

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Департамент научно-технологической политики и образования  
*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования*  
«Красноярский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО:

Директор института Грубер В.В.  
"24" 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор Пыжикова Н.И.  
"28" 03 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
(текущего оценивания, промежуточной аттестации)

Институт агроэкологических технологий

Кафедра Физической культуры

Наименование и код ОПОП: 05.03.06 - «Экологии и природопользования»

Направленность (профиль): Экологическая безопасность

Дисциплина: Физическая культура и спорт



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ВЫДАННОЙ: ФГБОУ ВО КРАСНОЯРСКИЙ ГАУ  
ВЛАДЕЛЕЦ: РЕКТОР ПЫЖИКОВА Н.И.  
ДЕЙСТВИТЕЛЕН: 15.05.2025 - 08.08.2026

Красноярск, 2025

Составитель: Шубин Д.А. канд. пед. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«17» марта 2025г

Эксперт: Юманов Н.А.

«17» марта 2025 г.

ФОС разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины  
Физическая культура и спорт

ФОС обсужден на заседании кафедры «Физическая культура»

протокол № 7 от «17» марта 2025 г.

Зав. кафедрой: Шубин Д.А. канд. пед. наук, доцент  
«17» марта 2025г

ФОС принят методической комиссией Института агроэкологических технологий протокол  
№ 8 «24» марта 2025 г.

Председатель методической комиссии Батанина Е.В., канд. биол. наук, доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«24» марта 2025 г.

## Содержание

1. Цель и задачи фонда оценочных средств .....	4
2. Нормативные документы.....	4
3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций. ....	5
4. Показатели и критерии оценивания компетенций.....	6
5. Фонд оценочных средств. ....	6
5.1 Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	6
5.2. Фонд оценочных средств для промежуточного контроля .....	6
5.2.1 Банк тестовых заданий. Критерии оценивания.....	9
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	17

## **1. Цель и задачи фонда оценочных средств**

**Целью** создания ФОС дисциплины **Физическая культура и спорт** является освоение студентами практических и теоретических знаний, приобретение умений, навыков в области физической культуры

Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» - вид систематический проверки знаний, умений, навыков бакалавров. Задача текущего контроля – получить первичную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, а также стимулировать регулярную целенаправленную работу бакалавров. Задача промежуточного контроля - получить достоверную информацию о степени освоения дисциплины.

ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП.
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

**Назначение** фонда оценочных средств:

Используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. А также предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины **Физическая культура и спорт** в установленной учебным планом форме зачета.

## **2. Нормативные документы**

ФОС разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 05.03.06 – «Экология и природопользование», направленность (профиль): «Экологическая безопасность»

### 3 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

Таблица 1

#### Формы контроля формирования компетенций.

Компетенция	Этап формирования компетенции	Образовательные технологии	Тип контроля	Форма контроля
УК – 6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	теоретический (информационный)	Лекции: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, снижение заболеваний	текущий	опрос
	Практико-ориентированный	Самостоятельная работа: содержание, мотивация выбора форм физических упражнений или вида спорта Стимулирование максимального проявления двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта. Здоровье-сберегающая технология. Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.	текущий	тестирование
	оценочный	аттестация	промежуточный	Зачет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Теоретический (информационный)	-	-	-
	Практико-ориентированный	Практические занятия	текущий	Сдача контрольных нормативов
	Оценочный	Аттестация	итоговый	Зачет

