

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кузнецова Эмилия Васильевна  
Должность: Исполнительный директор  
Дата подписания: 19.06.2025 11:55:52  
Уникальный программный ключ:  
01e176f1d70ae109e92d86b7d8f33ec82fbb87d6

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И УПРАВЛЕНИЯ»

Рассмотрено и одобрено на заседании Учебно-  
Методического совета  
Протокол № 25/6 от 21 апреля 2025 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*по дисциплине «Адаптивная физическая культура».*

Направление подготовки / специальность 38.03.02 Менеджмент

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) / специализация «Международный менеджмент»

**Для оценки сформированности компетенции:**

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

ИУК-7.1: Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

ИУК-7.2: Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

ИУК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Рязань 2025**

### Закрытые задания на установление соответствия

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие**

#### Универсальная компетенция УК-7

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Базовый)**

**Время на ответ: 1 мин.**

**Задание 1:** Установите соответствие между принципами здорового формирования образа жизни и их краткой характеристикой:

| Принципы                    | Характеристика                                                                                 |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Принцип систематичности  | 1) Учит индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья, уровень подготовки) |
| Б) Принцип постепенности    | 2) Предполагает осознанное и ответственное отношение к формированию привычек                   |
| В) Принцип индивидуализации | 3) Плавное увеличение увеличения, отказ от резких переходов                                    |
| Г) Принцип идейности        | 4) Регулярное выполнение физических упражнений без больших перерывов                           |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 2:** Установите соответствие между электрическими этапами планирования учебной и физической нагрузки и их кратким описанием:

| Этапы                                                 | Описание                                                                         |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| А) Анализ текущего расписания и выявление «оконов»    | 1) Определение, какие технические задачи и физические цели на данном этапе       |
| Б) Расстановка приоритетов                            | 2) Расписание точных дней и времени для занятий спортом                          |
| В) Составление детального графика тренировок          | 3) Выявление оставшихся промежутков для эффективной физической активности        |
| Г) План коррекции по результатам самочувствия и учёбы | 4) Изменение нагрузки, если физическая перегрузка или невыполнение учебных целей |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Базовый)**

**Время на ответ: 1 мин.**

**Задание 3:** Установите соответствие между последовательными цепями и типичными эффектами регулярных физических упражнений на них:

| Цепи                           | Эффекты                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| А) Сердечно-сосудистая система | 1) Увеличение жизненной ёмкости лёгких, улучшение газообмена               |
| Б) Опорно-двигательная система | 2) Увеличение скорости проведения нервных импульсов, улучшение координации |
| В) Дыхательная система         | 3) Увеличение силы и выносливости мышц, укрепление связок                  |
| Г) Нервная система             | 4) Увеличение ударного объёма сердца, сосудов                              |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 4:** Установите соответствие между разновидностями сохраняющих здоровье технологий и ситуациями их применения:

| Технологии                                                             | Применения                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Лечебная визуальная культура (ЛФК)                                  | 1) Снятие умственного напряжения и стресса, улучшение здоровья                         |
| Б) Дыхательная гимнастика (стретчинг и контроль общественного порядка) | 2) Восстановление после травм и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата |
| В) Технологии активного отдыха (скандинавская ходьба, велопогулки)     | 3) Улучшение общего тонуса и кардиореспираторной выносливости в свободное время        |
| Г) Психофизиологические практики (йога, медитация)                     | 4) Способствует насыщению крови кислородом, развивает гибкость и подвижность           |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Базовый)**

**Время на ответ: 1 мин.**

**Задание 5:** Установите соответствие между компонентами здорового образа жизни и их описаниями:

| Компоненты                            | Описания                                                                               |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Достаточный внешний вид активности | 1) Исключение или сокращение алкоголя и табака, профилактика эмоциональной зависимости |
| Б) Здоровое питание                   | 2) Употребление сбалансированных по БЖУ (белки, жиры, углеводы) продуктов              |
| В) Оптимальный сон и отдых            | 3) Регулярные тренировки и минимум 10 тысяч шагов в сутки (или эквивалент)             |
| Г) Отказ от вредных привычек          | 4) Режим сна не менее 7-8 часов, сбалансированный график отдыха                        |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 6:** Установите соответствие между типами тренировок и заявлений, которые они помогают достичь, при планировании дня студента:

| Типы                                                                      | Заявления                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| А) Силовые тренировки (использование отягощений, упражнения с весом тела) | 1) Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы, повышение уровня энергии |
| Б) Кардионагрузки (бег, велотренажёр, аэробика)                           | 2) Развитие силы и мышечной массы, укрепление опорно-двигательного аппарата     |
| В) Интервальные тренировки (ВИИТ)                                         | 3) Быстрое сжигание калорий, сочетание скорости и выносливости                  |
| Г) Растяжка и упражнения на гибкость                                      | 4) Снятие мышечных мышц, увеличение амплитуды движения, профилактика травм      |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 7:** Установите соответствие между метриками физической подготовки и качества, которые они обычно разрабатывают:

| Метрики                                                     | Качества                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Общая Графическая подготовка (ОФП)                       | 1) Развивает базовые физические качества (сила, выносливость, гибкость) вне специфики вида спорта |
| Б) Специальная Образовая подготовка (СФП)                   | 2) Формирует навыки и параметры, необходимые для конкретного вида спорта или деятельности         |
| В) Функциональный тренинг (функциональный тренинг)          | 3) Направляется на комплексное улучшение движения, государства и координации.                     |
| Г) Профессионально-прикладная Графическая подготовка (ППФП) | 4) Заточено на требованиях конкретной профессии, включает элементы имитации проф. ситуация        |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая(Базовый)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 8:** Установите соответствие между методами экспериментальных тренировок и их преимущественным воздействием на организм:

| Методы                                    | Преимущества                                                                                                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Кроссфит (CrossFit)                    | 1) Быстрая смена силовых и кардионагрузок в рамках круговой тренировки, повышение общей выносливости и силы |
| Б) Табата (Tabata)                        | 2) Использование высокоинтенсивных интервалов для развития взрывной выносливости и ускоренного метаболизма  |
| В) TRX (TRX-петли)                        | 3) Тренировка с собственным весом при поддержке специальных ремней, развития стабилизации, стабилизаторов   |
| Г) Плиометрические упражнения (прыжковые) | 4) Развитие взрывной силы мышц (например, прыжки на тумбу, выпрыгивания с приседа)                          |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Базовый)**

