

Документ подписан при помощи Электронной
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецова Эмилия Васильевна
Должность: Исполнительный директор
Дата подписания: 19.06.2025 11:28:39
Уникальный программный ключ:
01e176f1d70ae109e92d86b7d8f35ec82fbb87db

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

Рассмотрено и одобрено
на заседании Учёногo совета
Протокол № 25/6
от 21.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-воспитательной
работе и качеству образования



(Handwritten signature)

(подпись)

Ю.Н. Паничкин

21 августа 2025 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе дисциплины**

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: **23.03.01 Технология транспортных процессов**
Направленность подготовки (профиль): **Организация перевозок и безопасность движения**
Уровень программы: **бакалавриат**
Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2025**

Для оценки сформированности компетенций:

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

ИУК- 7.1 Знает: - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

ИУК- 7.2 Умеет: - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

- проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального

ИУК- 7.3 Владеет: - навыками применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Закрытые задания на установление соответствия

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 2 мин.

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

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
Д	С	А	В

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 3 мин.

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

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
С	А	В	Д

Индикатор: ИУК - 2.1

Время на ответ: 2 мин.

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

Вид вероятности	Определение
1. Сердечно-сосудистая система	А. Увеличение жизненной ёмкости лёгких, улучшение газообмена
2. Опорно-двигательная система	В. Увеличение скорости проведения нервных импульсов, улучшение координации
3. Дыхательная система	С. Увеличение силы и выносливости мышц, укрепление связок
4. Нервная система	Д. Увеличение ударного объёма сердца, сосудов сосудов

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
Д	С	А	В

Индикатор: ИУК 7.2

Время на ответ: 3 мин.

Задание 4: Установите соответствие между типом событий и их характеристикой:

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
В	Д	С	А

Индикатор ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

Характеристика	Определение
1. Достативный внешний вид активности	А. Исключение или сокращение алкоголя и табака, профилактика эмоциональной зависимости

Характеристика	Определение
2. Здоровое питание	В. Употребление сбалансированных по БЖУ (белки, жиры, углеводы) продуктов
3. Оптимальный сон и отдых	С. Регулярные тренировки и минимум 10 тысяч шагов в сутки (или эквивалент)
4. Отказ от вредных привычек	Д. Режим сна не менее 7-8 часов, сбалансированный график отдыха

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
С	В	Д	А

Индикатор: ИУК - 7.2

Время на ответ: 3 мин.

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

Характеристика	Определение
1. Силовые тренировки	А. Улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы, повышение уровня энергии
2. Кардионагрузки	В. Развитие силы и мышечной массы, укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Интервальные тренировки	С. Быстрое сжигание калорий, сочетание скорости и выносливости
4. Растяжка и упражнения на гибкость	Д. Снятие мышечных мышц, увеличение амплитуды движения, профилактика травм

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
В	А	С	Д

Индикатор: ИУК - 7.1

Время на ответ: 2 мин.

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

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
А	В	С	D

Индикатор: ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

Вид распределения	Характеристика
1. Кроссфит	А. Быстрая смена силовых и кардионагрузок в рамках круговой тренировки, повышение общей выносливости и силы
2. Табата	В. Использование высокоинтенсивных интервалов для развития взрывной выносливости и ускоренного метаболизма
3. ТРХ	С. Тренировка с собственным весом при поддержке специальных ремней, развития стабилизации, стабилизаторов
4. Плиометрические упражнения	Д. Развитие взрывной силы мышц (например, прыжки на тумбу, выпрыгивания с приседа)

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
А	В	С	D

Индикатор: ИУК - 7.2

Время на ответ: 3 мин.

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

Распределения	Характеристиками
1. I ступень ГТО	А. Школьники 7–8 лет
2. III ступень ГТО	В. Подростки 11–12 лет
3. VI ступень ГТО	С. Подростки 16–17 лет
4. VIII ступень ГТО	Д. Взрослые 18–29 лет

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
А	В	С	D

Индикатор: ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

Понятие случайной величины	Пример
1. Бег на короткую дистанцию (спринт 60 или 100 м)	А. Определяет скорость и скоростно-силовые качества
2. Подтягивания на перекладине/отжимания	В. Оценивает развитие силы верхнего плечевого пояса и мышц рук
3. Наклон взгляда вперед из	С. Тестирует гибкость мышц спины и задней

Понятие случайной величины	Пример
положения	поверхности бедра
4. Бег на выносливость (1–3 км)	D. Показывает уровень работы общей выносливости и сердечно-сосудистой системы

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
A	B	C	D

Индикатор: ИУК - 7.2

Время на ответ: 3 мин.

