выполнение физических упражнений (3 - 4 раза в неделю) в течение нескольких месяцев.</p> <p>Б) Осознание необходимости повышения двигательной активности для улучшения здоровья и работоспособности.</p> <p>В) Формирование индивидуального графика занятий с учётом рабочего расписания и личных предпочтений.</p> <p>Г) Пробование разных видов физической активности (ходьба, плавание, йога, фитнес и т.д.) для выбора наиболее подходящего варианта.</p> <p>Д) Автоматизация привычки: занятия становятся естественной частью повседневной жизни, не требуют волевых усилий.</p> <p>Е) Постановка конкретной, измеримой и реалистичной цели (например, «проходить 10 000 шагов ежедневно» или «посещать бассейн 2 раза в неделю»).</p>                                                                                                                                                                                                                | УК-7               |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |
|                                                           | Ответ: Б → Е → Г → В → А → Д.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                             |                         |                                                                                           |                                     |                                                                                                            |                                     |                                                                                                         |                                                           |                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                           |      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10 | <p>Установите правильную последовательность действий при составлении индивидуального плана ЗОЖ для повышения профессиональной эффективности. Расставьте шаги в порядке их выполнения:</p> <p>А) Оценка текущего образа жизни: анализ режима дня, питания, уровня физической активности, наличия вредных привычек.</p> <p>Б) Мониторинг и корректировка плана: регулярный самоконтроль, внесение изменений при необходимости.</p> <p>В) Постановка долгосрочных и краткосрочных целей ЗОЖ (например, снижение веса на 3 кг за 2 месяца, увеличение ежедневной активности до 12 000 шагов, отказ от курения).</p> <p>Г) Разработка конкретных мероприятий: составление меню, выбор видов физической нагрузки, планирование режима сна и отдыха, техники стресс-менеджмента.</p> <p>Д) Определение ключевых показателей здоровья и продуктивности для контроля (ЧСС, ИМТ, уровень стресса, работоспособность, качество сна).</p> <p>Е) Реализация плана: внедрение выбранных мероприятий в повседневную жизнь.</p> | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>А → Д → В → Г → Е → Б.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |
| 11 | <p>Какие простые физические действия сотрудник может внедрить в свой рабочий день, чтобы снизить негативное влияние сидячей работы?</p> <p>Ситуация: сотрудник ИТ компании проводит за компьютером 8–9 часов в день. К концу недели он замечает, что появились боли в шее и спине, снизилась работоспособность, участились головные боли. Он понимает, что проблема связана с малоподвижным образом жизни.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>Делать 5 минутные перерывы каждый час с выполнением упражнений для шеи, спины и плечевого пояса</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| 12 | <p>Как студенту можно улучшить своё психологическое состояние с помощью физической активности?</p> <p>Ситуация: студент в период сессии испытывает сильный стресс, плохо спит и почти не занимается физической активностью. Из-за этого ухудшилась концентрация внимания, появилась быстрая утомляемость. Он хочет улучшить своё состояние без использования медикаментов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>Ежедневные 30 минутные прогулки на свежем воздухе или лёгкие кардиотренировки 3–4 раза в неделю.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 13 | <p>Какой физической нагрузкой менеджеру можно укрепить силу мышц?</p> <p>Ситуация: менеджер продуктового магазина вынужден регулярно переносить тяжёлые предметы, из-за чего к концу смены чувствует сильную усталость в спине и ногах. Он хочет укрепить мышцы, чтобы легче справляться с физическими нагрузками на работе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>Комплекс силовых упражнений для мышц спины, ног и пресса 2–3 раза в неделю с акцентом на правильную технику.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
| 14 | <p>С каких упражнений и с какой интенсивностью офисному работнику следует вернуться к регулярным тренировкам физической культурой?</p> <p>Ситуация: офисный работник после перелома ноги прошёл основной курс реабилитации и получил разрешение врача на постепенное возобновление физической активности. Он хочет вернуться к регулярным тренировкам, но боится навредить здоровью.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>Следует начать с 15 минутной ходьбы в умеренном темпе, постепенно увеличивая продолжительность и добавляя лёгкие общеразвивающие упражнения под контролем врача.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
| 15 | <p>Какие повседневные действия помогут молодому специалисту поддерживать базовый уровень физической подготовленности?</p> <p>Ситуация: молодой специалист хочет начать регулярно заниматься спортом, но из-за плотного графика не может выделить время на полноценные тренировки в зале. Он ищет способ интегрировать физическую активность в повседневную жизнь</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-7 |
|    | <p>Ответ:</p> <p>Заменить поездки на лифте подъёмом по лестнице, использовать велосипед или пешие прогулки вместо общественного транспорта, делать мини-разминки каждые 2 часа работы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |

