Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О. 01.01.08.01 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Проектный менеджмент
(наименование образовательной программы)

Очная
(форма обучения)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7EA87949AEF3929182CB76EC6B77ADA6
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 03.02.2026 до 29.04.2027

Год набора – 2026

Красногорск

Автор(ы)-составитель(и) РПД:
Марьин И.С., , , Доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Солнышкина Ю.О., , , Старший преподаватель
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Фетисов В.Н., , , доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Шашков А.А., , ,
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Миронов А.О., , , доцент
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Герасимов М.В., , ,
(Ф.И.О.) (ученая степень и(или) ученое звание (наименование кафедры)

Заведующий кафедрой:
Отделение физической культуры и безопасности Миронов Андрей Олегович.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.01.01.08.0 «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании Кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 01-05-021-25 от 23 января 2026 г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 5

3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 6

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания 17

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам 21

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине 34

7. Методические материалы по освоению дисциплины 41

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 41

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 44

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.01.08.0 «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	УК-7.1. З-1. Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК-7.1. У-1. Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК-7.2. У-1. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 2,00 ЗЕ, 8 ак. часа(ов) на контактную работу с преподавателем, 60 ак. часа(ов) на самостоятельную работу обучающихся;

Б1.О.01.01.08.0 «Физическая культура и спорт» реализуется в 1-й семестр 1-й курс, 2-й семестр 1-й курс после изучения дисциплин:

- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
- Безопасность жизнедеятельности

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1 Структура дисциплины (модуля)
очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак. час.												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
1	Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях	16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	Тестирование
2	Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека	16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	Тестирование

3	Методика построения самостоятельных занятий фитнес-аэробикой и групповыми программами оздоровительной направленности	12	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	Тестирование
4	Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (бег, ходьба, плавание). Безопасность на воде и при занятиях на открытом воздухе	12	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	Тестирование
5	Основы силового тренинга: методика самостоятельного составления и выполнения программ с использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела	12	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	Тестирование
Промежуточная аттестация		4												
ИТОГО		72	8	0	0	0	0	0	0	4	0	0	60	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.
ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).
ИК – индивидуальные консультации.
КСР – контроль самостоятельной работы.
КЭ – консультации перед экзаменом.
Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий.
СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.
СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.
СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2 Содержание дисциплины

Раздел 1: Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема: Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях – УК-7.1, УК-7.2

Данная тема является обязательной для студентов не спортивных профилей и служит основой для формирования современного представления о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. В ходе изучения материала студенты знакомятся с базовыми понятиями здорового образа жизни, значением регулярной физической активности в повседневной жизни и особенностями самостоятельных занятий. Особое внимание уделяется вопросам безопасности, освоению принципов самоконтроля, а также профилактике травм при выполнении физических упражнений без непосредственного контроля преподавателя.

Изучение темы организовано с использованием дистанционных образовательных технологий и рассчитано на активное самостоятельное участие студентов. Это обеспечивает гибкость в освоении материала, позволяет развивать навыки самоорганизации и поддерживать физическую форму в удобных условиях. Студенты получают необходимые знания о влиянии физических упражнений на общее и психологическое состояние, знакомятся с методами мониторинга своего самочувствия и учатся отвечать за сохранение и укрепление собственного здоровья.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов, особое внимание уделяется самостоятельным занятиям студентов не спортивных профилей, где одной из важных задач становится формирование положительного отношения к физической культуре и устойчивого интереса к регулярным самостоятельным физическим упражнениям:

1. Роль физической культуры в структуре здорового образа жизни. Социальные и личностные аспекты:

- студенты знакомятся с многогранным влиянием физической активности на психическое, физическое и социальное благополучие личности. Анализируются примерные алгоритмы включения физических упражнений в повседневный образ жизни студента любой специальности;

- особое внимание уделяется обсуждению примеров из практики современных людей негуманитарных специальностей, которым удалось изменить качество своей жизни за счёт систематических самостоятельных занятий;

- благодаря интерактивным формам работы (мини-дискуссии, просмотр и обсуждение видеоматериалов, рефлексивные дневники), формируется понимание, что физическая активность – это доступный способ противостоять стрессу, поддерживать

продуктивность и позитивный настрой вне зависимости от уровня начальной подготовки;

2. Безопасность самостоятельных занятий: правила проведения, экипировка, окружающая среда, противопоказания:

- акцент делается на формирование у студентов навыков ответственного отношения к собственной безопасности при выборе типа и места занятий (спортплощадки, парк, домашние тренировки и т.д.);

- проводится знакомство с принципами подбора комфортной одежды и обуви для различных видов нагрузки, выбора поверхностей для занятий, осознанного учета погодных и климатических факторов;

- детально обсуждаются возможные противопоказания к отдельным видам физической активности, а также алгоритмы действий при возникновении ухудшения самочувствия. Практикуются навыки самостоятельного поиска и отбора достоверной информации о здоровье и физических упражнениях;

3. Самоконтроль: методы и средства (ведение дневника, субъективные и объективные показатели: ЧСС, АД, общее самочувствие, качество сна, аппетит). Оценка реакции организма на нагрузки:

- студенты обучаются простейшим методам самостоятельного контроля за своим состоянием в домашних условиях с помощью индивидуальных фитнес-дневников, мобильных приложений, еженедельных самотестирований;

- на практических примерах разбираются способы корректного измерения частоты пульса, давления, фиксации и анализа собственного самочувствия, включая настроение, работоспособность, аппетит и качество сна. Поощряется экспериментирование с подбором видов нагрузки, времени и режима занятий с учетом индивидуальных особенностей;

- изучается порядок оценки эффективности упражнений и корректировки программы по результатам самоанализа, что формирует ответственное отношение к самостоятельной физической активности и способствует саморегуляции;

4. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях:

- ведущей задачей становится обучение студентов выявлению и профилактике факторов риска, умению грамотно проводить разминку и заминку, строго соблюдать индивидуальные нормативы нагрузки и техники безопасности;

- отрабатываются сценарии оказания первой помощи себе и окружающим при типичных спортивных травмах (растяжения, ушибы, перегрев и др.);

- стремление развить установку на «бережное отношение к себе» подкрепляется анализом типичных ошибок и мифов, связанных с физическими тренировками вне спортивного зала.