**Время на ответ: 1 мин.**

**Задание 9:** Установите соответствие между степенями ВФСК ГТО и возрастными категориями:

| Степени             | Категории              |
|---------------------|------------------------|
| А) I степень ГТО    | 1) Школьники 7–8 лет   |
| Б) III степень ГТО  | 2) Подростки 11–12 лет |
| В) VI степень ГТО   | 3) Подростки 16–17 лет |
| Г) VIII степень ГТО | 4) Взрослые 18–29 лет  |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 10:** Установите соответствие между типичными испытательными нормативами ГТО и физическими качествами, которые они проверяют:

| Испытательные нормативы                            | Физические качества                                                           |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| А) Бег на короткую дистанцию (спринт 60 или 100 м) | 1) Определяет скорость и скоростно-силовые качества                           |
| Б) Подтягивания на перекладине/отжимания           | 2) Оценивает развитие силы верхнего плечевого пояса и мышц рук                |
| В) Наклон взгляда вперед из положения              | 3) Тестирует гибкость мышц спины и задней поверхности бедра                   |
| Г) Бег на выносливость (1–3 км)                    | 4) Показывает уровень работы общей выносливости и сердечно-сосудистой системы |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 11** Установите соответствие между возможными разделами, планируйте самостоятельную тренировку и добавляйте каждый раздел:

| Разделы              | Добавленные разделы                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Целевая установка | 1) Выполнение ключевых упражнений, соответствующих целей (силовых, кардионагрузок, гибкости) |
| Б) Разминка          | 2) Успех повышения температуры мышц и мобилизации сердечно-сосудистой системы                |
| В) Основная часть    | 3) Плавное снижение скорости, движения на расслабление мышц и восстановление движения        |

|                                    |                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Г) Заминка (замедление и растяжка) | 4) Определение задач тренировки (увеличение силы, выносливости или снижение веса) |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Базовый)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 12:** Установить соответствие между современными технологиями самостоятельных тренировок и их основной формулой:

| Современные технологии                              | формула                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Онлайн-платформы с видеокурсами                  | 1) Создают конкурентную среду, выдают «баллы/награды» за упражнение, повышают мотивацию               |
| Б) Фитнес-приложения с трекером прогресса           | 2) Позволяют глубже проникнуть в тренировку, имитируя реальную обстановку, заинтересовывают процедуру |
| В) VR-тренажёры (виртуальная реальность)            | 3) Позволяют самостоятельно выбрать программу, наблюдать и повторять упражнения                       |
| Г) Геймифицированные программы (игровые приложения) | 4) Собирают данные о пульсе, шагах, потраченных калориях, позволяют провести анализ динамики          |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 13:** Установите соответствие между методами самоконтроля и показателями, которые они определяют:

| Методы                                                                  | Определяют                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Ведение дневника тренировок (количество повторений, время, ощущение) | 1) измеряет показатели динамики силовой и аэробной выносливости, внешних звуковых ощущений |
| В) Пульсометрия (измерение ЧСС в покое и под графиком)                  | 2) определяет работоспособность сердечно-сосудистой системы, уровень восстановления        |
| С) Биометрические тесты (вес, % жира, мышечная масса)                   | 3) оценивает состав тела, отслеживает прогресс в похудении или наборе мышц                 |
| Д) Тестирование гибкости (шпагат, наклон вперед)                        | 4) демонстрирует подвижность суставов и растяжку                                           |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Базовый)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 14:** Установите соответствие между цифровыми сервисами самоконтроля и функциями, которые они выполняют:

| Сервисы                                                         | Функции                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Онлайн-калькуляторы КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы)    | 1) Умеют отслеживать маршрут, темп, высоту, анализировать динамику тренировок и сравнивать сети в тесте         |
| Б) Мультифункциональные фитнес-трекеры (часы, браслеты)         | 2) Проводят более глубокий анализ состояния сердца, показывают уровень стресса и устойчивости к состояниям      |
| В) ВСР-мониторы (вариабельность сердечного ритма)               | 3) Позволяют определить дневную норму калорий и БЖУ с учётом физических измерений                               |
| Г) Комплексные аналитические платформы (Garmin Connect, Strava) | 4) Использовать измерения шагов, пульса, определения калорий, анализировать фазу сна в начальный момент времени |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Базовый)**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 15:** Установите соответствие между метриками ППФП и сферами профессиональной деятельности, для которых они особенно актуальны:

| Метрики                                                                                          | Сферы                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) ППФП для военно-прикладных видов                                                              | 1) Актуальная выносливость к ходьбе и стоянию в течение многих часов, профилактика варикоза и болей на спине               |
| Б) ППФП для экстремальных туристических профессий                                                | 2) Включает элементы альпинизма, ориентацию на местности, выживание в диких условиях                                       |
| В) ППФП для профессий, границ с длительным нахождением «на ногах» (врачи, учителя, экскурсоводы) | 3) Делает упор на поддержание осанки, выполнение регулярных гимнастики в перерывах, профилактиками                         |
| Г) ППФП для интеллектуальных специальностей (офисные)                                            | 4) Содержит силовую подготовку, тренировку на взрывную мощь, умение переносить трудности и преодолевать полосу препятствий |

|            |  |
|------------|--|
| работники) |  |
|------------|--|

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность:Высокая (Базовый)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 16:** Установите соответствие между этапами ППФП и их основным добавлением:

| Этапы                                                             | Добавление                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) Выявление явных профессиональных требований                    | 1) Тестирование физического состояния и выявление слабых мест, влияющих на выполнение рабочих задач    |
| Б) Определение исходного уровня подготовки студента (диагностика) | 2) Изучение разработанных инструкций и утверждений, которые встретятся в профессиональной деятельности |
| В) Формирование тренировочной программы с имитацией проф. задания | 3) Проверка результатов (контрольные нормативы, модельные ситуации), корректировка по требованию       |
| Г) Оценка результативности и доработка программы                  | 4) Разработка упражнений, развивающих профессиональное движение, стресс-факторы и условия работы       |

**Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
|   |   |   |   |

#### Ключи к заданиям

| Номер вопроса | Правильный вариант ответа |
|---------------|---------------------------|
| 1             | А–4, Б–3, В–1, Г–2.       |
| 2             | А–3, Б–1, В–2, Г–4.       |
| 3             | А–4, Б–3, В–1, Г–2.       |
| 4             | А–2, Б–4, В–3, Г–1.       |
| 5             | А–3, Б–2, В–4, Г–1.       |
| 6             | А–2, Б–1, В–3, Г–4.       |
| 7             | А–1, Б–2, В–3, Г–4.       |
| 8             | А–1, Б–2, В–3, Г–4.       |
| 9             | А–1, Б–2, В–3, Г–4.       |
| 10            | А–1, Б–2, В–3, Г–4.       |
| 11            | А–4, Б–2, В–1, Г–3.       |
| 12            | А–3, Б–4, В–2, Г–1.       |
| 13            | А–1, Б–2, В–3, Г–4.       |
| 14            | А–3, Б–4, В–2, Г–1.       |
| 15            | А–4, Б–2, В–1, Г–3.       |
| 16            | А–2, Б–1, В–4, Г–3.       |

### **Закрытые задания на установление последовательности**

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность**

#### **Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 1 :** Определите правильную последовательность формирования осознанного отношения студентов к физической культуре в процессе обучения.

**Варианты ответа :**

- А) Осознание значения физической культуры для здоровья
- Б) Первичное знакомство с базовыми упражнениями
- В) Понимание роли регулярных тренировок в профессиональной деятельности
- Г) Формирование мотивации к систематическим занятиям

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 2:** Определите порядок действий при составлении студенческого плана физической активности в рамках учебной нагрузки.

**Варианты ответа :**

- А) Выбор подходящего времени для тренировок
- Б) Анализ собственного расписания учёбы и отдыха
- В) Определение приоритетных целей (повышение выносливости, сил и т.д.)
- Г) Составление детального календаря (дни и часы тренировок)

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 3:** Установите последовательность формирования адаптационных изменений в расчете при регулярных занятиях физическими движениями.