## 4. Показатели и критерии оценивания компетенций

Таблица 2

### 4.1 Показатели и критерии оценки результатов обучения

Показатель оценки результатов обучения	Критерий оценки результатов обучения
УК -6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	
Пороговый уровень	Достигнутый уровень обучения показывает, что на практических занятиях студенты усваивали методику двигательных умений и навыков, для выполнения физических упражнений, которые используются в процессе подготовки и сдачи зачетных контрольных тестов. на теоретических занятиях студенты получали сведения по вопросам физической культуры и спорта.
Продвинутый уровень	Студенты совершенствуют двигательные умения и навыки, принимают участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, приобщаются к здоровому образу жизни, повышают показатели по тестовым заданиям к зачету.
Высокий уровень	Студенты обладают способностью к критическому анализу и оценке современных научных достижений в физической культуре и спорта, достигают высоких результатов в спортивных состязаниях, а также планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также проводить тренировочные занятия с новичками в каком-либо из видов спорта.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Пороговый уровень	достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний о влияние оздоровительных систем физического культуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
Продвинутый уровень	студенты продемонстрировали результаты на уровне осознанного владения умениями, навыками выполнять индивидуально подобные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; выполнять простейшие приемы релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
Высокий уровень	студенты способны использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; средства, методы для повышения уровня физической подготовленности; приёмы контроля физической и умственной работоспособности в течение дня.

Таблица 3

#### 4.2 Шкала оценивания

Показатель оценки результатов обучения	Шкала оценивания
Пороговый уровень	60-72 баллов (удовлетворительно)
Продвинутый уровень	73-86 баллов (хорошо)
Высокий уровень	87-100 баллов (отлично)

### 5. Фонд оценочных средств.

#### 5.1 Фонд оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга.

Текущий контроль успеваемости студентов включает в себя: **опрос, тестирование**

##### 5.1 Оценочное средство «Опрос». Критерии оценивания

**5.1.1.** На каждой лекции проводится фронтальный опрос по вопросам СРС, и темам, отданным на самостоятельное изучение.

- фронтальный опрос – это расчленение изученного материала на сравнительно мелкие вопросы, чтобы проверить знания большего количества студентов.

##### 5.1.2 Вопросы к устному опросу

М.Е. 1.1

Перечень вопросов для подготовки к опросу:

- 1) деятельная сущность физкультуры в сфере учебного профессионального труда - основные положения физического воспитания в вузе;
- 2) оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность;
- 3) здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека;
- 4) изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
- 5) природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм, обеспечение его устойчивости физической и умственной деятельности;
- 6) взаимосвязь физической и умственной деятельности человека;
- 7) понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 8) изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения;
- 9) приемы и методы физического и психического оздоровления организма, управление временем, планирование рабочего времени;
- 10) средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в период экзаменационной сессии;

- 11) объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление, их причины и профилактика.
- 11) формы самостоятельных занятий, содержание самостоятельных занятий;
- 12) составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры;
- 13) субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- 14) влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье;
- 15) способы регуляции образа жизни;
- 16) критерии эффективности использования здорового образа жизни: Конфликты, их причины
- 17) конфликты, их причины и пути преодоления, психологические аспекты здоровья;
- 18) СПИД и его профилактика, социальные аспекты наркомании, профилактика наркомании и наркозависимости;
- 19) культура межличностных отношений и сексуального поведения.

## 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточного контроля

ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме: зачет.

В конце семестра на основании поэтапного контроля обучения суммируются баллы текущего рейтинга и принимается решение о допуске обучаемого к выходному контролю.

В конце семестра на основании поэтапного контроля обучения суммируются баллы текущих, рубежных рейтингов и принимается решение о допуске обучаемого к выходному контролю или освобождении от его сдачи.

Если по результатам текущих, рубежных рейтингов студент набрал в сумме менее 40% баллов от максимального рейтинга дисциплины, то до выходного контроля он не допускается и считается задолжником по этой дисциплине. Для устранения задолженностей студент получает индивидуальное задание для самостоятельной работы.

Если же сумма баллов составляет более 60% от максимального рейтинга дисциплины, то студент допускается к сдаче выходного контроля по расписанию экзаменационной сессии.

Зачет проводится в виде итогового тестирования в установленные сроки с помощью ДОТ на сайте <https://e.kgau.ru/>, в компьютерном классе. Тест-билет содержит 20 вопросов по всему курсу, формируется автоматически из банка тестовых заданий (**Таблица 4**). Время прохождения теста – 60 мин.