## 7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

*Зачет первый семестр - очная, очно-заочная*

| №<br>п/п | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                             |                                | Компетенция |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                | Правильный ответ (ключ ответа) |             |
| 1        | Ответьте на вопрос:<br>К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?                                                                                                                             |                                | УК-7        |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                                                                         | К культуре                     |             |
| 2        | Ответьте на вопрос:<br>Какой вид физической культуры характеризуется как игровая деятельность, связанная с сопоставлением физических и духовных сил человека, протекающая в форме состязаний и имеющая общественное признание? |                                | УК-7        |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                                                                         | Спорт                          |             |
| 3        | Ответьте на вопрос:<br>С каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни?                                                                 |                                | УК-7        |
|          | Ответ:                                                                                                                                                                                                                         | Физическое развитие            |             |
| 4        | Дайте развернутый ответ на вопрос:<br>Из каких функционально связанных составных частей состоит занятие по ФКиС?                                                                                                               |                                | УК-7        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    | <p>Ответ:</p> <p>Каждое занятие физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подготовительной</li> <li>• основной</li> <li>• заключительной</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| 5  | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:<br/>Перечислите основные средства физической культуры</p> <p>Ответ:</p> <p>К основным средствам физической культуры относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения — движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.</li> <li>• Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух, вода.</li> <li>• Гигиенические факторы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7 |
| 6  | <p>Ответьте на вопрос:<br/>Какое понятие наиболее точно отражает высшую степень физического развития и всесторонней физической подготовленности человека к трудовой и военной деятельности.</p> <p>Ответ:</p> <p>Физическое совершенство</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | УК-7 |
| 7  | <p>Ответьте на вопрос:<br/>Какие учебные отделения создаются в вузах для занятий физической культурой с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов?</p> <p>Ответ:</p> <p>Основное, специальное и спортивное отделения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УК-7 |
| 8  | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:<br/>Что такое физическое воспитание?</p> <p>Ответ:</p> <p>Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7 |
| 9  | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:<br/>Формы физического воспитания студентов.</p> <p>Ответ:</p> <p>К таким формам относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утреннюю гигиеническую гимнастику</li> <li>• учебные занятия</li> <li>• самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время;</li> <li>• факультативные занятия</li> <li>• спортивные соревнования</li> <li>• занятия в оздоровительных группах</li> <li>• занятия в спортивных секциях и клубах</li> <li>• работа студенческих спортивно-оздоровительных лагерей</li> <li>• оздоровительный и спортивный туризм</li> <li>• рекреация</li> <li>• реабилитация</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 10 | <p>Ответьте на вопрос:<br/>Какой вид физической культуры характеризуется как двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы?</p> <p>Ответ:</p> <p>Физическая рекреация</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 |
| 11 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:<br/>Охарактеризуйте понятие «физическая подготовка»</p> <p>Ответ:</p> <p>Физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.</p> <p>Различают общую физическую подготовку и специальную:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.</li> <li>• Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.</li> </ul> | УК-7 |
| 12 | <p>Дайте развернутый ответ на вопрос:<br/>Охарактеризуйте понятия «физическая подготовленность» и «физическая готовность».</p> <p>Ответ:</p> <p>Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности.</p> <p>Физическая готовность рассматривается как условная изменяемая величина, применяемая на этапы подготовки спортсмена (состояние здоровья; определенный уровень физической подготовленности; необходимый уровень развития двигательных навыков и качеств; физическую и умственную работоспособность).</p>                                                                                                                                                                                                         | УК-7 |
| 13 | <p>Ответьте на вопрос:<br/>Дайте краткое понятие "спорт".</p> <p>Ответ:</p> <p>Вид соревновательной деятельности, направленной на достижение наивысшего результата.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | УК-7 |