**Варианты ответа :**

- А) Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Б) Увеличение кислородопотребления
- В) Формирование мышечной памяти и улучшение координации
- Г) Стабилизация метаболических процессов

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 4:** Определите порядок сохранения здоровья технологий для развития опорно-двигательного нарушения среди студентов.

**Варианты ответа :**

- А) Выбор специальных упражнений и комплексов ЛФК
- Б) Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата
- В) Контроль динамики (ведение дневника здоровья)
- Г) Коррекция плана тренировок с учётом результатов контроля

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 5:** Определите правильный порядок формирования здоровых привычек в повседневной жизни студента.

**Варианты ответа :**

- А) Выстраивание режима сна и отдыха
- Б) Постепенный переход к регулярным тренировкам
- В) Сбалансированное питание с учётом учебной нагрузки
- Г) Мотивация к определению образа жизни

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 6:** Определите оптимальную последовательность действий при планировании дня студента, который совмещает интенсивную учебную нагрузку с физическими тренировками.

**Варианты ответа :**

- А) Распределение умственных показателей с учётом биоритмов
- Б) Определение приоритетных периодов отдыха
- В) Включение интервальных тренировок или кардионагрузок
- Г) Корректировка графики с учётом обратной связи от самочувствия

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 7:** Установите правильный порядок при составлении общего плана и специального тренинга для студентов, стремящихся к улучшению спортивных результатов.

**Варианты ответа :**

- А) Определение целей (общая выносливость или силовая специализация)
- Б) Подходящие виды тренировок (бег, выбор силовые упражнения и т.д.)
- В) Оптимизация очередности обслуживания (общая и специальная работа)
- Г) Контроль прогресса и корректировка программы

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая(Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 8:** Определите последовательность результатов тренировки (функциональной тренировки) для улучшения специальных навыков в выбранном виде спорта.

**Варианты ответа :**

- А) Анализ ключевых шагов и мышечных групп
- Б) Разработка комплексов эффективных упражнений
- С) Успех роста популярности и сложности
- Д) Оценка эффективности с помощью тестов и исследований

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая(Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 9:** Определите правильный порядок действий при первом знакомстве студента с ВФСК ГТО.

**Варианты ответа :**

- А) Ознакомление с нормативами ГТО
- Б) Определение текущего уровня физической подготовки
- В) Выбор возрастной ступени и соответствующих требований
- Г) Постановка тщательных целей по выполнению нормативов

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 10:** Установите последовательность подготовки студента к сдаче норм ГТО по беговым дисциплинам (спринт, средняя дистанция).

**Варианты ответа :**

- А) Формирование аэробной выносливости (бег на длинные дистанции в умеренном темпе)

- Б) Техника быстрого старта и финишного ускорения
- В) Интервальные тренировки для развития скорости и выносливости
- Г) Контроль прогресса с использованием тестовых забегов

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 11:** Установите последовательность планирования самостоятельной тренировки для развития силы у студентов, не открывая возможности Алиэкспресс спортзал.

**Варианты ответа :**

- А) Составление программы домашних упражнений (отжимания, приседания и т.д.)
- Б) Оценка исходных силовых показателей (количество, выносливость)
- В) Определение периодичности тренировок (дни в неделю, интервалы отдыха)
- Г) постепенное увеличение нагрузки (прогрессия)

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 12:** Определите порядок действий при освоении студентом методики высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИИТ) дома.

**Варианты ответа :**

- А) Подбор упражнений с учётом ограничения пространства (бёрпи, спринты на месте и т.п.)
- Б) Постановка целей по частоте сердечных сокращений и длительности интервалов
- С) Разогрев и динамическая растяжка
- Д) увеличение увеличения и длительность рабочих интервалов

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 13:** Определите правильный порядок самооценки физического состояния студента, который проводит ежедневные тренировки.

**Варианты ответа :**

- А) Измерение утреннего пульса и веса
- Б) Анализ самочувствия и уровня усталости
- В) Сравнение полученных данных с математическими записями
- Г) Коррекция организационного плана на основе анализа

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 14:** Установите правильную последовательность при использовании современных гаджетов (фитнес-браслеты, приложения) для самоконтроля студентов во время тренировок.

**Варианты ответа :**

- А) Настройка индивидуальных целей (шаги, калории, пульс) в приложении
- В) Анализ собранных данных (темп бега, фаза сна и пр.)
- С) Синхронизация гаджета с сервисом идентификации активности
- Д) Коррекция тренировочного и восстановительного режима на нижнем анализе

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 15:** Определите правильный порядок разработки ППФП для студентов, чья будущая профессия связана с возросшими двигательными нагрузками (например, туристическим бизнесом, спортивным управлением).

**Варианты ответа :**

- А) Обучение профессиональным требованиям к физическим качествам
- Б) Определение текущего уровня выносливости и силы
- В) Составление программы подготовки (учет специфики профессии)
- Г) Периодические динамики (тесты, контрольные нормативы)

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 16:** Определите последовательность последовательностей многоэтапной программы ППФП для студентов, физически готовых к требуемым профессиям (МЧС, силовые структуры).

**Варианты ответа :**

- А) Формирование функциональной базы (общая выносливость и сила)
- Б) Имитация профессиональных ситуаций (учебные сборы, спецзадачи)
- В) Комплекс специальных тренировок на психологическую устойчивость
- Г) Анализ результатов и корректировка программы по результатам периодических тренировок

**Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### Ключи к заданиям

| Номер вопроса | Правильный вариант ответа                          |
|---------------|----------------------------------------------------|
| 1             | $A \rightarrow \Gamma \rightarrow B \rightarrow V$ |
| 2             | $B \rightarrow V \rightarrow A \rightarrow \Gamma$ |
| 3             | $B \rightarrow A \rightarrow \Gamma \rightarrow V$ |
| 4             | $B \rightarrow A \rightarrow \Gamma \rightarrow V$ |
| 5             | $\Gamma \rightarrow A \rightarrow V \rightarrow B$ |
| 6             | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 7             | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 8             | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 9             | $B \rightarrow A \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 10            | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 11            | $B \rightarrow A \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 12            | $V \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow \Gamma$ |
| 13            | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 14            | $V \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow \Gamma$ |
| 15            | $A \rightarrow B \rightarrow V \rightarrow \Gamma$ |
| 16            | $A \rightarrow V \rightarrow B \rightarrow \Gamma$ |

### Открытые задания с развернутым ответом

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ**

#### Универсальная компетенция УК-7

##### Индикатор : ИУК-7.1

##### Сложность : Низкая (Повышенный)

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 1:** Что такое «физическая культура студента» в девятой его общекультурной и профессиональной подготовке?

**Поле для ответа:**

##### Индикатор : ИУК-7.2

##### Сложность : Средняя (Повышенный)

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 2:** Как студенту рассчитывать на учебную и спортивную деятельность на несколько недель, чтобы избежать переутомлений?