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

Тип случайной величины	Описание
1. Целевая установка	A. Выполнение ключевых упражнений, соответствующих целей (силовых, кардионагрузок, гибкости)
2. Разминка	B. Успех повышения температуры мышц и мобилизации сердечно-сосудистой системы
3. Основная часть	C. Плавное снижение скорости, движения на расслабление мышц и восстановление движения
4. Заминка (замедление и растяжка)	D. Определение задач тренировки (увеличение силы, выносливости или снижение веса)

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
D	B	A	C

Индикатор: ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

Характеристика	Значение
1. Онлайн-платформы с видеокурсами	A. Создают конкурентную среду, выдают «баллы/награды» за упражнение, повышают мотивацию
2. Фитнес-приложения с трекером прогресса	B. Позволяют глубже проникнуть в тренировку, имитируя реальную обстановку, заинтересовывают процедуру
3. VR-тренажёры	C. Позволяют самостоятельно выбрать программу, наблюдать и повторять упражнения под руководством виртуального тренера
4. Геймифицированные программы	D. Собирают данные о пульсе, шагах, потраченных калориях, позволяют провести анализ динамики

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
C	D	B	A

Индикатор: ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

Понятие	Характеристика
1. Ведение дневника тренировок	А. измеряет показатели динамики силовой и аэробной выносливости, внешних звуковых ощущений
2. Пульсометрия	В. определяет работоспособность сердечно-сосудистой системы, уровень восстановления
3. Биометрические тесты	С. оценивает состав тела, отслеживает прогресс в похудении или наборе мышц
4. Тестирование гибкости	Д. демонстрирует подвижность суставов и растяжку

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
А	В	С	Д

Индикатор: ИУК - 7.1

Время на ответ: 3 мин.

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

Закон распределения	Функция плотности вероятности
1. Онлайн-калькуляторы КБЖУ	А. Если провести достаточное количество независимых испытаний, то среднее значение результата этих испытаний будет стремиться к математическому ожиданию.
2. Мультифункциональные фитнес-трекеры	В. Распределение суммы большого числа независимых случайных величин с одинаковым распределением стремится к нормальному распределению.
3. ВСР-мониторы	С. Вероятность события, зависящего от других, можно вычислить через условные вероятности и обратные зависимости.
4. Теорема о полной вероятности	Д. Если событие может произойти несколькими способами, то его вероятность равна сумме вероятностей всех этих способов.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
А	В	С	Д

Индикатор: ИУК - 7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 15:

Вопрос: Установите соответствие между вероятностным законом и его параметрами:

Закон вероятности	Основные параметры
--------------------------	---------------------------

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
Д	В	А	Д

Индикатор: ИУК - 7.3

Время на ответ: 2 мин.

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

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

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
В	А	Д	С

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	1 → В, 2 → С, 3 → Д, 4 → А
2	1 → С, 2 → А, 3 → Д, 4 → В
3	1 → В, 2 → А, 3 → С, 4 → Д
4	1 → В, 2 → А, 3 → С, 4 → Д
5	1 → В, 2 → А, 3 → С, 4 → Д

6	1 → B, 2 → A, 3 → C, 4 → D
7	1 → A, 2 → B, 3 → C, 4 → D
8	1 → B, 2 → C, 3 → A, 4 → D
9	1 → C, 2 → D, 3 → A, 4 → B
10	1 → B, 2 → A, 3 → C, 4 → D
11	1 → B, 2 → A, 3 → C, 4 → D
12	1 → B, 2 → C, 3 → A, 4 → D
13	1 → B, 2 → C, 3 → A, 4 → D
14	1 → A, 2 → B, 3 → C, 4 → D
15	1 → B, 2 → C, 3 → A, 4 → D
16	11 → D, 2 → B, 3 → C, 4 → A

Закрытые задания на установление последовательности

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК - 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

- A) Осознание значения физической культуры для здоровья
- B) Первичное знакомство с базовыми упражнениями
- C) Понимание роли регулярных тренировок в профессиональной деятельности
- D) Формирование мотивации к систематическим занятиям

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
1	3	4	2

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 5 мин.

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

- A) Выбор подходящего времени для тренировок
- B) Анализ собственного расписания учёбы и отдыха
- C) Определение приоритетных целей (повышение выносливости, сил и т.д.)
- D) Составление детального календаря (дни и часы тренировок).

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
3	1	2	4

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

- A) Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- B) Увеличение кислородопотребления

- С) Формирование мышечной памяти и улучшение координации
 D) Стабилизация метаболических процессов.

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
2	1	4	3

Индикатор ИУК- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

- A) Выбор специальных упражнений и комплексов ЛФК
 B) Диагностика состояния опорно-двигательного аппарата
 C) Контроль динамики (ведение дневника здоровья)
 D) Коррекция плана тренировок с учётом результатов контроля

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	D	B	C
2	4	1	3

Индикатор: К- 2.2

Время на ответ: 4 мин.