**Таблица – Тип тестового задания**

Тип задания	Наименование
1	Задания закрытого типа на установление соответствия
2	Задания закрытого типа на установление последовательности
3	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного



	ответа из предложенных
4	Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных
5	Задания открытого типа, в том числе с развёрнутым ответом

## 5.2.1 Банк тестовых заданий

Таблица 4

**Банк тестовых заданий**

№ п/п	ТИП ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ	ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ	Правильный ответ										
УК-6													
1.	2	1. Расположите в правильной последовательности этапы внедрения новой физической активности в повседневную жизнь: 1. Экспериментальное внедрение и привыкание к новому виду деятельности 2. Выбор физической активности, соответствующей интересам и возможностям 3. Продолжительная практика и превращение в устойчивую привычку 4. Включение выбранной активности в еженедельный план занятий	Правильная последовательность: 2 → 1 → 4 → 3										
2.	1	2. Соотнесите понятия и их определения: <table><tr><th>Понятия</th><th>Определения</th></tr><tr><td>1. Время тренировок</td><td>А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения</td></tr><tr><td>2. Переработка (overtraining)</td><td>В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок</td></tr><tr><td>3. Периодизация</td><td>С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой</td></tr><tr><td>4. Отдых</td><td>Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели</td></tr></table>	Понятия	Определения	1. Время тренировок	А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения	2. Переработка (overtraining)	В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок	3. Периодизация	С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой	4. Отдых	Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели	Правильное соответствие: 1 – D; 2 – А; 3 – С; 3 – В
Понятия	Определения												
1. Время тренировок	А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения												
2. Переработка (overtraining)	В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок												
3. Периодизация	С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой												
4. Отдых	Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели												
3.	4	3. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие аспекты помогают развивать дисциплину и осознанность в занятиях физической культурой? А. Регулярность тренировок В. Постепенное усложнение нагрузок С. Незначительное количество отдыха между занятиями D. Одновременное занятие несколькими видами спорта	А. Регулярность тренировок В. Постепенное усложнение нагрузок Регулярность и постепенное усложнение нагрузок помогают развить дисциплину и сознательное отношение к своему телу, формируя полезную привычку заниматься спортом систематично и постепенно повышать собственную подготовку.										
4.	4	4. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие методы управления временем способствуют эффективной подготовке спортсмена? А. Распределение приоритетов задач (матрица Эйзенхауэра) В. Отсутствие планирования и спонтанность в действиях С. Принцип Парето ("20% усилий приносят 80% результата") D. Максимальное количество часов тренировок в сутки	А. Распределение приоритетов задач (матрица Эйзенхауэра) С. Принцип Парето ("20% усилий приносят 80% результата") Матрица Эйзенхауэра помогает расставить приоритеты, а принцип Парето позволяет концентрироваться на самых эффективных тренировках										