**Поле для ответа:**

##### Индикатор : ИУК-7.1

##### Сложность : Низкая (Повышенный)

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 3:** В чем разница между «аэробными» и «анаэробными» нагрузками при занятиях физической культурой?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.3**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 4:** Какие виды здоровьесберегающих технологий наиболее часто применяются студентами для профилактики переутомления и снижения стресса?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.1**

**Сложность : Низкая (Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 5:** Почему режим сна является одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни у студентов?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.2**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 6:** Что произойдёт с эффективностью учёбы и физической формой студента, если он начнёт систематически нарушать режим питания и пренебрегать полноценными приёмами пищи?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.2**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 7:** Как вы считаете, стоит ли студентам, не учитывая спортивной специализации, уделять особое внимание базовым многосуставным движениям (приседания, отжимания, подтягивания)?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.3**

**Сложность : Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 8:** Какой способ развития силовой выносливости (круговые тренировки, интервальные силовые с короткими паузами или «подходы до отказа») эффективен для студентов и почему?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.1**

**Сложность : Низкая (Повышенный)**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 9:** Что такое ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и почему он считается основной системой физического воспитания в РФ?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.3**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 10:** Как студенты эффективно готовятся к сдаче норм ГТО по беговым и силовым дисциплинам в условиях ограниченного времени?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.2**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 11:** В чем разница между «самостоятельными занятиями дома» (упражнениями с собственным авторитетом) и «посещением тренерского зала» в плане эффективности и доступности для студента?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.3**

**Сложность : Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 12:** Почему при переходе к высокоинтенсивным интервальным тренировкам (НИТ) студенту рекомендуется пройти медицинское обследование и тщательно спланировать нагрузку?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.2**

**Сложность : Средняя (Повышенный)**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 13:** Какие виды самоконтроля обычно применяются студентами при регулярных занятиях спортом и в чем они заключаются?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.3**

**Сложность : Высокая (Повышенный)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 14:** Что произойдет с прогрессом студента в тренировках и уровнем здоровья, если он полностью перестанет следить за нагрузкой и состоянием своего организма?

**Поле для ответа:**

**Индикатор : ИУК-7.2****Сложность : Средняя (Повышенный)****Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 15:** Какой способ подготовки к применению усилий (например, для спасателей, производителей МЧС) производитель: классическая силовая тренировка или тренировка кросс-тренинга (с имитацией ситуации), и почему?

**Поле для ответа:****Индикатор : УК-7.3****Сложность : Высокая (Повышенный)****Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 16:** Представьте, что студент планирует основу в силовых структурах (МЧС, полиция), но имеет средний уровень выносливости и низкий уровень силовых показателей. Проанализируйте ситуацию и предложите пошаговый план ППФП, наблюдающий за этими исходными данными.