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

- A) Выстраивание режима сна и отдыха
 B) Постепенный переход к регулярным тренировкам
 C) Сбалансированное питание с учётом учебной нагрузки
 D) Мотивация к определению образа жизни

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
2	4	3	1

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 5 мин.

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

- A) Распределение умственных показателей с учётом биоритмов
 B) Определение приоритетных периодов отдыха
 C) Включение интервальных тренировок или кардионагрузок
 D) Корректировка графики с учётом обратной связи от самочувствия.

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

- A) Определение целей (общая выносливость или силовая специализация)

- В) Подходящие виды тренировок (бег, выбор силовые упражнения и т.д.)
- С) Оптимизация очередности обслуживания (общая и специальная работа)
- Д) Контроль прогресса и корректировка программы

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

А	В	С	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 2.2

Время на ответ: 5 мин.

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

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

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

А	В	С	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

- 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 букв слева направо:

А	В	С	D
2	1	3	4

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

- 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 букв слева направо:

А	В	С	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 5 мин.

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

- 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 букв слева направо:

A	B	C	D
2	1	3	4

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

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

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

A	B	C	D
3	2	1	4

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 4 мин.

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

- 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 букв слева направо:

A	B	C	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

- 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 букв слева направо:

A	B	C	D
2	3	1	4

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 5 мин.

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

- 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 букв слева направо:

A	B	C	D
1	2	3	4

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

- 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 букв слева направо:

A	B	C	D
1	3	2	4

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	A → B → C → D
2	A → B → C
3	A → B → C → D
4	A → D → B → C
5	D → A → B → C
6	B → D → A → C
7	A → B → C → D
8	A → B → C → D
9	A → B → C
10	A → B → C → D
11	A → B → C → D
12	B → A → C
13	A → B → C
14	A → B → C → D
15	A → B → C → D
16	B → C → D → A → E

Открытые задания с развернутым ответом

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

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

Поле для ответа:

Это совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания здоровья и развития физических компонентов, обеспечения успешной учебы и профессиональной деятельности..

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 4 мин.

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

Поле для ответа:

Составить расписание с учетом учебной нагрузки и своих биоритмов, расставить приоритеты для лиц и не забывать о достаточном количестве времени для отдыха и сна.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 5 мин.

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

Поле для ответа:

Аэробные нагрузки передаются с возможным доступом кислорода (бег, плавание), а анаэробные — без него (короткие силовые упражнения, спринты); первые развивают выносливость, вторые — взрывную силу и мощь.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

Поле для ответа:

Это может быть лечебная физкультура (ЛФК), внешние практики, активный отдых (ходьба, велопогулки) и психофизиологические методики (йога, медитация).

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

Поле для ответа:

Во время сна обеспечиваются контакты и вредный ресурс, недостаток сна приводит к стрессу, нестабильность напряжения и плохие результаты в учебе и спорте.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 6: Что произойдет, если коэффициент вариации значительно превышает 100%?

Поле для ответа:

Если коэффициент вариации значительно превышает 100%, это означает, что разброс значений случайной величины (или её стандартное отклонение) значительно превышает среднее значение.

Индикатор: ИУК- 7.1

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:

Да, такие упражнения затрагивают несколько групп мышц, повышают общий тонус и развивают базовые физические качества, что полезно каждому студенту.

Индикатор: ИУК- 7.2

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:

Круговые и интервальные тренировки чаще всего оказываются безопаснее и эффективнее для студентов, поскольку прорабатывают сразу несколько групп мышц и допускают перетренированность.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 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:

ГТО — это комплекс нормативов по различным видам нагрузок (бег, прыжки, подтягивания), благоприятный эффект, чтобы стимулировать массовое развитие физкультуры и спорта.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 5 мин.

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

Поле для ответа:

Проводить короткие, но интенсивные тренировки (интервальный бег и силовые упражнения со своим весом), регулярно делать «тестовые» проверки и контролировать отдых.

Индикатор: ИУК- 7.3

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:

Дома дешевле и проще по времени, но выбор упражнений и прогресса в весе ограничен; в зале больше возможностей, но дороже и требуются дополнительные тенденции (дорога, оплата).

Индикатор: ИУК- 7.2

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:

НПТ требует больших отдач и высокого пульса; при скрытых проблемах со здоровьем это может быть опасно, поэтому важно быть уверенным в отсутствии проблем и грамотно повысить уровень развития.

Индикатор: ИУК- 7.1

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:

Объективные (измерение пульса, веса, шагов фитнес-трекерами) и субъективные (дневник самочувствия, показатель усталости); первые цифры, вторые — личные ощущения.