Тема: Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека – УК-7.1, УК-7.2

В рамках изучения данной темы студенты не спортивных направлений подготовки знакомятся с научными основами воздействия различных видов физической активности на организм человека. Раздел является обязательной частью образовательной программы, так как формирует фундаментальные представления о механизмах оздоровления, опосредованных двигательными режимами. Особое внимание уделяется анализу физиологических, психоэмоциональных и социальных эффектов распространённых форм физической активности, таких как аэробные нагрузки, силовые упражнения, растяжка и другие. Студенты овладевают базовыми теоретическими знаниями, позволяющими осознанно подходить к выбору и организации самостоятельных занятий, в том числе в условиях дистанционного образовательного процесса (ДОТ).

Изучение темы способствует формированию навыков самоконтроля и грамотному построению индивидуальных программ оздоровления с использованием современных подходов к физической активности. Полученные знания станут основой для последующей практической деятельности, а также будут способствовать развитию ответственного отношения к собственному здоровью в рамках профессиональной и повседневной жизни. На учебных занятиях предусмотрено как теоретическое изучение актуальных вопросов, так и практическое освоение навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни и обеспечения безопасности в процессе занятий физической культурой.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- формирование основ представлений о роли оздоровительной физической культуры. Студенты знакомятся с базовыми понятиями и принципами оздоровительной физической культуры, акцентируя внимание на её доступности и значимости для представителей не спортивных профилей. Обсуждается влияние регулярных занятий на поддержание и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение общей работоспособности и стрессоустойчивости;

- изучение механизмов воздействия различных форм двигательной активности. Раскрываются принципы влияния аэробных, силовых упражнений на различные системы организма. Особое внимание уделяется адаптации физических нагрузок для самостоятельной работы, учёту индивидуальных особенностей и уровня подготовленности студентов;

- развитие мотивации к самостоятельному оздоровлению
Важной задачей становится заинтересовать студентов, показать актуальность двигательной активности для успешной учёбы, повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности. С этой целью используются наглядные примеры, обсуждаются реальные выгоды оздоровительных практик и организуются мотивационные задания;

- формирование навыков самоконтроля и самоорганизации. Студенты обучаются грамотному самоанализу состояния здоровья и физической подготовленности, освоению простых методов учёта и оценки физических нагрузок, составлению индивидуальных планов тренировок с учётом времени, доступных ресурсов и особенностей дистанционного формата;

- освоение техники безопасности и профилактики травматизма в самостоятельных занятиях. Уделяется внимание правилам проведения разминки, заминки, технике выполнения упражнений, организации пространства для тренировок дома. Обсуждаются основные ошибки, приводящие к травмам, и способы их предупреждения;

- использование современных цифровых ресурсов и мобильных приложений. Студенты осваивают простые инструменты для самостоятельного планирования, мониторинга и обратной связи по результатам тренировок (фитнес-трекеры, обучающие видеоматериалы, интерактивные платформы). Это способствует интеграции современных технологий в образовательный процесс и делает занятия более интересными;

- рефлексия и самооценка в процессе самостоятельной физической активности. Регулярно анализируется динамика показателей физического и психоэмоционального состояния, формируется умение ставить реальные цели и отслеживать их достижение

Тема: Методика планирования и дозирования оздоровительных физических нагрузок для самостоятельных занятий – УК-7.1, УК-7.2

В рамках данной темы осуществляется системное освоение основ физической культуры как одного из важнейших компонентов здорового образа жизни. Данный раздел является обязательным для студентов неспортивных направлений подготовки, так как позволяет сформировать первичное представление о роли физической активности в укреплении здоровья, о принципах безопасных занятий, а также о значении самоконтроля в процессе двигательной деятельности. В содержании курса особое внимание уделяется формированию устойчивых мотиваций к ведению здорового образа жизни, знакомству с основными понятиями в области физической культуры, разъяснению их влияния на физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Кроме того, студенты познакомятся с базовыми методами самоконтроля, способами предупреждения травматизма и правилами безопасного поведения при выполнении физических упражнений. Изучение данного раздела закладывает фундамент для дальнейшего освоения практических форм двигательной активности, самостоятельной оценки своего состояния и формирования индивидуальных стратегий оздоровления, что особенно важно для специалистов любого профиля.

На учебных занятиях предусмотрено как теоретическое изучение актуальных вопросов, так и практическое освоение навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни и обеспечения безопасности в процессе занятий физической культурой.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- принципы тренировки (индивидуализация, постепенность, систематичность и др.);

- компоненты тренировочной нагрузки (интенсивность, объем, частота, продолжительность, отдых). Методы определения интенсивности (ЧСС, шкала воспринимаемого напряжения);

- структура самостоятельного занятия (разминка, основная часть, заминка);

- основы периодизации тренировочного процесса на оздоровительном уровне;

- критерии выбора вида активности в зависимости от целей и состояния здоровья.

Раздел 2: Методика самостоятельной организации различных видов физической активности

Тема: Методика построения самостоятельных занятий фитнес-аэробикой и групповыми программами оздоровительной направленности – УК-7.1, УК-7.2

В рамках данной темы студенты неспортивных специальностей осваивают основы планирования и организации собственной двигательной активности с использованием современных дистанционных образовательных технологий. Изучение данного раздела является обязательной частью курса и направлено на формирование у обучающихся первичных знаний и практических умений, необходимых для самостоятельного и безопасного проведения оздоровительных занятий.

Особое внимание уделяется знакомству с принципами построения эффективных тренировок по фитнес-аэробике и групповым программам, а также методам подбора упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья. Акцентируется важность формирования привычки регулярного самостоятельного занятия физической культурой, развития самоконтроля и навыков мотивации к поддержанию здорового образа жизни.

В ходе изучения темы студенты научатся анализировать свои физические возможности, ставить адекватные цели, грамотно структурировать тренировочный процесс, выбирать комплексы упражнений и соблюдать основы безопасности при выполнении двигательной активности. Особое внимание отводится правилам предупреждения травматизма и самоконтролю за состоянием здоровья во время самостоятельных тренировок.