**Поле для ответа:****Ключи к заданиям**

| Номер вопроса | Ответ (развернутое обоснование)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | <p>1. Определение . Объясните, что «физическая культура студента» — это целенаправленная деятельность, включающая физическую активность, поддерживающую двигательные способности и здоровьесберегающие привычки.</p> <p>2. Роль в общекультурной сфере . Покажите, как занятия физической культурой воспитывают дисциплину, самоконтроль, рассматривают ценности здорового образа жизни.</p> <p>3. Значение в профессиональной деятельности . Уточните, что хороший уровень физического здоровья и выносливость переносят стрессам учёбы и, как следствие, — дополнительные нагрузки.</p> <p>4. Ключевые элементы . Коротко перечисляют: регулярные тренировки, рациональный режим дня, контроль питания, самоконтроль (учёт нагрузки, пульса и т.п.).</p> |
| 2             | <p>1. Учёт учебного расписания . Уделите внимание анализу нагрузки: при передаче лекций, семинаров, контрольных точек.</p> <p>2. Определение приоритетов . Объясните, как выбирать наиболее подходящие дни и часы для тренировок, избегая «горячих» периодов учебной деятельности.</p> <p>3. Планирование отдыха и сна . Покажите, что 2–3 тренировки в неделю с адекватным сном (7–8 часов) не мешают учёбе.</p> <p>4. Использование инструментов планирования . Электронные ежедневники и приложения позволяют четко видеть свободные «окна».</p> <p>5. Гибкая коррекция . Если повышаются требования к учебе (например, к экзаменам), временно сократите время обучения.</p>                                                                            |
| 3             | <p>1. Определения . Объясните, что аэробные нагрузки (длительные умеренные нагрузки) основаны на окислительном пути обеспечения активности.</p> <p>2. Анаэробная работа . Охарактеризуйте интенсивные, но краткие рисунки, в которых организму не хватает кислорода,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>возникает «кислородный долг».</p> <p>3. Примеры . Аэробные: бег на длинные дистанции, плавание, велоспорт. Анаэробные: тяжёлая атлетика, спринт, силовые подходы «до отказа».</p> <p>4. Используйте каждый тип . Аэробные улучшения сердца, сосудов и выносливости. Анаэробные — увеличивают силу, большую массу, развивают взрывные качества.</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| 4 | <p>1. Понятие здоровьесберегающих технологий . Объясните, что этот комплексный метод направлен на сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2. ЛФК . Применяется по назначению врача или для профилактики опорно-двигательных функций.</p> <p>3. Дыхательные практики (и мягкие растяжки). Снижают стресс, улучшают контроль над дыханием.</p> <p>4. Активный отдых (велопрогулки, скандинавская ходьба). Повышает общий тонус без перегрузок.</p> <p>5. Психофизиологические подходы (йога, медитация). Успокаивают нервную систему, развивают гибкость и баланс.</p> |
| 5 | <p>1. Физиологическая роль сна . Поясните, как происходит регенерация нервной системы, нормализация гормонального фона.</p> <p>2. Исследование когнитивных функций . Недосып плохой памяти, внимательности, скорости.</p> <p>3. Участие в ответственности . Без достаточного восстановления прогресс в тренировках замедляется; большой риск получения травмы и упадка сил.</p> <p>4. Значение для общего здоровья . Регулярный качественный сон повышает иммунитет, снижает уровень тревожности.</p>                                                                 |
| 6 | <p>1. Сущность регулярного питания . Поясните, что мозг и мышцы необходимо постоянно снабжать белками, жирами, углеводами и микроэлементами.</p> <p>2. Последствия пропусков еды . Возможно снижение когнитивных функций: упадок сил, рассеянность, головокружения.</p> <p>3. Сбой в спортивном прогрессе . Тело не восстанавливается, бедрам не хватает материалов для роста и регенерации.</p> <p>4. Общее самочувствие . Проблемы с ЖКТ, повышенная раздражительность, риск набора/потери веса, нарушения сна.</p>                                                 |
| 7 | <p>1. Преимущества базовых движений . Укажите, что многосуставные картины затрагивают крупные группы мышц, экономят время.</p> <p>2. Зачем неспециалистам . Развитие общей силы и выносливости увеличивает ежедневную активность, снижает травматизм, повышает работоспособность.</p> <p>3. Риски и техника . Предупредите о важности техники, иначе велик риск травмы спины и суставов.</p> <p>4. Ваше мнение . Обоснуйте, почему считаете чип или резервным их включением (например, для нашей физической культуры — это весьма эффективно).</p>                    |
| 8 | <p>1. Обзор методов . Круговые тренировки (серия упражнений на станциях), интервальные (короткие силовые</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>«блоки»), «до отказа» (максимум повторений).</p> <p>2. Плюсы и минусы . Круговые и интервальные хорошо повышают выносливость и экономят время, «до отказа» — риск быстрого утомления и метод более строгого контроля.</p> <p>3. Фактор безопасности . Подчеркните, что для студентов важны безопасность и восстановление.</p> <p>4. Вывод . Для большинства круговых/интервальных более эффективны, так как сочетают кардио и силовой аспект в сбалансированном режиме.</p>                                                                   |
| 9  | <p>1. Сущность ГТО . Расскажите о том, что это официальная программа с едиными стандартами и ступенями для разных возрастов.</p> <p>2. Основная цель . Повышение физического уровня подготовки работников и мотивации к регулярным занятиям спортом.</p> <p>3. Почему «основа» . Имеет длительную историю и государственную поддержку, широко выступает против всех возрастных категорий.</p> <p>4. Важность для студентов . Подготовка к ГТО формирует базовые навыки: бег, силовые элементы, гибкость.</p>                                     |
| 10 | <p>1. Стартовая диагностика . Определение текущего уровня (сколько подтягиваний, какой результат на 100 м).</p> <p>2. План тренировок . Короткие интервалы бега, силовые комплексы (подтягивания, отжимания) 2–3 раза в неделю.</p> <p>3. Тестовые прогоны . Периодически проверяю, насколько студент приближается к нормативам.</p> <p>4. Роль отдыха . Помните, что при высокоинтенсивной работе необходим адекватный сон и питание.</p> <p>5. Гибкое расписание . Если времени совсем мало, сделайте акцент на «комплексных» упражнениях.</p> |
| 11 | <p>1. Самостоятельные тренировки дома . Плюсы (доступно, не тратим деньги на абонемент), минусы (ограниченный инвентарь, более сложное обеспечение прогресса).</p> <p>2. Тренажёрный зал . Плюсы (разнообразие оборудования, консультации тренера), минусы (стоимость, логистика).</p> <p>3. Учёт цели студента . Если цель — поддержка формы, то домашний фитнес более достаточен. Для значительного роста силы — зал полезнее.</p> <p>4. Личные предпочтения . От группы факторов мотивации: одни любят тренера, другие — комфорт дома.</p>    |
| 12 | <p>1. Особенности НПТ . Короткие фазы «взрывной» нагрузки на пульсе, близко к максимуму.</p> <p>2. Иск для неподготовленных . Если есть сердечно-сосудистые механизмы, резкое бремя тяжести шансов на успех.</p> <p>3. Зачем планирование . Переход на НПТ требует постепенного увеличения: сначала базового уровня выносливости, затем постепенного увеличения интенсивности.</p> <p>4. Вывод . Без оценки это может быть опасно, но при правильном подходе НПТ дает быстрый результат.</p>                                                     |
| 13 | <p>1. Определение самоконтроля . Систематический сбор данных о состоянии организма и тренировках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>2. Объективные методы . Измерение ЧСС, веса, серебра, результативности в рисунках.</p> <p>3. Субъективные методы . Ведение дневника, отметки усталости, качества сна, болевых ощущений.</p> <p>4. Преимущества и недостатки . Объективные точны, но не дают полного портрета; побочные эффекты психологические аспекты.</p> <p>5. Зачем совмещать . Только вместе они дают полную картину прогресса и, возможно, перегрузки.</p>                                                                                                                                                                                                       |
| 14 | <p>1. Роль самоконтроля . Задайте время понимания, нужно уменьшить нагрузку или увеличить нагрузку.</p> <p>2. Последствия возникновения учёта . Сбой в обнаружении симптомов перетренированности, последствий, возможных травм.</p> <p>3. Стадия плато . Без анализа данных сложно определить, почему результаты перестали расти.</p> <p>4. Вывод . Самоконтроль необходим для стабильного прогресса, сохранения мотивации и соблюдения физических и психологических перегрузок.</p>                                                                                                                                                      |
| 15 | <p>1. Требования к профессии . Перенос тяжестей, снижение температуры, быстрая реакция.</p> <p>2. Классические силовые . Это хорошо для развития мышечной силы, но недостаточное внимание уделяется необычным движениям.</p> <p>3. Функциональные кросс-тренинги . Моделируют реальную нагрузку (перетаскивание пострадавших, обстрелы, работа на нестандартных позициях).</p> <p>4. Сочетание с психологическими факторами . В «функционал» можно включить стресс-факторы (время, дополнительная нагрузка).</p> <p>5. Вывод . Для ППФП, где важны многоаспектные навыки, функциональный подход дает более сложный результат.</p>         |
| 16 | <p>1. Исходная точка . Средняя выносливость, слабая сила — требуется контурное укрепление и той, и другой стороны.</p> <p>2. Первый этап . Аэробный принцип: бег или интервальные кардиотренировки 2–3 раза в неделю.</p> <p>3. Второй этап . Включая базовые силовые упражнения (приседания, подтягивания, жим) с прогрессией веса и числа повторений.</p> <p>4. Третий этап . Функциональные элементы, имитирующие реальную работу (перенос тяжёлых объектов, нарушение освещения).</p> <p>5. Контроль . Регулярные тестовые тесты (например, на беге 3 км, подтягивания, пресс), фиксация результатов, корректировка соответствия.</p> |

**Закрытые задания с выбором одного правильного ответа и обоснованием выбора**

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа**

**Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 1:** Какой фактор является наиболее важным при переходе привычки к регулярным занятиям физической культурой у студентов?

Варианты ответа :

- А) Наличие модных устойчивых трендов
- Б) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- В) Постоянная критика и замечания со стороны
- Г) Возможность уменьшиться от академических долгов

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 2** Что в первую очередь следует сделать студенту, который пытается грамотно совместить учёбу и регулярные физические тренировки?

Варианты ответа :

- А) Сразу записаться на все доступные спортивные секции
- Б) Игнорировать солнце и тренироваться при любых обстоятельствах
- В) Составить четкий план занятий с учетом учебной нагрузки
- Г) Дождаться каникул, чтобы иметь больше свободы времени

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 3 :** Какие изменения в устройстве обычно появляются первыми при регулярных занятиях физическими упражнениями?

Варианты ответа :

- А) Повышение уровня перетренированности
- Б) Повышение утреннего артериального давления
- В) Снижение частоты сердечных сокращений в настоящее время
- Г) Резкое увеличение массы тела

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 4:** Какой из традиционных методов здоровьесбережения можно назвать наиболее универсальным для студентов, с учетом снижения нагрузки на суставы и руководства разных систем организма?

Варианты ответа :

- А) Поднятие тяжёлых штангов без страховки
- Б) Плавание в бассейне 2–3 раза в неделю

- В) Резкое ограничение питания (строгая диета)  
Г) Тренировки только на максимальный вес и число повторений

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 5** Что в первую очередь следует нормализовать студенту, решившему перейти к здоровому образу жизни?

**Варианты ответа :**

- А) График сна и отдыха  
Б) Количество подписок на спортивные блоги  
В) Суточную дозу кофеина  
Г) Привычку делать много подходов к «отказу»

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 6** Что в основном помогает студенту эффективно снимать механическую и физическую нагрузку в течение дня?