Индикатор: ИУК- 7.3

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:

Высок риск перетренированности или, наоборот, сопутствующей нагрузки; Без регулярной работы тело может «уйти» в застой или травму, студент не поймет причину.

Индикатор: ИУК- 7.2

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:

Функциональные тренировки с имитацией создают условия более эффективны, так как развивают не только силу, но и выносливость, координацию и стрессоустойчивость.

Индикатор: ИУК- 7.3

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:

Сначала поднимайте аэробные основания (бег, кардиоупражнения), затем вводите силовые тренировки с постепенным уровнем нагрузки, после чего моделируйте профессиональные задачи (перенос тяжестей, полосы ограничения).

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	Условная вероятность – это вероятность наступления события А, при условии, что событие В уже произошло. Позволяет учитывать информацию о предыдущем событии при оценке вероятности наступления следующего.
2	Дисперсия рассчитывается как среднее квадратичное

	отклонение от среднего значения. Дисперсия используется для оценки степени изменчивости данных.
3	Независимые события – вероятность одного события не изменяется при наступлении другого. Зависимые события – вероятность одного события зависит от наступления другого.
4	Средние величины делятся на два класса: степенные средние (арифметическая, гармоническая и др.), а также структурные средние (мода, медиана)
5	Сумма вероятностей всех элементарных исходов равна 1, потому что это соответствует основному принципу вероятностного пространства — вероятности всех возможных исходов эксперимента должны в сумме составлять 1, так как одно из этих исходов обязательно должно произойти.
6	Если коэффициент вариации значительно превышает 100%, это означает, что разброс значений случайной величины (или её стандартное отклонение) значительно превышает среднее значение.
7	Теория вероятностей активно используется в стратегическом управлении для оценки рисков, прогнозирования результатов и принятия решений в условиях неопределенности.
8	Он представляет собой сумму всех наблюдаемых значений, делённую на количество этих значений. Этот показатель используется для определения значения, которое в некотором смысле является «типичным» для всего набора данных
9	Статистическое определение вероятности события основывается на представлении вероятности как частоты наступления события при повторении эксперимента в условиях случайности.
10	Показатели асимметрии и эксцесса помогают определить характер распределения доходов, спроса, цен и других экономических показателей.
11	Закон больших чисел позволяет предсказывать частоту возникновения финансовых потерь, повышает достоверность анализа, оказывает помощь в принятии инвестиционных решений.
12	Рост дисперсии указывает на увеличение нестабильности, что требует пересмотра стратегии управления рисками.
13	Классический – основан на равновероятности исходов; Эмпирический - определяет вероятность с помощью мыслительных экспериментов; Субъективный - рассматривает убеждение или суждение человека о том, что событие произойдет и др.
14	Горизонтальный анализ - показатели отчётного периода сравнивают с показателями предыдущего; Трендовый анализ - показатели сравнивают с показателями за несколько прошлых периодов; Вертикальный анализ - изучают, как каждая позиция отчётности влияет на итоговый результат и др.
15	Распределение Пуассона применяется в бизнесе и экономике для моделирования которые происходят за фиксированный период времени
16	Сначала поднимайте аэробные основания (бег, кардиоупражнения), затем вводите силовые тренировки с постепенным уровнем нагрузки, после чего моделируйте

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

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Наличие модных устойчивых трендов
- B) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- C) Постоянная критика и замечания со стороны
- D) Возможность уменьшиться от академических долгов

Ответ: B

Обоснование:

Студент, который понимает важность образа жизни для здоровья и будущей профессиональной деятельности, легче преодолевает первоначальные трудности и сохраняет интерес к тренировкам в широком направлении.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

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

Ответ: B

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Повышение уровня перетренированности
- B) Повышение утреннего артериального давления
- C) Снижение частоты сердечных сокращений в настоящее время
- D) Резкое увеличение массы тела

Ответ: В

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 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?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Поднятие тяжёлых штангов без страховки
- B) Плавание в бассейне 2–3 раза в неделю
- C) Резкое ограничение питания (строгая диета)
- D) Тренировки только на максимальный вес и число повторений

Ответ: В

Обоснование:

В воде нагрузка снижается мягко, снижается риск повреждений, при этом пропадают почти все группы мышц. Это идеально подходит для студентов, которые хотят укрепить здоровье, не вызывая чрезмерного воздействия солнечного света на позвоночник и суставы.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) График сна и отдыха
- B) Количество подписок на спортивные блоги
- C) Суточную дозу кофеина
- D) Привычку делать много подходов к «отказу»

Ответ: А

Обоснование:

Недосып приводит к нарушению гормонального фона, снижению уровня холестерина, усталости и перееданию. Нормализовав режим сна, студент получает предпосылки для более продуктивных тренировок и лучшей работоспособности.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Случайный выбор времени для тренировок
- B) Ведение календаря/ежедневника и учёт биоритмов
- C) Максимальное сокращение времени на отдых
- D) Поиск сложных диет и программ тренировок в интернете

Ответ: В

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУ К- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Разнообразие мышечных групп, на которые оказывается нагрузка
- B) Самые сложные и травмоопасные упражнения
- C) Упражнения, занимающие больше времени
- D) Основанные только на статических удержаниях

Ответ: А

Обоснование:

Базовые, многосуставные упражнения (приседания, отжимания, подтягивания, планки и т.п.) позволяют эффективно прорабатывать разные зоны, повышать общий тонус и выносливость.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Круговая тренировка со звуками паузами
- B) Медитативные статические позы без движения
- C) Исключительно беговые нагрузки в одном темпе
- D) Тренировка «до отказа» в одном упражнении

Ответ: А

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Автоматическое освобождение от всех международных экзаменов
- B) Повышение уровня физической подготовки
- C) Гарантированное получение электрического разряда на территории любой страны
- D) Право на бесплатное спортивное питание

Ответ: В

Обоснование:

Сдача нормативов предусматривает проверку силы, выносливости, гибкости, быстроты; студент, претендующий на ГТО, развивает эти базовые качества.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

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

Ответ: B

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Обязательное использование только сложных тренажёров
- B) Цель тренировок (выносливость, сила, похудение и т.п.)
- C) Необходимость тренироваться только в ночное время
- D) Количество модных аксессуаров

Ответ: B

Обоснование:

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.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 5 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Полное отсутствие отдыха между подходами
- B) Жёсткое чередование коротких периодов повышенной нагрузки с паузой
- C) Сразу перейти на предельных весах без предварительной подготовки
- D) Применение только низкоинтенсивных упражнений

Ответ: B

Обоснование:

Если убрать чёткость в чередовании «максимум-отдых», не будет достигнут главный эффект НИИТ — ускоренный метаболизм и развитие кардиореспираторной выносливости.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Ежедневное измерение утреннего пульса
- B) Анализ достижений в олимпийских видах спорта
- C) Структурированный опрос тренера сборной России
- D) Случайные наблюдения за своим настроением без записей

Ответ: А

Обоснование:

Если сердечные сокращения сердца выше обычного на 5–10 ударов, это может сигнализировать о недостаточном восстановлении, начинающейся болезни или перетренированности.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 5 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Обычные наручные часы без дополнительных функций
- B) Ежедневная запись результатов тренировок на листке без анализа
- C) Фитнес-браслет или умные часы с мониторингом пульса и сна, синхронизированные с приложением
- D) Просмотр видео о спорте без практического применения

Ответ: В

Обоснование:

Синхронизация с приложениями помогает не только собирать информацию в автоматическом режиме, но и анализировать графики, получать советы и сравнивать результаты за разные периоды..

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 4 мин.

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

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Потребность соблюдать только силовой режим без выносливости
- B) Особенности профессии и особые требования к физическим качествам
- C) Мнение тех, кто занимается шахматами
- D) Полное игнорирование физических тестов перед составлением программы

Ответ: В

Обоснование:

Мода используется для описания типичного значения выборки, особенно в анализе спроса и потребления

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 4 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?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- A) Только развитие силы в тренажёрном зале
- B) Регулярная работа над координацией, выносливостью и стрессоустойчивостью
- C) Пассивный отдых с полным включением
- D) Поверхностное знание правил оказания первой помощи

Ответ: В

Обоснование:

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

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ	Ответ (развернутое обоснование)
1	В	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	С	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	С	Это происходит потому, что сердечно-сосудистая система адаптируется к направлениям: сердце начинает прокачивать больший объём крови за один шаг, а значит, ему нужно меньше ударов в минуту для поддержания того же уровня обмена веществ.
4	В	В воде нагрузка снижается мягко, снижается риск повреждений, при этом пропадают почти все группы мышц. Это идеально подходит для студентов, которые хотят укрепить здоровье, не вызывая чрезмерного воздействия солнечного света на позвоночник и суставы.
5	А	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.
6	В	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	В	Сдача нормативов предусматривает проверку силы, выносливости, гибкости, быстроты; студент, претендуя на ГТО, развивает эти базовые качества.
10	В	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	В	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	В	Если убрать чёткость в чередовании «максимум-отдых», не будет достигнут главный эффект НПТ — 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	С	Синхронизация с приложениями помогает не только собирать информацию в автоматическом режиме, но и анализировать графики, получать советы и сравнивать результаты за разные периоды
15	В	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	В	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