Дистанционный формат обучения и самостоятельная работа позволят студентам применить полученные знания на практике, постепенно формируя собственную траекторию двигательной активности. Таким образом, изучение данной темы создает базу для дальнейшего личного развития в области физической культуры и становится важной составляющей профессиональной и личной эффективности для будущих специалистов любых направлений.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- классификация и характеристика основных направлений (теория)
В рамках самостоятельных занятий и дистанционных образовательных технологий важно познакомить студентов, особенно не спортивных профилей, с популярными и современными направлениями аэробики: Степ-аэробика; танцевальные программы; функциональный тренинг;

- принципы составления комплексов упражнений. Необходимо научить студентов базовым принципам организации занятий: подбору музыки; построению комбинаций; логике построение занятий;

- техника безопасности и методические указания. Для самостоятельных занятий обязательно акцентировать внимание на: базовой технике; самоконтроле; предупреждении травм;

- дозирование нагрузки в аэробных тренировках. Студенты учатся подбирать нагрузку с учётом: частоты занятий; длительности; интенсивности

Тема: Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (бег, ходьба, плавание). Безопасность на воде и при занятиях на открытом воздухе – УК-7.1, УК-7.2

В рамках данной темы обеспечивается базовое освоение основ техники и методики самостоятельной организации занятий циклическими видами физической активности – бегом, спортивной ходьбой и плаванием. Изучение раздела является обязательным для студентов неспортивных специальностей, так как формирует ключевые представления о правильном выполнении базовых циклических упражнений, последовательности самостоятельных тренировок, а также о принципах обеспечения личной безопасности при занятиях на открытом воздухе и в воде.

Особое внимание уделяется навыкам самоконтроля и самостоятельному планированию физических нагрузок, что позволяет студентам грамотно организовывать собственные занятия, соблюдать меры профилактики травматизма, распознавать признаки переутомления и своевременно реагировать на возможные риски. Освоение темы способствует формированию мотивации к регулярной физической активности как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Учитывая специфику дистанционного обучения, студентам предоставляется необходимая теоретическая база и рекомендации для самостоятельной практической работы, что позволяет интегрировать полученные знания и умения в повседневную жизнь и построить индивидуальную систему физического оздоровления. Изучение данной темы закладывает фундамент для личной ответственности за свое здоровье, а также способствует развитию самостоятельности и культуры безопасного поведения в процессе физической активности.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- техника движений. Кратко разбираются основные фазы, важные элементы и распространённые ошибки при беге, ходьбе, плавании. Анализ проводится в доступной форме с опорой на видео, схемы или последовательные фото, чтобы познакомить студентов с базовыми принципами даже без личного опыта. Указывается, почему техника важна для здоровья и как избежать типичных ошибок (например, неправильная постановка стопы, нарушения дыхания, излишнее напряжение);

- методика начального обучения и совершенствования. Даны рекомендации, как пошагово разучивать движения самостоятельно: от простых к сложным, с акцентом на контроль самочувствия и постепенное освоение. Предлагаются простые упражнения и самопроверки для корректировки техники (например, съёмка на видео «до» и «после» с анализом). Стимулируется интерес через подборку интересных фактов, игровых или челлендж-заданий для самостоятельного изучения;

- планирование тренировок. Объясняются базовые принципы самостоятельного составления программы: как выбирать дистанцию, интенсивность и частоту занятий для оздоровления или развития выносливости. Приводятся простые схемы недели для разных уровней подготовки. Подчеркивается важность разумного увеличения нагрузок и отдыха, особенно при самостоятельных занятиях;

- особенности безопасности. Разъясняются основные моменты безопасного поведения: правила для бассейна (не прыгать без тренера, соблюдать гигиену), на воде, на улице (выбор маршрута, корректная одежда и обувь, погодные условия). Даются простые памятки или чек-листы для самоконтроля до, во время и после занятий. Уделяется внимание самостоятельной профилактике травм и переутомления, а также необходимости своевременного обращения к врачу при плохом самочувствии.

Тема: Основы силового тренинга: методика самостоятельного составления и выполнения программ с использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела – УК-7.1, УК-7.2

В рамках данной темы происходит поэтапное освоение основных принципов силового тренинга, позволяющее студентам неспортивных направлений подготовки получить базовое представление о самостоятельном составлении и выполнении тренировочных программ с использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела. Освоение этого раздела является обязательным, поскольку формирует у студентов фундаментальные знания и навыки, необходимые не только для укрепления здоровья, но и для повышения общей работоспособности, профилактики возрастных изменений и поддержания физической активности в повседневной жизни.

В ходе изучения темы особое внимание уделяется принципам построения самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, освоению техники выполнения основных силовых упражнений, основам нагрузочного и восстановительного режима, а также вопросам самоконтроля за эффективностью и безопасностью тренировочного процесса. Материал раздела направлен на формирование у студентов устойчивых навыков рационального и безопасного использования современных средств силового тренинга как на специализированных площадках, так и в домашних условиях.

Реализация данного учебного содержательного блока с использованием дистанционных образовательных технологий и самостоятельных занятий позволяет не только теоретически познакомиться с актуальными вопросами силовой подготовки, но и активно включиться в практику индивидуального физического совершенствования под руководством преподавателя и с учетом принципов самоконтроля и безопасности. Изучение этой темы закладывает основу для последующего формирования мотивации к регулярной физической активности и создает прочную базу для самостоятельного поддержания и укрепления здоровья вне зависимости от профессиональной сферы.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- классификация и назначение основных упражнений (теория для самостоятельного освоения). Краткое описание техники жимов, тяг, приседаний, изоляционных движений. Студентам объясняется назначение базовых и изолированных упражнений в общей физической подготовке, как они влияют на здоровье, осанку, энергичность.

- принципы правильной техники выполнения. Студентам объясняется правильность постановки стопы/руки, как правильно выбирать хват, поддерживать траекторию движения, контролировать дыхание и стабилизировать корпус. Даются пошаговые инструкции и видеогайды для самоконтроля дома или в зале. Осуществляется разбор типичных ошибок. Даются рекомендации по выявлению своих ошибок с помощью зеркала/видео, советы по безопасному началу с «пустым» весом;

- методика составления индивидуальных программ. Студентам объясняется как выбрать упражнения под свою цель, особенности для новичков. Объяснения логики порядка упражнений, принципы назначения подходов/повторений, подбор стартового веса, техника «постепенного прогрессирования».

- техника безопасности при самостоятельных занятиях. Студентам даются основные правила использования тренажеров, зеркал, работы со свободными весами; соблюдение порядка и страховки. Объясняется рациональная организация пространства, проветривание, подбор нескользящей обуви и одежды, проверка оборудования, как защититься от падений, создать условия для безопасного выполнения упражнений в одиночку; алгоритм действий при плохом самочувствии.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных
материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
		2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.	
		3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.	
		4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
		2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.	
		3. Выбрать один верный ответ.	
		4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.	
		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.	Ответ считается верным:
		2.Продумать логику и полноту ответа.	1. Отсутствие фактических ошибок.
		3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.	2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа).
		4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	3.Обоснованность ответа (наличие аргументов).
			4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**	
			Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): тестирование.