			и направлениях, добиваясь максимума результата при минимальных затратах времени.
5.	4	5. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие факторы способствуют длительному сохранению интереса к занятиям спортом? А. Соревнования и награды В. Непостоянство и хаотичность тренировок С. Видимый прогресс и улучшение результатов D. Отсутствие чётких целей и ожиданий	А. Соревнования и награды С. Видимый прогресс и улучшение результатов Соревнования и награды вдохновляют продолжать усилия, а заметный прогресс усиливает мотивацию и желание двигаться дальше, ставя новые цели и достигая лучших результатов.
6.	3	6. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Какая стратегия самоконтроля наиболее эффективна для поддержания мотивации заниматься физической активностью ежедневно? А. Заниматься только утром, независимо от самочувствия В. Ставить реалистичные цели и отмечать прогресс С. Игнорировать усталость и боль D. Заниматься спортом только в группе с друзьями	В. Ставить реалистичные цели и отмечать прогресс Реалистичная постановка целей и контроль прогресса обеспечивают устойчивую мотивацию и удовлетворение от достижений, укрепляют уверенность в себе и способствуют выработке привычки регулярных занятий физкультурой.
7.	3	7. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Каковы преимущества ведения дневника тренировок для самосовершенствования? А. Возможность систематизировать тренировки и следить за прогрессом В. Повышение самооценки благодаря постоянным похвалам тренера С. Улучшение памяти и когнитивных функций мозга D. Быстрое достижение спортивных рекордов	А. Возможность систематизировать тренировки и следить за прогрессом Ведя дневник тренировок, спортсмен получает четкую картину собственного прогресса, видит сильные стороны и области для совершенствования, что помогает рационально планировать занятия и достигать поставленных целей.
8.	3	8. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Каким способом лучше всего сочетать физическую нагрузку и умственное развитие? А. Совмещать занятия спортом с чтением книг во время отдыха В. Тренировки исключительно утром, учеба вечером С. Регулярные перерывы на упражнения в течение учебного дня D. Спортивные игры в свободное время вне расписания учебы	С. Регулярные перерывы на упражнения в течение учебного дня Периодические короткие физические разминки повышают внимание и продуктивность интеллектуальной деятельности, снижают утомляемость и улучшают настроение.
9.	5	9. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Аэробная нагрузка — это.....	Аэробная нагрузка — это .... вид физической активности, выполняемый длительное время при невысокой интенсивности, обеспечивающий снабжение организма кислородом и направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие выносливости. Аэробные нагрузки полезны для сердца, сосудов и дыхательной системы, улучшают метаболизм и способствуют нормализации веса.
10.	5	10. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Разминка — это.....	Разминка — это... комплекс специальных упражнений, направленных на подготовку организма к выполнению основной нагрузки, активацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разогрев мышц и суставов. Качественная разминка помогает подготовить тело к интенсивной

			работе, снижает риск травм и повышает эффективность последующих упражнений.										
11.	2	11. Расположите в правильной последовательности фазы личностного роста и саморазвития в контексте занятий физической культурой и спортом 1. Выбор способов и инструментов для достижения целей 2. Постоянное совершенствование и поддержание мотивации 3. Определение направлений саморазвития и постановке целей 4. Осознание потребности в изменении и развитии	Правильная последовательность: 4 → 3 → 1 → 2										
12.	1	12. Установите соответствие между качествами личности и их проявлениями в практике занятий спортом: <table><tr><th>Качества личности</th><th>Проявления</th></tr><tr><td>1. Дисциплина</td><td>А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты</td></tr><tr><td>2. Амбициозность</td><td>В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия</td></tr><tr><td>3. Ответственность</td><td>С. Способность нести обязательства и ответственно относиться к своему здоровью</td></tr><tr><td>4. Настойчивость</td><td>Д. Постоянное стремление добиваться поставленных целей, невзирая на преграды</td></tr></table>	Качества личности	Проявления	1. Дисциплина	А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты	2. Амбициозность	В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия	3. Ответственность	С. Способность нести обязательства и ответственно относиться к своему здоровью	4. Настойчивость	Д. Постоянное стремление добиваться поставленных целей, невзирая на преграды	Правильное соответствие: 1 – В; 2 – А; 3 – С; 4 - D
Качества личности	Проявления												
1. Дисциплина	А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты												
2. Амбициозность	В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия												
3. Ответственность	С. Способность нести обязательства и ответственно относиться к своему здоровью												
4. Настойчивость	Д. Постоянное стремление добиваться поставленных целей, невзирая на преграды												
13.	4	13. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие стратегии способствуют выбору индивидуального пути физического развития? А. Копирование чужих примеров без адаптации к своим возможностям В. Консультация специалиста по физической культуре С. Отсутствие рефлексии и анализа своих сильных сторон и слабых мест D. Самоопределение и установка личных целей и ориентиров	В. Консультация специалиста по физической культуре D. Самоопределение и установка личных целей и ориентиров Профессиональная консультация помогает избежать травм и составить индивидуальный план тренировок, а осознанное определение своих целей позволяет спланировать эффективный путь развития.										
14.	4	14. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие ценности способствуют личностному развитию через занятия физической культурой? А. Здоровье и укрепление иммунитета В. Стремление к материальному обогащению любыми средствами С. Чувство удовлетворенности и уверенности в себе D. Конформизм и отказ от инициативности	А. Здоровье и укрепление иммунитета С. Чувство удовлетворенности и уверенности в себе Занятия физической культурой помогают укрепить здоровье и сформировать положительное восприятие себя, что создаёт основу для уверенного и активного отношения к жизни.										
15.	4	15. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие навыки становятся ключевыми при создании личной траектории физического развития? А. Исключение отдыха и полного расслабления В. Организация пространства и времени для тренировок С. Невозможность самостоятельно определять цели и задачи D. Умение анализировать собственный прогресс и вносить коррективы в план занятий	В. Организация пространства и времени для тренировок D. Умение анализировать собственный прогресс и вносить коррективы в план занятий Умело организованная среда и время тренировок позволяют добиться значительных результатов, а умение проводить анализ достигнутого прогресса гарантирует своевременную коррекцию программы и продвижение вперед.										
16.	3	16. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ.	В. Для поддержки хорошей физической формы и постоянного										