**Варианты ответа :**

- А) Случайный выбор времени для тренировок  
Б) Ведение календаря/ежедневника и учёт биоритмов  
В) Максимальное сокращение времени на отдых  
Г) Поиск сложных диет и программ тренировок в интернете

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 7** Какие критерии чаще всего считаются ключевыми при выборе упражнений для общей физической подготовки (ОФП)?

**Варианты ответа :**

- А) Разнообразие мышечных групп, на которые оказывается нагрузка  
Б) Самые сложные и травмоопасные упражнения  
В) Упражнения, занимающие больше времени  
Г) Основанные только на статических удержаниях

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность:Высокий(Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 8:** Какой метод тренировки наиболее эффективно развивает и силовую выносливость, и координацию в течение короткого времени?

**Варианты ответа :**

- А) Круговая тренировка со звуками паузами
- Б) Медитативные статические позы без движения
- В) Исключительно беговые нагрузки в одном темпе
- Г) Тренировка «до отказа» в одном упражнении

**Ответ:**

**Обоснование:**

.

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 9:** Какую основную цель преследует участие студентов в сдаче нормативов ВФСК ГТО?

**Варианты ответа :**

- А) Автоматическое освобождение от всех международных экзаменов
- Б) Повышение уровня физической подготовки
- В) Гарантированное получение электрического разряда на территории любой страны
- Г) Право на бесплатное спортивное питание

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 10:** Какой подход к подготовке студентов к ГТО можно считать наиболее эффективным и безопасным?

**Варианты ответа :**

- А) Полный отказ от силовых тренировок, тренировки только бег
- Б) Регулярные тестовые сдачи, приближенные к реальным нормативам
- В) Разовые тренировки с низкими показателями за несколько дней до проверок
- Г) Ставка исключительно на диеты и пищевые добавки

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 11:** Что прежде всего необходимо определить при составлении плана самостоятельных занятий для студента?

**Варианты ответа :**

- А) Обязательное использование только сложных тренажёров
- Б) Цель тренировок (выносливость, сила, похудение и т.п.)
- В) Необходимость тренироваться только в ночное время
- Г) Количество модных аксессуаров

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 12:** Какой принцип считается наиболее важным при внедрении высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) в самостоятельную программу студента?

**Варианты ответа :**

- А) Полное отсутствие отдыха между подходами
- Б) Жёсткое чередование коротких периодов повышенной нагрузки с паузой
- В) Сразу перейти на предельных весах без предварительной подготовки
- Г) Применение только низкоинтенсивных упражнений

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 13:** Какой из способов самосовершенствования считается наиболее доступным и информативным для студентов, помогая контролировать состояние перетренированности или переутомления?

**Варианты ответа :**

- А) Ежедневное измерение утреннего пульса
- Б) Анализ достижений в олимпийских видах спорта
- В) Структурированный опрос тренера сборной России
- Г) Случайные наблюдения за своим настроением без записей

**Ответ: 1**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность:Высокий(Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 14:** Какое цифровое решение считается наиболее функциональным для комплексного самоконтроля студента в процессе тренировок?

**Варианты ответа :**

- А) Обычные наручные часы без дополнительных функций
- Б) Ежедневная запись результатов тренировок на листке без анализа
- В) Фитнес-браслет или умные часы с мониторингом пульса и сна, синхронизированные с приложением

Г) Просмотр видео о спорте без практического применения

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7,2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 15:** Что из перечисленного рассмотрения происходит в первую очередь при разработке ППФП для студентов, чья будущая деятельность связана с взрослыми двигательными нагрузками (например, туристическим бизнесом)?

**Варианты ответа :**

- А) Потребность соблюдать только силовой режим без выносливости
- Б) Особенности профессии и особые требования к физическим качествам
- В) Мнение тех, кто занимается шахматами
- Г) Полное игнорирование физических тестов перед составлением программы

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность:Высокий(Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 16:** Какой ключевой аспект ППФП особенно важен при подготовке к профессиям с экстремальными нагрузками (МЧС, силовые структуры), требующими не только физической, но и психологической устойчивости?

**Варианты ответа :**

- А) Только развитие силы в тренажёрном зале
- Б) Регулярная работа над координацией, выносливостью и стрессоустойчивостью
- В) Пассивный отдых с полным включением
- Г) Поверхностное знание правил оказания первой помощи

**Ответ:**

**Обоснование:**

#### **Ключи к заданиям**

| Номер вопроса | Ответ | Ответ (развернутое обоснование)                                                                                                                                                                                              |
|---------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | Б     | Студент, который понимает важность образа жизни для здоровья и будущей профессиональной деятельности, легче преодолевает первоначальные трудности и сохраняет интерес к тренировкам в широком направлении.                   |
| 2             | В     | Когда студент чётко просматривает своё расписание (лекции, семинары, дедлайны), ему легче выбирать периоды для тренировок с учётом отдыха и учёбы. При таком подходе существует риск переутомления и дальнейшего прогресса в |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | программе освоения.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3  | В | Это происходит потому, что сердечно-сосудистая система адаптируется к направлениям: сердце начинает прокачивать больший объем крови за один шаг, а значит, ему нужно меньше ударов в минуту для поддержания того же уровня обмена веществ.                            |
| 4  | Б | Недосыпка приводит к нарушению гормонального фона, снижению уровня холестерина, усталости и перееданию. Нормализовав режим сна, студент получает предпосылки для более продуктивных тренировок и лучшей работоспособности.                                            |
| 5  | А | Анализ ликвидности и платежеспособности позволяет оценить способность предприятия своевременно выполнять обязательства, что является ключевым для финансовой устойчивости.                                                                                            |
| 6  | Б | Если студент видит свое расписание (лекции, семинары, внеучебная работа) и наблюдает, в какое время он работает более продуктивно, распределить тяжелую нагрузку становится проще. Это низкий риск переутомления и повышения показателей как в учёбе, так и в спорте. |
| 7  | А | Базовые, многосуставные упражнения (приседания, отжимания, подтягивания, планки и т.п.) позволяют эффективно прорабатывать разные зоны, повышать общий тонус и выносливость.                                                                                          |
| 8  | А | Во время круговой тренировки прорабатываются разные группы мышц по очереди, при этом сердечно-сосудистая система работает в повышенном темпе за счёт почти отсутствующих пауз. Организм учится быстро переключаться между движениями разного типа.                    |
| 9  | Б | Сдача нормативов предусматривает проверку силы, выносливости, гибкости, быстроты; студент, претендуя на ГТО, развивает эти базовые качества.                                                                                                                          |
| 10 | Б | Если студент регулярно пробует сдавать «тестовые» нормативы ГТО (бег, прыжки, подтягивания и пр.) в условиях, аналогичных стандарту, то он привыкает к формату, психологически готов и физически адаптируется.                                                        |
| 11 | Б | В рамках программы управления, нужно понимать, что студент хочет достичь: укрепить сердечно-сосудистую систему, нарастить мышечную массу или сбросить вес. Исходя из этого, вы уже составляете порядок занятий, тип упражнений и порядок их выполнения.               |
| 12 | Б | Если убрать чёткость в чередовании «максимум-отдых», не будет достигнут главный эффект ННТ — ускоренный метаболизм и развитие кардиореспираторной выносливости.                                                                                                       |
| 13 | А | Если сердечные сокращения сердца выше обычного на 5–10 ударов, это может сигнализировать о недостаточном восстановлении, начинающейся болезни или перетренированности.                                                                                                |
| 14 | В | Синхронизация с приложениями помогает не только собирать информацию в автоматическом режиме, но и анализировать графики, получать советы и сравнивать результаты за разные периоды.                                                                                   |
| 15 | Б | Если туристический бизнес предполагает длительные переходы, подъемы в горы, водные сплавы, необходимо развивать выносливость, силу, координацию. Анализ данных требований помогает выстроить правильно ориентированный технологический процесс.                       |

|    |   |                                                                                                                                                                                                |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | Б | Физическая сила важна, но недостаточна: необходимо повысить выносливость (длительные нагрузки), координацию (быстрое реагирование), стрессоустойчивость (умение действовать в опасной борьбе). |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Закрытые задания с выбором нескольких вариантов ответа и развернутым обоснованием выбора**

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов**

**Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 1:** Какие факторы в первую очередь влияют на сохранение устойчивой привычки к занятиям физической культурой у студентов?