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Задания вне контрольных точек не предусмотрены.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наи	Максимальн	Коэффицие	Результат

менование контрольной точки	ое количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	нт веса контрольной точки	контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
Тест по теме 1	100	0,1	10
Тест по теме 2	100	0,1	10
Тест по теме 3	100	0,1	10
Тест по теме 4	100	0,1	10
Тест по теме 5	100	0,2	20
Результат текущего контроля успеваемости	-	Сумма весов всех КТ в рамках текущего контроля успеваемости	Сумма баллов за ТКУ
Всего:	-	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ Х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4.Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях	Онлайн тестирование
Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека	Онлайн тестирование
Методика построения самостоятельных занятий фитнес-аэробикой и групповыми программами оздоровительной направленности	Онлайн тестирование
Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (бег, ходьба, плавание). Безопасность на воде и при занятиях на открытом воздухе	Онлайн тестирование
Основы силового тренинга: методика самостоятельного составления и выполнения программ с	Онлайн тестирование

использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела	

Контрольная точка 1: Тестирование по теме 1. Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях

Типовые оценочные материалы:

Вопросы 1. Какие компоненты включает в себя трехкомпонентная модель здоровья согласно отечественной медицинской и педагогической науке?

А) Физическое здоровье
Б) Психическое здоровье
В) Социальное (нравственное) здоровье
Г) Финансовое благополучие

Вопросы 2. Какие из перечисленных уровней включает четырехуровневая модель влияния физической активности на профессиональный успех?

А) Физиологический уровень
Б) Когнитивный уровень
В) Психологический уровень
Г) Социально-коммуникативный уровень

Вопросы 3. Какой принцип организации тренировочного процесса характеризуется умеренной интенсивностью и приоритетом регулярности над интенсивностью?

А) Принцип суперкомпенсации
Б) Принцип устойчивой регулярности
В) Принцип максимальных усилий
Г) Принцип интервальной нагрузки

Вопросы 4. Какие из перечисленных аспектов входят в концепцию трехуровневого самоконтроля в физическом воспитании?

А) Методический контроль
Б) Физиологический контроль
В) Психологический контроль
Г) Финансовый контроль

Вопросы 5. Какие преимущества имеет принцип устойчивой регулярности по сравнению с принципом суперкомпенсации для студентов Президентской академии?

А) Высокая совместимость с интенсивной интеллектуальной работой
Б) Высокий риск переутомления и травм
В) Легкая адаптивность к плотному графику

Г) Необходимость длительного времени на восстановление после тренировок

Вопросы 6. Какие параметры необходимо учитывать при дозировании физической нагрузки на методическом уровне самоконтроля?

А) Интенсивность

Б) Объем

В) Частота

Г) Стоимость оборудования

Вопросы 7. Какие из перечисленных показателей являются важными для физиологического контроля при тренировках?

А) Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Б) Субъективное ощущение нагрузки

В) Общее самочувствие

Г) Количество лайков в социальных сетях на фотографии после тренировки

Вопросы 8. Какие стратегии рекомендуются для преодоления препятствий на пути к формированию устойчивой привычки к физической активности?

А) Психологические стратегии (мотивационные триггеры, правило двух минут)

Б) Организационные приемы (подготовка оборудования заранее, настройка напоминаний)

В) Использование доступных ресурсов (домашние тренировки, прогулки в парке)

Г) Полное игнорирование текущего состояния здоровья

Вопросы 9. Какие из перечисленных факторов подтверждают взаимосвязь между физической активностью и профессиональной компетентностью будущего госслужащего?

А) Улучшение когнитивных функций (памяти, внимания, скорости мышления)

Б) Развитие психологических качеств (дисциплины, воли, стрессоустойчивости)

В) Формирование социальных навыков и сетевых компетенций

Г) Увеличение бюрократических процедур в работе

Вопросы 10. Какой подход к созданию персонального фитнес-плана рекомендуется для студентов Президентской академии, готовящихся к карьере в сфере государственного управления?

А) Комбинированный подход с приоритетом принципа устойчивой регулярности и элементами интенсивных тренировок в периоды свободного времени

Б) Исключительно принцип суперкомпенсации с высокой интенсивностью тренировок

В) Полное отсутствие планомерного подхода к физической активности

Г) Исключительно занятия в тренажерном зале с максимальными отягощениями

Контрольная точка 2: Тестирование по теме 2. Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека

Типовые оценочные материалы:

Вопрос 1. Какие научные школы, согласно материалу вебинара, изучают взаимосвязь физической активности и интеллектуальной деятельности?

а) Антропологический подход
б) Психологический подход
в) Социокультурный подход
г) Физиологический подход
д) Педагогический подход

Вопрос 2. Какие из нижеперечисленных механизмов формирования стрессоустойчивости через физическую активность описаны в лекции? (укажите 2 правильных ответа)

а) Перенастройка физиологических реакций
б) Повышение уровня кортизола для укрепления адаптационных резервов
в) Снижение уровня нейромедиаторов в головном мозге
г) Естественная биохимическая поддержка психики
д) Торможение процессов нейрогенеза

Вопрос 3. Что из перечисленного относится к функциям мозгового нейротрофического фактора (BDNF), выработка которого стимулируется физической активностью?

а) Снижение уровня кортизола при стрессовых ситуациях
б) Стимуляция нейрогенеза, особенно в гиппокампев) Улучшение кровоснабжения периферических органов
г) Повышение синаптической пластичности
д) Нормализация артериального давления

Вопрос 4. Какие уровни включает в себя представленная в лекции пирамида профессиональной эффективности? (укажите 3 правильных ответа)

а) Эмоциональный интеллект
б) Физиологический фундамент
в) Психологическая устойчивость
г) Межличностные компетенции
д) Когнитивные функции
е) Профессиональная продуктивность

Вопрос 5. Какие принципы организации физической активности для студентов с высокой интеллектуальной нагрузкой были предложены в лекции?