		<p>Зачем нужны личные планы физического развития?</p> <p>А. Для соблюдения строгого спортивного режима профессионалами</p> <p>В. Для поддержки хорошей физической формы и постоянного совершенствования навыков</p> <p>С. Только для спортсменов высокой квалификации</p> <p>Д. Только для участия в соревнованиях</p>	<p>совершенствования навыков</p> <p>Индивидуальные планы физического развития способствуют формированию здоровых привычек, поддерживают хорошую физическую форму и служат основой для эффективного самоподготовки и повышения личного потенциала.</p>
17.	3	<p>17. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Какую пользу приносит освоение новых видов спорта взрослому человеку?</p> <p>А. Новые знакомства и расширение круга общения</p> <p>В. Возможность соревноваться и побеждать</p> <p>С. Поддерживает физическое здоровье и психоэмоциональное равновесие</p> <p>Д. Устойчивость к профессиональным стрессам</p>	<p>С. Поддерживает физическое здоровье и психоэмоциональное равновесие</p> <p>Освоение новых видов спорта расширяет двигательные способности, поддерживает хорошее самочувствие, уменьшает стрессы и способствует эмоциональному благополучию.</p>
18.	3	<p>18. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Какое утверждение соответствует принципам грамотного планирования спортивной деятельности?</p> <p>А. Важно устанавливать чрезмерно высокие цели, чтобы развиваться быстрее</p> <p>В. Регулярный отдых и восстановление столь же важны, как и тренировки</p> <p>С. Интенсивные ежедневные тренировки гарантируют быстрый прогресс</p> <p>Д. Результаты важнее самого процесса тренировок</p>	<p>В. Регулярный отдых и восстановление столь же важны, как и тренировки</p> <p>Грамотное планирование подразумевает разумное чередование тренировок и отдыха, которое предотвращает переутомление и травмы, способствует росту производительности и повышению спортивных результатов.</p>
19.	5	<p>19. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Интервальная тренировка — это.....</p>	<p>Интервальная тренировка — это... метод тренировки, при котором чередуются периоды интенсивной нагрузки и отдыха или лёгкой активности, предназначенный для повышения выносливости, укрепления сердечно-сосудистой системы и жиросжигания.</p> <p>Интервальные тренировки позволяют получать больший эффект за меньшее время, стимулируя метаболические процессы и способствуя быстрому восстановлению.</p>
20.	5	<p>20. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Периодизация тренировочного процесса — это...</p> <p>Процесс деления тренировочного цикла на различные этапы с отличающимися задачами и объемом нагрузки, направленный на постепенное повышение уровня физической подготовки и предотвращение перетренированности.</p> <p>Периодизация помогает эффективно распределять нагрузку, избегая однообразия и чрезмерных перегрузок, способствуя стабильному прогрессу.</p>	<p>Периодизация тренировочного процесса — это... процесс деления тренировочного цикла на различные этапы с отличающимися задачами и объемом нагрузки, направленный на постепенное повышение уровня физической подготовки и предотвращение перетренированности.</p> <p>Периодизация помогает эффективно распределять нагрузку, избегая однообразия и чрезмерных перегрузок, способствуя стабильному прогрессу.</p>
21.	2	<p>21. Расположите в правильной последовательности ступени самостоятельной работы по улучшению здоровья и физической формы:</p> <p>1. Постановка реальных целей (например, похудеть, нарастить мышечную массу)</p> <p>2. Анализ начальных показателей здоровья и физической</p>	<p>Правильная последовательность: 2 → 1 → 4 → 3</p>