|    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 14 | Дайте развернутый ответ на вопрос:<br>Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                 | В структуру физической культуры входят следующие компоненты: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое образование.</li> <li>• Физическое воспитание.</li> <li>• Физическая подготовка к конкретной деятельности.</li> <li>• Восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация.</li> </ul>                                                                                                                                                   |      |
| 15 | Дайте развернутый ответ на вопрос:<br>Дать определения аэробным и анаэробным нагрузкам с примерами? В чём разница?     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | УК-7 |
|    | Ответ:                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аэробные нагрузки — это упражнения низкой и средней интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием кислорода. (медленный бег, плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции).</li> <li>• Анаэробные нагрузки — это упражнения высокой интенсивности, при которых энергия вырабатывается без участия кислорода (спринт, тяжёлая атлетика).</li> </ul> Аэробная нагрузка отличается от анаэробной механизмом энергетического обмена. |      |

### 7.1. Уровни овладения

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

*Индикатор достижения компетенции: УК-7.1 Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.*

| Уровень         | Характеристика                                                                                                                                                                                                   | Оценка в баллах |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Повышенный      | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.                    | 81-100          |
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80           |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60           |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40            |

*Индикатор достижения компетенции: УК-7.2 Планирует свое рабочее и личное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

| Уровень    | Характеристика                                                                                                                                                                                | Оценка в баллах |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Повышенный | Достигнуто полное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент свободно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач. | 81-100          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                  |       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Базовый         | Достигнуто достаточное овладение знаниями, умениями и навыками. Студент уверенно владеет терминологией, умеет применять теоретические знания в различных ситуациях для решения поставленных задач.               | 61-80 |
| Пороговый       | Достигнуто овладение минимально необходимыми знаниями, умениями и навыками. Студент владеет основной терминологией, умеет применять теоретические знания для решения поставленных задач в стандартных ситуациях. | 41-60 |
| Ниже порогового | Компетенция не освоена                                                                                                                                                                                           | 0-40  |

**Компетенция: УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.**

*Индикатор достижения компетенции: УК-8.2 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.*

| Уровень | Характеристика | Оценка в баллах |
|---------|----------------|-----------------|
|         |                | -               |

## 8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2026. - 424 с - 978-5-534-02483-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/582806> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Юрайт, 2026. - 450 с - 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

#### Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 401 с - 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586543> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Юрайт, 2026. - 461 с - 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

3. Баскетбол, волейбол: учебник для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.]. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 176 с - 978-5-534-19017-5. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589702> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

4. Физическая культура: учебник для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, О. Б. Томашевская [и др.]. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2026. - 609 с - 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // ИКО Юрайт: [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586530> (дата обращения: 21.05.2026). - Режим доступа: по подписке

## 8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

### *Профессиональные базы данных*

1. <http://pravo.gov.ru/> - Государственная система правовой информации «Официальный интернет-портал правовой информации»
2. <http://www.gov.ru/> - Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия»)
3. <http://www.gks.ru/> - Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики)

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

## 8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. МойОфис;
2. "Astra Linux Special Edition" РУСБ.10015-01;

### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

1. КонсультантПлюс;
2. Справочно-правовая система "Гарант-Максимум";

## 8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

|                                                                                   |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                         | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран                                                     |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций                     | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации                | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СИ |

|                                                                      |                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Помещения для самостоятельной работы                                 | Комплекты ученической мебели<br>Мультимедийный проектор<br>Доска<br>Экран<br>Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГ |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования | Комплекты специализированной мебели для хранения                                                                              |