Время на ответ: 7 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
- В) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- С) Примеры друзей или коллег, занимающихся спортом
- Д) Внешние ограничения на пропуск занятий
- Е) Желание моментально получить высокие спортивные результаты

Ответ: В, С

Обоснование:

1. Внутренняя мотивация (В) обеспечивает осознанный подход: студент понимает, «зачем» ему нужны тренировки.
2. Пример близких или друзей (В) формирует социальное крепление и помогает не бросать начатое.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

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

Ответ: А, В

Обоснование:

1. Составление расписания (А) Позволяет студенту заранее увидеть все «окна» для тренировок.
2. Определение целей (В) дает понимание, чего именно он хочет достичь и как оценить свой прогресс.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 8 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Снижение частоты сердечных сокращений в покое
- B) Резкое повышение уровня перетренированности
- C) Улучшение международных движений
- D) Хронический недовосстановление мышечного тонуса
- E) Ухудшение обменных процессов и увеличение гибкой ткани

Ответ: А, В

Обоснование:

1. Снижение ЧСС в покое (А) говорит о повышенной эффективности сердечно-сосудистой системы.
2. Улучшение координации (В) — показатель развития нервной системы и обеспечения двигательных навыков.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Лечебная физкультура (ЛФК) при наличии показанного врача
- B) Психофизиологические практики (медитация, наклонные упражнения)
- C) Использование только жёстких «силовых» программ
- D) Полное ограничение физических нагрузок при стрессе
- E) Растяжка и поддержка суставная гимнастика

Ответ: А, В, D

Обоснование:

1. ЛФК (А) помогает скорректировать слабые места, особенно при проблемах с позвоночником или суставами.
2. Психофизиологические практики (Б) снижают уровень тревожности, улучшают состояние.
3. Растяжка и мягкая гимнастика (Д) укрепляют связки, предотвращают фиксации мышц, повышают общий тонус без перегрузки.

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 7 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: В, С, D

Обоснование:

1. Нормальный сон (Б) обеспечивает восстановление организма и регуляцию гормонального фона.
2. Ежедневная активность (В) поддерживает сердечно-сосудистую систему, мышцы и психическое здоровье.
3. Сбалансированный рацион (Д) обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для нормального состояния здоровья.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 7 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?)
- С) Использовать электронный планировщик или календарь
- Д) Максимально сокращать время сна, чтобы добиться большего
- Е) Делать перерывы для достижения гимнастики или прогулок

Ответ: В, С, D

Обоснование:

1. Расстановка приоритетов (Б) даёт понимание, какие задачи требуют немедленного решения, а какие можно отложить.
2. Электронный календарь (В) быстро визуализирует нагрузку, предупреждает о важных мероприятиях.
3. Перерывы с гимнастикой (Д) позволяют «перезагрузить» мозг и избежать застоя при длительном сидении, сохранив тонус.

Индикатор: ИУК- 7.2

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»
- С) Возможность постепенного смещения или уменьшения нагрузки
- Д) Принцип «чем экзотичнее ритм, тем лучше»
- Е) Отсутствие травмоопасных техник на базовом уровне

Ответ: А, С, D

Обоснование:

1. Разнообразие мышц (А): многосуставные упражнения дают возможность использовать их в ограниченном времени.
2. Возможность регулировки (С): начинающий может спуститься, а опытный — усложнить позднее.
3. Безопасность (D): важно минимизировать риск травм, особенно на ранних стадиях..

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 7 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
- В) Круговые тренировки с чередованием упражнений
- С) Плиометрические упражнения (прыжки, выпрыгивания)
- Д) Хороший движения только на бицепсах или трицепсах
- Е) Использование беговых упражнений (фитбол, баланс-платформа)

Ответ: А, С, D

Обоснование:

1. Круговые тренировки (B) : комплексы упражнений на станции, развитие силы и выносливости.
2. Плиометрические упражнения (C) : повышают взрывную силу и улучшают координацию.
3. Нестабильные поверхности (D) : усиливают работу мышц-стабилизаторов, улучшая баланс и нейромышечную связь..

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 8 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: А, С, D

Обоснование:

1. Улучшение физподготовки (А) стимулирует студентов регулярно заниматься и развивать силу, выносливость, гибкость.
2. Социальная активизация (С) происходит за счет настроек игрока, обмена опытом и поддержания командного духа.
3. Популяризация одна ЗОЖ (D) — из целей ГТО, обеспечивающая массовое вовлечение населения в спорт..