		подготовки 3. Регулярные занятия спортом и контроль прогресса 4. Изменение образа жизни (питание, сон, отказ от вредных привычек)											
22.	1	<div>22. Соотнесите названия методик управления временем, постановки целей и планирования любых начинаний с их описанием:</div> <table><tr><th>Методики</th><th>Описание</th></tr><tr><td>1. SWOT-анализ</td><td>А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных</td></tr><tr><td>2. Лист задач (ToDo-list)</td><td>В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз</td></tr><tr><td>3. SMART-подход</td><td>С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности</td></tr><tr><td>4. Матрица Эйзенхауэра</td><td>Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости, реалистичности и ограниченности во времени</td></tr></table>	Методики	Описание	1. SWOT-анализ	А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных	2. Лист задач (ToDo-list)	В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз	3. SMART-подход	С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности	4. Матрица Эйзенхауэра	Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости, реалистичности и ограниченности во времени	Правильное соответствие: 1 –В; 2 – А; 3 - D; 4 - С
Методики	Описание												
1. SWOT-анализ	А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных												
2. Лист задач (ToDo-list)	В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз												
3. SMART-подход	С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности												
4. Матрица Эйзенхауэра	Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости, реалистичности и ограниченности во времени												
23.	4	<div>23. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие качества развиваются в ходе систематических занятий спортом?</div> <div>А. Низкая адаптируемость к изменениям В. Упорство и сила воли С. Нежелание учиться новому и осваивать новые навыки Д. Дисциплина и выдержка</div>	<div>В. Упорство и сила воли Д. Дисциплина и выдержка</div> <div>Постоянные тренировки вырабатывают стойкость, решительность и дисциплину, необходимые для успешного продвижения по жизненному пути и профессионального роста.</div>										
24.	4	<div>24. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие действия способствуют формированию здоровой привычки заниматься спортом регулярно?</div> <div>А. Резкий переход к высоким нагрузкам без предварительной подготовки В. Установка посильных целей и пошаговое движение вперёд С. Постепенная интеграция физической активности в повседневную жизнь Д. Нарушение сна и игнорирование потребностей организма в восстановлении</div>	<div>В. Установка посильных целей и пошаговое движение вперёд С. Постепенная интеграция физической активности в повседневную жизнь</div> <div>Постепенно увеличивая нагрузки и устанавливая реальные цели, можно сформировать устойчивую привычку заниматься спортом, избегая перегрузок и создавая комфортные условия для достижения прогресса.</div>										
25.	4	<div>25. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие черты личности способствуют успешным занятиям физической культурой и спортом?</div> <div>А. Безразличие к собственному прогрессу и результатам В. Высокая мотивация и ориентация на личный рост С. Неготовность прилагать усилия и трудиться над своими недостатками Д. Готовность к риску и выходу из зоны комфорта</div>	<div>В. Высокая мотивация и ориентация на личный рост Д. Готовность к риску и выходу из зоны комфорта</div> <div>Настоящий интерес к развитию, готовность к риску и работе над собой способствуют устойчивому продвижению вперед и раскрытию максимального потенциала в физической активности.</div>										
26.	3	<div>26. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Какая методика организации самостоятельных занятий физкультурой способствует достижению максимальной пользы?</div> <div>А. Ежедневные тренировки продолжительностью минимум три часа В. Ограничиваться одними силовыми нагрузками для</div>	<div>Д. Занятия в удобное время, согласованное с индивидуальными возможностями и ритмом жизни</div> <div>Самостоятельные занятия, организованные с учётом индивидуальных предпочтений и возможностей, создают комфортный режим тренировок, что повышает</div>										