а) Принцип интенсивности и продолжительности

б) Принцип регулярности и интеграции
в) Принцип соревновательного подхода
г) Принцип адаптивности
д) Принцип физической выносливости

Вопрос 6. Какое из перечисленных физиологических изменений НЕ происходит в организме при регулярной физической активности?

а) Улучшение кровоснабжения мозга
б) Снижение уровня кислорода в мозговой ткани
в) Стимуляция выработки BDNF
г) Ускорение процессов нейрогенеза
д) Нормализация баланса возбуждения и торможения в ЦНС

Вопрос 7. Какие направления поддержания долгосрочной трудоспособности через физическую активность выделяются в контексте государственной службы? (укажите все правильные ответы)

а) Повышение уровня интеллектуальной конкурентоспособности
б) Профилактика заболеваний
в) Формирование публичного имиджа руководителя
г) Поддержание физической формы
д) Улучшение психоэмоционального здоровья

Вопрос 8. Согласно рекомендациям, представленным в лекции, какова оптимальная структура недельной физической активности для поддержания когнитивных функций?

а) 4-5 интенсивных тренировок продолжительностью не менее 1 часа каждая
б) 1-2 сессии аэробных нагрузок и 3-4 силовые тренировки
в) 2-3 сессии аэробных нагрузок и 1-2 силовые тренировки
г) Ежедневные тренировки с чередованием типов нагрузок
д) Физическая активность только при наличии свободного времени

Вопрос 9. Какие психологические эффекты физической активности имеют особое значение для будущих государственных служащих? (укажите 2 правильных ответа)

а) Снижение уровня тревожности
б) Формирование навыков командной работы
в) Утрата эмоциональной стабильности
г) Снижение мотивации к профессиональной деятельности
д) Развитие умения функционировать в условиях дискомфорта

Вопрос 10. Какие утверждения отражают представленную в лекции новую парадигму профессионализма в контексте физической активности?

а) Настоящий профессионал должен работать на износ, жертвуя здоровьем ради дела

б) Забота о физическом состоянии является проявлением стратегического мышления

в) Физическая активность для профессионала является признаком недостаточной преданности работе

г) Тело и мозг рассматриваются как единая система, требующая комплексной заботы

д) Профессионал новой формации понимает важность поддержания ресурсов для долгосрочной эффективности

Вопросы 11. Согласно современным исследованиям, какой белок, вырабатываемый при физической активности, играет ключевую роль в процессах нейрогенеза в гиппокампе?

А) Гемоглобин

Б) Нейротрофический фактор мозга (BDNF)

В) Инсулин

Г) Кортизол

Вопросы 12. Какие три базовых физических качества образуют опору физической подготовленности согласно отечественной школе физического воспитания?

А) Скоростно-силовые способности, гибкость, физическая выносливость

Б) Аэробная мощность, анаэробная выносливость, координация

В) Мышечная масса, сила хвата, скорость реакции

Г) Общая выносливость, прыгучесть, равновесие

Вопросы 13. Какое явление в нейрофизиологии объясняет способность мозга к формированию новых нейронных связей при регулярных физических нагрузках?

А) Атрофия

Б) Нейропластичность

В) Гипертрофия

Г) Дегенерация

Вопросы 14. Какие из перечисленных адаптационных изменений происходят в сердечно-сосудистой системе при регулярных аэробных тренировках?

А) Увеличение ударного объема сердца

Б) Повышение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя

В) Снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя

Г) Повышение артериального давления

Вопросы 15. Какой принцип адаптации лежит в основе эффективного развития физических качеств при тренировках?

А) Принцип максимальной интенсивности

Б) Принцип прогрессивной перегрузки

В) Принцип случайной нагрузки
Г) Принцип немедленного результата

Вопросы 16. Какие из перечисленных видов деятельности относятся к циклическимаэробным упражнениям?

А) Отжимания
Б) Бег трусцой
В) Приседания
Г) Плавание

Вопросы 17. Какой вид физической нагрузки преимущественно развивает анаэробную производительность организма?

А) Длительная ходьба в умеренном темпе
Б) Силовые упражнения с максимальными отягощениями
В) Плавание на длинные дистанции
Г) Бег трусцой в течение 30 минут

Вопросы 18. Какая из перечисленных когнитивных функций наиболее значительно улучшается при регулярных аэробных тренировках согласно результатам мета-анализов?

А) Пространственная ориентация
Б) Исполнительные функции
В) Творческое воображение
Г) Эмоциональное восприятие

Вопросы 19. Какие из перечисленных факторов относятся к «синдрому офисного работника»?

А) Укорочение грудных мышц
Б) Ослабление ягодичных мышц
В) Гиперлордоз поясничного отдела позвоночника
Г) Развитие мышечной гипертрофии в верхних конечностях

Вопросы 20. Какое из перечисленных утверждений наиболее точно отражает взаимосвязь между аэробной выносливостью и профессиональной эффективностью для государственных служащих?

А) Аэробная выносливость важна только для выполнения физических задач в профессиональной деятельности
Б) Аэробная выносливость повышает устойчивость к стрессу и способность поддерживать высокую когнитивную активность в течение рабочего дня
В) Аэробная выносливость не имеет прямой связи с профессиональной эффективностью в сфере государственного управления
Г) Аэробная выносливость важна только для поддержания эстетически привлекательной фигуры

Контрольная точка 3: Тестирование по теме 3. Методика построения самостоятельных занятий фитнес-аэробикой и групповыми программами оздоровительной направленности

Типовые оценочные материалы:

Вопрос 1. Какие из следующих факторов могут способствовать хроническому утомлению у студентов?

a) Недостаток физической активности
b) Избыточная физическая нагрузка
c) Неправильное питание
d) Недостаток сна

Вопрос 2. Какие методы самоконтроля относятся к субъективным методам?

a) Измерение пульса
b) Оценка общего самочувствия
c) Анализ качества сна
d) Ведение дневника самоконтроля

Вопрос 3. Что означает шкала ощущаемой нагрузки по Гуннару Боргу?

a) Частота сердечных сокращений, умноженная на 10
b) Оценка уровня усталости по шкале от 1 до 5
c) Оценка уровня усилия по шкале от 6 до 20
d) Измерение артериального давления

Вопрос 4. Какие из следующих методов относятся к наблюдательным методам самоконтроля?

a) Измерение пульса в покое
b) Оценка общего самочувствия
c) Ведение дневника самоконтрол
d) Измерение артериального давления

Вопрос 5. Какие последствия могут возникнуть при игнорировании сигналов усталости?