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Разовые высокоинтенсивные нагрузки непосредственно перед сдачей
- B) Регулярные испытательные испытания в условиях, близких к реальным
- C) Игнорирование развития гибкости и техники действий
- D) Прогрессивное увеличение объема ответственности
- E) Упор только на силовые упражнения без учёта аэробной выносливости

Ответ: B, E

Обоснование:

1. Тестовые испытания (B) : регулярная «повторение» позволяет объективно оценить форму и выявить слабые места.
2. Постепенный рост нагрузки (E) : организм учитывает адаптацию, что означает перетренированность и травмы.

Индикатор: ИУК- 7.3

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 :

- A) Постановка конкретных целей (набор силы, выносливость, коррекция массы тела)
- B) Упор только на сложном обучении с высоким уровнем травматичности
- C) Учет состояния здоровья и исходного уровня подготовки
- D) Пропуск разминки во избежание потерь времени
- E) Возможность постепенной прогрессии (увеличения нагрузки).

Ответ: A, C, D

Обоснование:

1. Конкретная цель (A) дает фокус и позволяет оценить результаты.
2. Состояние здоровья и уровень подготовки (C) влияют на выбор занятий и объем нагрузки.
3. Постепенная прогрессия (D) стимулирует развитие без остатка стресса.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Работать только на минимальных пульсовых зонах
- B) Чёткое чередование интервалов максимальной длительности и пауз
- C) Обязательная разминка и заминка (снижение нагрузки, растяжка)
- D) Немедленно использовать тяжёлые веса без проверки состояния здоровья
- E) Тренироваться только ночью, чтобы избежать попадания глаз на место

Ответ: B, C

Обоснование:

1. Интервалы макс. Работы/отдых (B) повышают производительность, развивают выносливость.
2. Разминка и заминка (C) помогают организму продвигаться вперед и способствовать плавному переходу к тренировке, избегая резкого падения ЧСС.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Измерение утреннего пульса и сравнение с «базовым»
- B) Игнорирование болей и дискомфорта в мышцах
- C) Ведение самостоятельных тренировок и субъективной чувствительности
- D) Ориентация только по внешнему измерению друзей
- E) Пульсометрия во время и после тренировки

Ответ: А, С, Е

Обоснование:

1. Утренний пульс (А) при повышении на 5–10 ударов может говорить о перетренированности или заболевании.
2. Дневник тренировки (С) фиксирует кол-во повторений, время, субъективное ощущение усталости.
3. Пульсометрия (Е) во время занятий дает понимание, что постепенно приближается к вершине.

Индикатор: ИУК- 7.2

Время на ответ: 8 мин.

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

Варианты ответа :

- A) Простая бумажная тетрадь без анализа динамик
- B) Фитнес-браслеты и смарт-часы, синхронизированные с приложениями
- C) Контроль подъема тяжестей без учёта пульса
- D) Онлайн-платформы с расширенной аналитикой (например, Garmin Connect, Strava)
- E) Рассылка отчётов на тренировках только в соцсетях без определения ключевых показателей

Ответ: В, D

Обоснование:

1. Фитнес-гаджеты (В) : автоматически считывают шаги, ЧСС, сон, подсчитывают калории.
2. Онлайн-платформы (Е) : строят графики, сравнивают результаты, дают рекомендации и приводят к «социальному» фактору (сравнению с другими).

Индикатор: ИУК- 7.1

Время на ответ: 7 мин.

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

Варианты ответа :

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

Ответ: А, С, Е

Обоснование:

1. Условия профессии (А) : разные специальности требуют разных физических качеств (выносливость, сила, ловкость).

2. Уровень подготовки (С) : студент с низкой тренированностью начинает работу с программами обучения.
3. Профтесты (Е) : часто в профессиях (МЧС, гиды) есть нормативы, под которые нужно «подогнать» программу.

Индикатор: ИУК- 7.3

Время на ответ: 8 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
- В) Работа исключительно по силовым показателям
- С) Имитация различных рабочих ситуаций (полоса индикатора, спасательные операции)
- Д) Строгая диета без учёта здоровья
- Е) Участие только в игровых видах спорта для развлечений

Ответ: А, С

Обоснование:

1. Психофизиологическая подготовка (А) : умение сохранять спокойствие и принимать решения при возникновении жизненных ситуаций необходимо в МЧС и силовых структурах.
2. Имитация рабочей ситуации (С) : позволяет организму и психике адаптироваться к реальным нагрузкам (начало с грузом, преодоление барьеров, ориентация при задымлении).