**Варианты ответа :**

- А) Постоянные замечания преподавателя
- Б) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- В) Примеры друзей или коллег, занимающихся спортом
- Г) Внешние ограничения на пропуск занятий
- Г) Желание моментально получить высокие спортивные результаты

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя(Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 2:** Какие действия следует проявить студенту, чтобы грамотно спланировать совмещение учебной и спортивной деятельности?

**Варианты ответа :**

- А) Составить расписание тренировок с учетом учебной нагрузки
- Б) Регулярно жертвовать сном, чтобы добиться успеха и учебы, и тренировок
- В) Определить кратковременные и долгосрочные спортивные цели
- Г) Тренироваться только во время сессии, когда учёбы уже меньше
- Д) Исключить все виды физической активности в текущие дни

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 3:** Какие изменения в таблице наиболее типичны при регулярных занятиях физическими упражнениями (при постоянной адекватной нагрузке)?

**Варианты ответа :**

- А) Снижение частоты сердечных сокращений в покое
- Б) Резкое повышение уровня перетренированности
- В) Улучшение международных движений
- Г) Хронический недовосстановление мышечного тонуса
- Д) Ухудшение обменных процессов и увеличение гибкой ткани

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 4:** Какие методы здоровьесбережения особенно подходят студентам для снижения стресса и развития опорно-двигательного синдрома?

**Варианты ответа :**

- А) Лечебная физкультура (ЛФК) при наличии показанного врача
- Б) Психофизиологические практики (медитация, наклонные упражнения)
- В) Использование только жёстких «силовых» программ
- Г) Полное ограничение физических нагрузок при стрессе
- Д) Растяжка и поддержка суставная гимнастика

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 5:** Какие компоненты образа жизни чаще всего заканчиваются «базовыми», если студент решил укрепить здоровье?

**Варианты ответа :**

- А) Отказ от регулярного питания с использованием фастфуда
- Б) Нормальный сон (7–8 часов)
- В) Достаточная ежедневная активность
- Г) Увеличение потребления никотина для снижения стресса
- Д) Сбалансированный рацион с учётом БЖУ (белков, устойчивость, устойчивость)

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 6:** Какие действия помогают студенту эффективно планировать время при интенсивной учебе и занятиях спортом?

**Варианты ответа :**

А) Игнорировать сигналы усталости и продолжать работу  
Б) Расставлять приоритеты (что важно сегодня: подготовка к коллоквиуму или тренировке?)

- В) Использовать электронный планировщик или календарь  
Г) Максимально сокращать время сна, чтобы добиться большего  
Д) Делать перерывы для достижения гимнастики или прогулок

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 7:** Какие критерии чаще всего учитываются при выборе упражнений для общей физической подготовки (ОФП)?

**Варианты ответа :**

- А) Разнообразие задействованных групп мышц  
Б) Исключительно максимальное количество повторений до «отказа»  
В) Возможность постепенного смещения или уменьшения нагрузки  
Г) Принцип «чем экзотичнее ритм, тем лучше»  
Г) Отсутствие травмоопасных техник на базовом уровне

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 8:** Какие методы функционального тренинга (функционального тренинга) способствуют развитию как силы, так и координации при ограниченном времени занятий?

**Варианты ответа :**

- А) Долгие кардиосессии в широком темпе  
Б) Круговые тренировки с чередованием упражнений  
В) Плиометрические упражнения (прыжки, выпрыгивания)  
Г) Хороший движения только на бицепсах или трицепсах  
Г) Использование беговых упражнений (фитбол, баланс-платформа)

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.1**

**Сложность: Низкая (Высокий)**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 9:** Какие основные цели преследуют подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО у студентов?

**Варианты ответа :**

- А) Улучшение показателей общей физической подготовки  
Б) Получение воинского звания вне зависимости от величины  
В) Социальная активизация и крепкие связи в студенческой среде

- Г) Автоматическое освобождение от экзаменов в вузе
- Д) Популяризация здорового образа жизни

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 10:** Каковы подходы к тренировочному процессу с соблюдением безопасности и эффективности при подготовке к сдаче норм ГТО по разным дисциплинам?

**Варианты ответа :**

- А) Разовые высокоинтенсивные нагрузки непосредственно перед сдачей
- Б) Регулярные испытательные испытания в условиях, близких к реальным
- В) Игнорирование развития гибкости и техники действий
- Г) Прогрессивное увеличение объема ответственности
- Д) Упор только на силовые упражнения без учёта аэробной выносливости

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 11:** Какие условия должны быть соблюдены при составлении плана самостоятельных занятий для студента с учетом его особенностей?

**Варианты ответа :**

- А) Постановка конкретных целей (набор силы, выносливость, коррекция массы тела)
- Б) Упор только на сложном обучении с высоким уровнем травмоопасности
- В) Учет состояния здоровья и исходного уровня подготовки
- Г) Пропуск разминки во избежание потерь времени
- Д) Возможность постепенной прогрессии (увеличения нагрузки)

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 12:** Какие принципы наиболее важны при включении высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) в самостоятельную программу студента?

**Варианты ответа :**

- А) Работать только на минимальных пульсовых зонах
- Б) Чёткое чередование интервалов максимальной длительности и пауз
- В) Обязательная разминка и заминка (снижение нагрузки, растяжка)

- Г) Немедленно использовать тяжёлые веса без проверки состояния здоровья
- Д) Тренироваться только ночью, чтобы избежать попадания глаз на место

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 13:** Какие способы самоконтроля обычно применяются студентами, чтобы понять, не перегружают ли они организм физическими нагрузками?

**Варианты ответа :**

- А) Измерение утреннего пульса и сравнение с «базовым»
- Б) Игнорирование болей и дискомфорта в мышцах
- В) Ведение самостоятельных тренировок и субъективной чувствительности
- Г) Ориентация только по внешнему измерению друзей
- Д) Пульсометрия во время и после тренировки

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 14:** Какие современные цифровые технологии самоконтроля наиболее функциональны для идентификации прогресса и предотвращения переутомления студентов?