a) Улучшение физической формы
b) Хроническое утомление
c) Синдром профессионального выгорания
d) Повышенная стрессоустойчивость

Вопрос 6. Какие из следующих упражнений могут быть использованы в качестве микро-упражнений для разрыва цепочки непрерывного сидения?

a) Подъёмы на носки
b) Наклоны корпуса
c) Поднятие тяжестей
d) Повороты корпуса

Вопрос 7. Какие факторы могут влиять на оценку самочувствия утром?

a) Качество сна

b) Питание

c) Уровень стресса

d) Физическая нагрузка предыдущего дня

Вопрос 8. Какие из следующих показателей можно включить в дневник самоконтроля?

a) Дата и время тренировки

b) Оценка самочувствия до и после тренировки

c) Пульс в покое и после нагрузки

d) Качество и продолжительность сна

Вопрос 9. Какие из следующих утверждений верны в контексте самоконтроля?

a) Субъективные методы являются наиболее надёжными

b) Наблюдательные методы требуют специального оборудования

c) Регистрационные методы позволяют выявлять долгосрочные тенденции

d) Самоконтроль может помочь предотвратить травмы

Вопрос 10. Какие из следующих практик могут быть использованы для улучшения когнитивных функций?

a) Регулярная физическая активность

b) Дыхательные практики

c) Пассивный отдых

d) Сидячий образ жизни

Контрольная точка 4: Тестирование по теме 4. Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (бег, ходьба, плавание). Безопасность на воде и при занятиях на открытом воздухе

Типовые оценочные материалы:

Вопросы 1. Какой нейрофизиологический механизм в первую очередь обеспечивает улучшение памяти при регулярных аэробных нагрузках?

А) Активация выработки нейротрофического фактора мозга (BDNF)

Б) Снижение кровоснабжения префронтальной коры

В) Уменьшение кислородного обмена в мозге

Г) Подавление процессов нейрогенеза

Вопросы 2. Какое из перечисленных утверждений о физической активности с нуля является научно обоснованным?

А) Для получения нейротрофического эффекта необходимо выполнять интенсивные тренировки не менее 60 минут

Б) Отсутствие спортивного прошлого является серьезным препятствием для начала физической активности

В) Начинающим следует сразу переходить к высокоинтенсивным тренировкам для быстрой адаптации

Г) Даже минимальные нагрузки вызывают значительный адаптационный отклик у нетренированного человека

Вопросы 3. Через какие из перечисленных механизмов физическая активность снижает уровень стресса?

А) Повышение уровня кортизола в крови

Б) Снижение уровня кортизола в крови

В) Стимуляция выработки эндорфинов

Г) Угнетение выработки серотонина

Вопросы 4. Каковы минимальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по продолжительности аэробной физической активности для взрослых?

А) 75-150 минут интенсивной активности в неделю

Б) 150-300 минут умеренной активности в неделю

В) 30 минут интенсивной активности ежедневно

Г) 450 минут умеренной активности в месяц

Вопросы 5. Какой метод рекомендуется для контроля интенсивности нагрузки у начинающих бегунов?

А) Поддержание возможности разговаривать во время бега

Б) Достижение максимальной частоты сердечных сокращений

В) Ориентация на появление боли в мышцах

Г) Бег до полного истощения сил

Вопросы 6. Какие из перечисленных видов активности обладают минимальной нагрузкой на суставы и позвоночник?

А) Спринты на короткие дистанции

Б) Плавание

В) Силовые тренировки с максимальными весами

Г) Скандинавская ходьба

Вопросы 7. Какой физиологический механизм объясняет улучшение качества сна после регулярных физических нагрузок?

А) Нарушение циркадных ритмов

Б) Естественная регуляция циркадных ритмов

В) Полное истощение нервной системы

Г) Ускорение метаболизма во время сна

Вопросы 8. Какой принцип является ключевым при начале занятий для нетренированного человека?

А) Принцип максимальной эффективности

Б) Принцип немедленного результата

В) Принцип постепенности

Г) Принцип интенсивности

Вопросы 9. Какие из перечисленных факторов способствуют снижению профессионального выгорания у государственных служащих через физическую активность?

А) Улучшение когнитивных функций

Б) Повышение самоэффективности

В) Снижение нервного напряжения

Г) Увеличение рабочего времени

Вопросы 10. Какие из перечисленных упражнений рекомендуются для включения в офисный режим работы для снятия статического напряжения?

А) Интенсивные отжимания от стола

Б) Наклоны головы в различных направлениях

В) Круговые движения плечами

Г) Статическое удержание положения с вытянутыми вперед руками

Контрольная точка 5: Тестирование по теме 5. Основы силового тренинга: методика самостоятельного составления и выполнения программ с использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела

Типовые оценочные материалы:

Вопросы 1. Чем функциональный тренинг принципиально отличается от бодибилдинга в своей методологической основе?

А) Фокусом на отдельных мышечных группах

Б) Фокусом на движениях, а не на мышцах

В) Исключительно использованием внешних отягощений

Г) Ориентацией на эстетический результат

Вопросы 2. Какие из перечисленных физических качеств одновременно развиваются при функциональных тренировках с собственным весом?

А) Сила

Б) Гибкость

) Координация

Г) Выносливость

Вопросы 3. Какой аспект профессионально-прикладной физической подготовки особенно важен для будущих государственных служащих?

А) Способность поднимать тяжести

Б) Формирование мышечного корсета для профилактики болей при длительной сидячей работе

В) Умение участвовать в спортивных соревнованиях

Г) Достижение рекордных спортивных результатов

Вопросы 4. Какие из перечисленных преимуществ делают тренировки с собственным весом особенно привлекательными для студентов Президентской академии?

А) Доступность в любых условиях и независимость от внешних условий

Б) Необходимость постоянного присутствия тренера

В) Высокая стоимость ежемесячных абонементов

Г) Возможность плавной прогрессии нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями

Вопросы 5. Какой физиологический механизм объясняет связь между физическими упражнениями и улучшением когнитивных функций?

А) Атрофия нейронных связей в префронтальной коре

Б) Улучшение мозгового кровообращения

В) Снижение уровня нейромедиаторов (дофамина и серотонина)

Г) Регуляция активности миндалины (амигдалы) и снижение фонового уровня тревожности

Вопросы 6. Какой принцип тренировочного процесса определяет необходимость постепенного увеличения сложности упражнений для обеспечения адаптации организма?