		<p>наращивания мышечной массы</p> <p>С. Повторение однотипных упражнений каждый день для закрепления навыка</p> <p>Д. Занятия в удобное время, согласованное с индивидуальными возможностями и ритмом жизни</p>	<p>мотивацию и стимулирует постоянство занятий.</p>
27.	3	<p>27. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Почему включение физических упражнений в повседневную жизнь способствует развитию личностных качеств?</p> <p>А. Физкультура ускоряет интеллектуальное развитие</p> <p>В. Спортивные успехи автоматически приводят к карьерному росту</p> <p>С. Регулярные занятия формируют настойчивость, целеустремленность и волю к победе</p> <p>Д. Единственным эффектом является улучшение фигуры и внешности</p>	<p>С. Регулярные занятия формируют настойчивость, целеустремленность и волю к победе</p> <p>Постоянные занятия физическими упражнениями воспитывают упорство, терпение и стремление преодолевать трудности, что позитивно отражается на личностном росте и формировании характера.</p>
28.	3	<p>28. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Что означает понятие «физическая подготовленность» в аспекте личной траектории саморазвития?</p> <p>А. Высокий спортивный разряд и победы в соревнованиях</p> <p>В. Владение широким набором движений и способность поддерживать активный образ жизни</p> <p>С. Участие в массовых мероприятиях и марафонах</p> <p>Д. Идеальная фигура и красивое телосложение</p>	<p>В. Владение широким набором движений и способность поддерживать активный образ жизни</p> <p>Понятие «физическая подготовленность» охватывает широкий спектр двигательных способностей и умения поддерживать себя в форме, обеспечивающие здоровую и активную жизнедеятельность, а не ограничиваются спортивными победами или внешними атрибутами.</p>
29.	5	<p>29. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Цельность тренировочного процесса — это.....</p>	<p>Цельность тренировочного процесса — это...</p> <p>принцип, согласно которому тренировочный процесс должен включать в себя физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, обеспечивая комплексное развитие атлета.</p> <p>Цельность тренировочного процесса направлена на всестороннюю подготовку спортсмена, включая не только физическую составляющую, но и технические навыки, тактическое мышление и психологическую устойчивость.</p>
30.	5	<p>30. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.</p> <p>Гипертрофия мышц — это.....</p>	<p>Гипертрофия мышц — это...</p> <p>процесс увеличения размера и объема скелетных мышц в результате регулярных силовых тренировок и соответствующего питания, ведущий к повышению физической силы и выносливости.</p> <p>Гипертрофия мышц происходит при систематических нагрузках, особенно при выполнении силовых упражнений, и сопровождается повышением мышечной массы и физической мощи.</p>
УК-7			
1.	2	<p>1. Расположите в правильной последовательности этапы внедрения новой физической активности в повседневную жизнь:</p> <p>1. Экспериментальное внедрение и привыкание к новому виду деятельности</p>	<p>Правильная последовательность: 2 → 1 → 4 → 3</p>