**Варианты ответа :**

- А) Простая бумажная тетрадь без анализа динамик
- Б) Фитнес-браслеты и смарт-часы, синхронизированные с приложениями
- В) Контроль подъёма тяжестей без учёта пульса
- Г) Онлайн-платформы с расширенной аналитикой (например, Garmin Connect, Strava)
- Г) Рассылка отчётов на тренировках только в соцсетях без определения ключевых показателей

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: К-7.2**

**Сложность: Средняя (Высокий)**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 15:** Какие факторы обычно наблюдают при составлении ППФП для будущих специалистов, сталкивающихся в работе с возросшими двигательными нагрузками?

**Варианты ответа :**

- А) Особенности профессии: тип соответствия, рабочие условия
- Б) Исключительно мнение случайных блогеров о спорте
- В) Уровень здоровья и физической подготовки
- Г) Ставку только на объем мышечной массы без учёта выносливости
- Д) Наличие профессиональных тестовых нормативов (например, для туристических гидов, спасателей)

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Индикатор: ИУК-7.3**

**Сложность: Высокая (Высокий)**

**Время на ответ: 10 мин.**

**Задание 16** Какие аспекты подготовки обеспечивают решающие при подготовке к профессиям с экстремальными требованиями (МЧС, силовые структуры), кроме обычной общефизической тренировки?

**Варианты ответа :**

- А) Психофизиологические практики по управлению стрессом
- Б) Работа исключительно по силовым показателям
- В) Имитация различных рабочих ситуаций (полоса индикатора, спасательные операции)
- Г) Строгая диета без учёта здоровья
- Д) Участие только в игровых видах спорта для развлечений

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Ключи к заданиям**

| Номер вопроса | Ответ   | Ответ (развернутое обоснование)                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1             | Б, В    | 1. Внутренняя мотивация (Б) обеспечивает осознанный подход: студент понимает, «зачем» ему нужны тренировки.<br>2. Пример близких или друзей (В) формирует социальное крепление и помогает не бросать начатое. |
| 2             | А, В    | 1. Составление расписания (А) Позволяет студенту заранее увидеть все «окна» для тренировок.<br>2. Определение целей (В) дает понимание, чего именно он хочет достичь и как оценить свой прогресс.             |
| 3             | А, В    | 1. Снижение ЧСС в покое (А) говорит о повышенной эффективности сердечно-сосудистой системы.<br>2. Улучшение координации (В) — показатель развития нервной системы и обеспечения двигательных навыков.         |
| 4             | А, Б, Д | 1. ЛФК (А) помогает скорректировать слабые места, особенно при                                                                                                                                                |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         | <p>проблемах с позвоночником или суставами.</p> <p>2. Психофизиологические практики (Б) снижают уровень тревожности, улучшают состояние.</p> <p>3. Растяжка и мягкая гимнастика (Д) укрепляют связки, предотвращают фиксации мышц, повышают общий тонус без перегрузки.</p>                                                                                    |
| 5  | Б, В, Д | <p>1. Нормальный сон (Б) обеспечивает восстановление организма и регуляцию гормонального фона.</p> <p>2. Ежедневная активность (В) поддерживает сердечно-сосудистую систему, мышцы и психическое здоровье.</p> <p>3. Сбалансированный рацион (Д) обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для нормального состояния здоровья.</p>            |
| 6  | Б, В, Д | <p>1. Расстановка приоритетов (Б) даёт понимание, какие задачи требуют немедленного решения, а какие можно отложить.</p> <p>2. Электронный календарь (В) быстро визуализирует нагрузку, предупреждает о важных мероприятиях.</p> <p>3. Перерывы с гимнастикой (Д) позволяют «перезагрузить» мозг и избежать застоя при длительном сидении, сохранив тонус.</p> |
| 7  | А, В, Д | <p>1. Разнообразие мышц (А) : многосуставные упражнения дают возможность использовать их в ограниченном времени.</p> <p>2. Возможность регулировки (В) : начинающий может спуститься, а опытный — усложнить позднее.</p> <p>3. Безопасность (Д) : важно минимизировать риск травм, особенно на ранних стадиях.</p>                                             |
| 8  | Б, В, Д | <p>1. Круговые тренировки (Б) : комплексы упражнений на станции, развитие силы и выносливости.</p> <p>2. Плиометрические упражнения (В) : повышают взрывную силу и улучшают координацию.</p> <p>3. Нестабильные поверхности (Д) : усиливают работу мышц-стабилизаторов, улучшая баланс и нейромышечную связь.</p>                                              |
| 9  | А, В, Д | <p>1. Улучшение физподготовки (А) стимулирует студентов регулярно заниматься и развивать силу, выносливость, гибкость.</p> <p>2. Социальная активизация (В) происходит за счет настроек игрока, обмена опытом и поддержания командного духа.</p> <p>3. Популяризация одна ЗОЖ (Д) — из целей ГТО, обеспечивающая массовое вовлечение населения в спорт.</p>    |
| 10 | Б, Г    | <p>1. Тестовые испытания (Б) : регулярная «повторение» позволяет объективно оценить форму и выявить слабые места.</p> <p>2. Постепенный рост нагрузки (Г) : организм учитывает адаптацию, что означает перетренированность и травмы.</p>                                                                                                                       |
| 11 | А, В, Д | <p>1. Конкретная цель (А) дает фокус и позволяет оценить результаты.</p> <p>2. Состояние здоровья и уровень подготовки (В) влияют на выбор занятий и объем нагрузки.</p> <p>3. Постепенная прогрессия (Д) стимулирует развитие без остатка стресса.</p>                                                                                                        |
| 12 | Б, В    | <p>1. Интервалы макс. Работу/отдых (Б) повышают производительность, развивают выносливость.</p> <p>2. Разминка и заминка (В) помогают организму продвигаться вперед и способствовать плавному переходу к тренировке, избегая резкого падения ЧСС.</p>                                                                                                          |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | А, В, Д | <p>1. Утренний пульс (А) при повышении на 5–10 ударов может говорить о перетренированности или заболевании.</p> <p>2. Дневник тренировки (В) фиксирует кол-во повторений, время, субъективное ощущение усталости.</p> <p>3. Пульсометрия (Д) во время занятий дает понимание, что постепенно приближается к вершине.</p>                                     |
| 14 | Б, Г    | <p>1. Фитнес-гаджеты (Б) : автоматически считывают шаги, ЧСС, сон, подсчитывают калории.</p> <p>2. Онлайн-платформы (Г) : строят графики, сравнивают результаты, дают рекомендации и приводят к «социальному» фактору (сравнению с другими).</p>                                                                                                             |
| 15 | А, В, Д | <p>1. Условия профессии (А) : разные специальности требуют разных физических качеств (выносливость, сила, ловкость).</p> <p>2. Уровень подготовки (В) : студент с низкой тренированностью начинает работу с программами обучения.</p> <p>3. Профтесты (Д) : часто в профессиях (МЧС, гиды) есть нормативы, под которые нужно «подогнать» программу.</p>      |
| 16 | А, В    | <p>1. Психофизиологическая подготовка (А) : умение сохранять спокойствие и принимать решения при возникновении жизненных ситуаций необходимо в МЧС и силовых структурах.</p> <p>2. Имитация рабочей ситуации (В) : позволяет организму и психике адаптироваться к реальным нагрузкам (начало с грузом, преодоление барьеров, ориентация при задымлении).</p> |