А) Принцип случайности

Б) Принцип прогрессивной перегрузки

В) Принцип максимальных усилий

Г) Принцип немедленного результата

Вопросы 7. Какие из перечисленных упражнений являются базовыми для развития функциональной силы с собственным весом?

А) Классические отжимания

Б) Планка

В) Приседания

Г) Упражнения на тренажерах с максимальными весами

Вопросы 8. Какое негативное последствие может возникнуть при отсутствии регулярной физической активности у лиц с сидячим образом жизни?

А) Улучшение сердечно-сосудистой системы

Б) Улучшение сердечно-сосудистой системы

В) Проблемы с позвоночником (боли в шее, пояснице, нарушение осанки)

Г) Ускорение обменных процессов

Вопросы 9. Какое психологическое качество развивается в результате регулярных физических тренировок и имеет особое значение для будущих руководителей?

А) Эмоциональная неустойчивость

Б) Снижение мотивации к достижению целей

В) Зависимость от внешних факторов

Г) Способность к преодолению трудностей (психологическая устойчивость)

Вопросы 10. Какая из перечисленных особенностей характеризует тренировки с собственным весом по сравнению с занятиями в тренажерном зале?

А) Значительный риск травм при неправильной технике выполнения

Б) Развитие глубоких мышц-стабилизаторов, отвечающих за осанку и защиту позвоночника

В) Необходимость дорогостоящего оборудования

Г) Изолированное развитие отдельных мышечных групп

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

Тестирование.

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Правильность ответов	0-100	Баллы начисляются за каждый полностью верный ответ в каждом из тестов
Итого максимально:	100	

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная проводится в форме зачета. Обучающийся проходит итоговое тестирование.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

Вопрос 1. Какие научные подходы формируют теоретическую основу для понимания взаимосвязи между физической активностью и когнитивной эффективностью?

(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Философский подход
б) Психологический подход
в) Социологический подход
г) Физиологический подход
д) Педагогический подход

Вопрос 2. Какие физиологические процессы в головном мозге стимулируются при увеличении концентрации нейротрофического фактора мозга (BDNF) в результате физической активности?

(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Атрофия нейронных связей
б) Нейрогенез в гиппокампе
в) Снижение синаптической пластичности
г) Улучшение мозгового кровоснабжения
д) Повышение синаптической пластичности

Вопрос 3. Через какие физиологические и психологические механизмы физическая активность способствует формированию стрессоустойчивости?

(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Усиление выработки кортизола
б) Перенастройка вегетативной нервной системы
в) Подавление выработки эндорфинов
г) Развитие навыков функционирования в условиях дискомфорта
д) Усиление хронической усталости

Вопрос 4. Какие компоненты входят в систему самоконтроля за тренировочным процессом и его влиянием на организм?

(Тема 2. УК-7.1, УК-7.2)

а) Субъективная оценка состояния
б) Оценка финансовых затрат на тренировки
в) Наблюдательные методы контроля
г) Визуальные методы контроля
д) Регистрационные методы учета показателей

Вопрос 5. Какие физические качества составляют основу функциональной подготовленности человека с точки зрения отечественной методологии физического воспитания?

(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Скоростно-силовые способности
б) Аэробная выносливость
в) Гибкость
г) Прыгучесть
д) Уровень физической активности

Вопрос 6. Каким образом аэробные физические нагрузки способствуют повышению профессиональной эффективности у специалистов интеллектуального труда?
(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Улучшение кровоснабжения мозга
б) Снижение уровня серотонина в мозге
в) Повышение скорости обработки информации
г) Увеличение хронического стресса
д) Стимуляция нейрогенеза в гиппокампе

Вопрос 7. Какое влияние оказывают анаэробные нагрузки на когнитивные функции и профессиональную работоспособность?
(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Улучшение нервно-мышечной координации и волевых качеств
б) Снижение уровня нейротрофических факторов
в) Повышение гормонального фона с нейропротекторным эффектом
г) Ухудшение способности к концентрации внимания
д) Формирование психологического опыта преодоления сопротивления

Вопрос 8. Какие циклические виды физической активности наиболее эффективны для формирования когнитивного резерва и почему?
(Тема 4. УК-7.1, УК-7.2)

а) Ходьба, благодаря улучшению кровоснабжения мозга ритмичными ударами стоп
б) Бег, благодаря более выраженному выбросу BDNF по сравнению с ходьбой
в) Плавание, благодаря комплексному воздействию на вегетативную нервную систему
г) Силовые упражнения с максимальными весами
д) Йога, благодаря улучшению гибкости позвоночника

Вопрос 9. Какие принципы организации тренировочного процесса обеспечивают безопасное и эффективное начало занятий физической культурой для лиц с низким исходным уровнем подготовленности?
(Тема 2. УК-7.1, УК-7.2)

а) Принцип максимальной интенсивности с первого занятия
б) Принцип постепенности в увеличении нагрузки
в) Принцип индивидуализации программы тренировок
г) Принцип постоянства без учета состояния здоровья
д) Принцип приоритета регулярности над интенсивностью

Вопрос 10. В чем заключается сущность функционального тренинга и какова его методологическая специфика по сравнению с традиционными подходами к физическому воспитанию?
(Тема 5. УК-7.1, УК-7.2)

а) Фокус на развитии отдельных мышечных групп
б) Фокус на функциональных движениях, имитирующих повседневную деятельность
в) Исключительное использование внешних отягощений
г) Развитие глубоких мышц-стабилизаторов
д) Применение тренажеров с фиксированной траекторией движения

Вопрос 11. Какие особенности тренировок с собственным весом обусловливают их высокую эффективность для развития функциональной работоспособности будущих управленцев?
(Тема 5. УК-7.1, УК-7.2)

а) Сложная зависимость от наличия специального оборудования
б) Естественность движений и соответствие эволюционным паттернам деятельности
в) Минимальный риск травматизма при правильной технике выполнения
г) Высокая стоимость специализированных тренировочных программ
д) Возможность постепенного увеличения нагрузки через усложнение упражнений

Вопрос 12. Какие физические качества наиболее значимы для профессиональной деятельности в сфере государственного управления и как они взаимосвязаны?
(Тема 1. УК-7.1, УК-7.2)

а) Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление
б) Уровень физической формы - внешний эстетический показатель
в) Выносливость - способность противостоять утомлению
г) Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой
д) Баланс - способность сохранять устойчивое положение тела