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ	Ответ (развернутое обоснование)
1	В, С	1. Внутренняя мотивация (В) обеспечивает осознанный подход: студент понимает, «зачем» ему нужны тренировки. 2. Пример близких или друзей (С) формирует социальное крепление и помогает не бросать начатое.
2	А, С	1. Составление расписания (А) Позволяет студенту заранее увидеть все «окна» для тренировок. 2. Определение целей (С) дает понимание, чего именно он хочет достичь и как оценить свой прогресс.
3	А, С	1. Снижение ЧСС в покое (А) говорит о повышенной эффективности сердечно-сосудистой системы. 2. Улучшение координации (С) — показатель развития нервной системы и обеспечения двигательных навыков
4	А, В, Е	1. ЛФК (А) помогает скорректировать слабые места, особенно при проблемах с позвоночником или суставами. 2. Психофизиологические практики (В) снижают уровень тревожности, улучшают состояние. 3. Растяжка и мягкая гимнастика (Е) укрепляют связки, предотвращают фиксации мышц, повышают общий тонус без перегрузки.
5	В, С, Е	1. Нормальный сон (В) обеспечивает восстановление организма и регуляцию гормонального фона.

		<p>2. Ежедневная активность (С) поддерживает сердечно-сосудистую систему, мышцы и психическое здоровье.</p> <p>3. Сбалансированный рацион (Е) обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для нормального состояния здоровья.</p>
6	В, С, Е	<p>1. Расстановка приоритетов (В) даёт понимание, какие задачи требуют немедленного решения, а какие можно отложить.</p> <p>2. Электронный календарь (С) быстро визуализирует нагрузку, предупреждает о важных мероприятиях.</p> <p>3. Перерывы с гимнастикой (Е) позволяют «перезагрузить» мозг и избежать застоя при длительном сидении, сохранив тонус.</p>
7	А, С, Е	<p>1. Разнообразие мышц (А) : многосуставные упражнения дают возможность использовать их в ограниченном времени.</p> <p>2. Возможность регулировки (С) : начинающий может спуститься, а опытный — усложнить позднее.</p> <p>3. Безопасность (Е) : важно минимизировать риск травм, особенно на ранних стадиях.</p>
8	В, С, Е	<p>1. Круговые тренировки (В) : комплексы упражнений на станции, развитие силы и выносливости.</p> <p>2. Плиометрические упражнения (С) : повышают взрывную силу и улучшают координацию.</p> <p>3. Нестабильные поверхности (Е) : усиливают работу мышц-стабилизаторов, улучшая баланс и нейромышечную связь.</p>
9	А, С, Е	<p>1. Улучшение физподготовки (А) стимулирует студентов регулярно заниматься и развивать силу, выносливость, гибкость.</p> <p>2. Социальная активизация (С) происходит за счет настроек игрока, обмена опытом и поддержания командного духа.</p> <p>3. Популяризация одна ЗОЖ (Е) — из целей ГТО, обеспечивающая массовое вовлечение населения в спорт.</p>
10	В, Е	<p>1. Тестовые испытания (В) : регулярная «повторение» позволяет объективно оценить форму и выявить слабые места.</p> <p>2. Постепенный рост нагрузки (Е) : организм учитывает адаптацию, что означает перетренированность и травмы.</p>
11	А, С, Е	<p>1. Конкретная цель (А) дает фокус и позволяет оценить результаты.</p> <p>2. Состояние здоровья и уровень подготовки (С) влияют на выбор занятий и объем нагрузки.</p> <p>3. Постепенная прогрессия (Е) стимулирует развитие без остатка стресса</p>
12	В, С	<p>1. Интервалы макс. Работу/отдых (В) повышают производительность, развивают выносливость.</p> <p>2. Разминка и заминка (С) помогают организму продвигаться вперед и способствовать плавному переходу к тренировке, избегая резкого падения ЧСС.</p>
13	А, С, Е	<p>1. Утренний пульс (А) при повышении на 5–10 ударов может говорить о перетренированности или заболевании.</p> <p>2. Дневник тренировки (С) фиксирует кол-во повторений, время, субъективное ощущение усталости.</p> <p>3. Пульсометрия (Е) во время занятий дает понимание, что постепенно приближается к вершине.</p>
14	В, Е	<p>1. Фитнес-гаджеты (В) : автоматически считывают</p>

		<p>шаги, ЧСС, сон, подсчитывают калории.</p> <p>2. Онлайн-платформы (Е) : строят графики, сравнивают результаты, дают рекомендации и приводят к «социальному» фактору (сравнению с другими).</p>
15	А, С, Е	<p>1. Условия профессии (А) : разные специальности требуют разных физических качеств (выносливость, сила, ловкость).</p> <p>2. Уровень подготовки (С) : студент с низкой тренированностью начинает работу с программами обучения.</p> <p>3. Профтесты (Е) : часто в профессиях (МЧС, гиды) есть нормативы, под которые нужно «подогнать» программу.</p>
16	А, С	<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 (С) : позволяет организму и психике адаптироваться к реальным нагрузкам (начало с грузом, преодоление барьеров, ориентация при задымлении).</p>