Вопрос 13. Какие принципы тренировочного процесса являются определяющими для построения системы физической подготовки, направленной на долгосрочное сохранение трудоспособности?
(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Принцип случайной нагрузки
б) Принцип прогрессивной перегрузки
в) Принцип периодизации
г) Принцип индивидуализации
д) Принцип максимального усилия в каждой тренировке

Вопрос 14. Как соотносятся между собой компоненты трёхкомпонентной модели здоровья в контексте формирования профессиональной компетентности будущего государственного служащего?
(Тема 1. УК-7.1, УК-7.2)

а) Физическое здоровье - основа для развития психического и социального аспектов
б) Психическое здоровье - следствие развития физического и социального компонентов
в) Социальное здоровье - не связано с физическим и психическим состоянием
г) Все компоненты равноправны и взаимосвязаны
д) Физическое здоровье второстепенно по сравнению с психическим

Вопрос 15. Как четырёхуровневая модель демонстрирует интегративное влияние физической активности на профессиональный успех в сфере государственного управления?
(Тема 1. УК-7.1, УК-7.2)

а) Физиологический уровень обеспечивает энергетическую базу профессиональной деятельности
б) Когнитивный уровень способствует улучшению памяти и внимания
в) Психологический уровень формирует характер и волевые качества
г) Социально-коммуникативный уровень расширяет профессиональные связи
д) Физиологический уровень не влияет на профессиональный успех

Вопрос 16. Как концепция трёхуровневого самоконтроля способствует формированию автономности и ответственности за состояние собственного здоровья и физической подготовленности?
(Тема 2. УК-7.1, УК-7.2)

а) Методический контроль обеспечивает правильность планирования тренировок
б) Финансовый контроль гарантирует экономическую целесообразность тренировок

в) Физиологический контроль помогает отслеживать реакции организма на нагрузку

г) Психологический контроль формирует внутреннюю мотивацию

д) Методический контроль полностью заменяет необходимость других уровней

Вопрос 17. В чем заключается стратегическое преимущество принципа устойчивой регулярности перед принципом суперкомпенсации для лиц, ведущих интенсивную интеллектуальную деятельность?

(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Высокая интенсивность тренировок в условиях ограниченного времени

б) Стабильное укрепление здоровья при минимальном риске переутомления

в) Гибкость в планировании и легкая адаптация к плотному графику

г) Необходимость длительного периода восстановления между тренировками

д) Высокий психологический стресс от необходимости достижения пика формы

Вопрос 18. Какие критерии должны учитываться при разработке персонального фитнес-плана для будущего государственного служащего с учетом специфики профессиональной деятельности?

(Тема 2. УК-7.1, УК-7.2)

а) Наличие дорогостоящего оборудования

б) Текущий уровень физической подготовленности и состояние здоровья

в) Плотность умственной нагрузки и график работы

г) Предпочтения в видах физической активности

д) Финансовые возможности и доступность инфраструктуры

Вопрос 19. Как профессионально-прикладная физическая подготовка способствует формированию профессионально важных качеств будущего государственного служащего?

(Тема 1. УК-7.1, УК-7.2)

а) Формирование мышечного корсета для профилактики болей при длительном сидении

б) Повышение когнитивной устойчивости при выполнении многозадачности

в) Развитие стрессоустойчивости через управление физиологическими реакциями

г) Улучшение внешнего вида для поддержания социального статуса

д) Формирование навыков командного взаимодействия в процессе групповой активности

Вопрос 20. Каким образом систематическая физическая активность влияет на нейропластичность мозга и формирование когнитивного резерва у человека в условиях профессиональной деятельности?
(Тема 3. УК-7.1, УК-7.2)

а) Стимуляция образования новых нейронных связей в гиппокампе
б) Увеличение объема гиппокампа, что замедляет возрастное когнитивное снижение
в) Снижение кровоснабжения префронтальной коры мозга
г) Улучшение способности к обучению и адаптации в условиях неопределенности
д) Устранение всех возрастных изменений в мозге

Шкала оценивания.

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов	0-19

изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Образовательный процесс организуется с использованием электронных компонентов, в частности, электронного тестирования, реализуемого посредством специализированной платформы системы дистанционного обучения (СДО). Оценивание знаний обучающихся осуществляется путём самостоятельного выполнения серий заданий, структурированных по тематическим модулям курса.

Контрольно-измерительный этап предусматривает обязательное предварительное ознакомление студентов с формулировкой каждого тестового вопроса, что обусловлено необходимостью точного понимания содержательной части поставленной задачи. После прочтения ключевого вопроса участник образовательного процесса осуществляется переход к анализу всех предложенных вариантов ответа, каждый из которых требует осознанной интерпретации с целью выявления единственно верного. Следует обратить внимание на то, что отметка в тестовой форме производится посредством выбора одного конкретного индекса, что соответствует установленному формату цифрового обозначения ответа.

Процедура прохождения тестирования строго регламентирована временными рамками, определяемыми расписанием дисциплины и зафиксированными в настройках СДО. Студент получает ограниченное количество попыток для выполнения каждого тестового задания, что в совокупности формирует условия для объективной оценки уровня сформированности знаний и компетенций. Такой алгоритм организации оценочных мероприятий способствует развитию у обучающихся ответственности за результаты собственной учебной деятельности, а также повышает прозрачность и объективность контрольных процедур в системе элективного образования по физической культуре и спорту.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8.1. Основная литература

1. Гришина, Ю. И Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081521 - , 2019 - 283 с.

2. Евсеев, Ю. И Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476 - , 2014 - 444 с.

3. Караулова, Л. К. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150 - , 2021 - 336 с.

4. Каткова, А.М. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559 - , 2018 - 64 с.

5. Яковлев Б.П. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634 - , 2016 - 624 с.

6. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871 - , 2017 - с.

7. Филиппова, Ю. С. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 - , 2021 - 201 с.

8.2. Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL:

https://znanium.com/catalog/product/1340960

2. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ »Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ »О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

Журнал «Культура здоровой жизни». URL:http://kzg.narod.ru/

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Требования к аудитории:

- Дистанционное обучение

- Помещения для самостоятельной работы

- Спортивный зал

Требования к оборудованию:

- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)

- Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми

- Тренажерный зал с раздевалками и душевыми

- Фитнес зал

- Бассейн

- Открытые площадки

Требования к программному обеспечению:

- Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19)