		2. Выбор физической активности, соответствующей интересам и возможностям 3. Продолжительная практика и превращение в устойчивую привычку 4. Включение выбранной активности в еженедельный план занятий											
2.	1	2. Соотнесите понятия и их определения: <table><tr><th>Понятия</th><th>Определения</th></tr><tr><td>1. Время тренировок</td><td>А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения</td></tr><tr><td>2. Переработка (overtraining)</td><td>В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок</td></tr><tr><td>3. Периодизация</td><td>С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой</td></tr><tr><td>4. Отдых</td><td>Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели</td></tr></table>	Понятия	Определения	1. Время тренировок	А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения	2. Переработка (overtraining)	В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок	3. Периодизация	С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой	4. Отдых	Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели	Правильное соответствие: 1 – D; 2 – A; 3 – C; 3 – B
Понятия	Определения												
1. Время тренировок	А. Стратегия равномерного распределения задач и времени на неделю для избежания перегрузки и истощения												
2. Переработка (overtraining)	В. Промежуточные периоды, необходимые организму для восстановления после тренировок												
3. Периодизация	С. Продуманное разделение программы тренировок на отдельные блоки с разной нагрузкой												
4. Отдых	Д. Общая длительность, отведённая на спортивные занятия в течение дня или недели												
3.	4	3. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие аспекты помогают развивать дисциплину и осознанность в занятиях физической культурой? А. Регулярность тренировок В. Постепенное усложнение нагрузок С. Незначительное количество отдыха между занятиями D. Одновременное занятие несколькими видами спорта	А. Регулярность тренировок В. Постепенное усложнение нагрузок Регулярность и постепенное усложнение нагрузок помогают развить дисциплину и сознательное отношение к своему телу, формируя полезную привычку заниматься спортом систематично и постепенно повышать собственную подготовку.										
4.	4	4. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие методы управления временем способствуют эффективной подготовке спортсмена? А. Распределение приоритетов задач (матрица Эйзенхауэра) В. Отсутствие планирования и спонтанность в действиях С. Принцип Парето ("20% усилий приносят 80% результата") D. Максимальное количество часов тренировок в сутки	А. Распределение приоритетов задач (матрица Эйзенхауэра) С. Принцип Парето ("20% усилий приносят 80% результата") Матрица Эйзенхауэра помогает расставить приоритеты, а принцип Парето позволяет концентрироваться на самых эффективных тренировках и направлениях, добиваясь максимума результата при минимальных затратах времени.										
5.	4	5. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие факторы способствуют длительному сохранению интереса к занятиям спортом? А. Соревнования и награды В. Непостоянство и хаотичность тренировок С. Видимый прогресс и улучшение результатов D. Отсутствие чётких целей и ожиданий	А. Соревнования и награды С. Видимый прогресс и улучшение результатов Соревнования и награды вдохновляют продолжать усилия, а заметный прогресс усиливает мотивацию и желание двигаться дальше, ставя новые цели и достигая лучших результатов.										
6.	3	6. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Какая стратегия самоконтроля наиболее эффективна для поддержания мотивации заниматься физической активностью ежедневно? А. Заниматься только утром, независимо от самочувствия В. Ставить реалистичные цели и отмечать прогресс С. Игнорировать усталость и боль D. Заниматься спортом только в группе с друзьями	В. Ставить реалистичные цели и отмечать прогресс Реалистичная постановка целей и контроль прогресса обеспечивают устойчивую мотивацию и удовлетворение от достижений, укрепляют уверенность в себе и способствуют выработке привычки регулярных занятий физкультурой.										
7.	3	7. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Каковы преимущества ведения дневника тренировок для	А. Возможность систематизировать тренировки и следить за прогрессом Ведя дневник тренировок, спортсмен										

		самосовершенствования? А. Возможность систематизировать тренировки и следить за прогрессом В. Повышение самооценки благодаря постоянным похвалам тренера С. Улучшение памяти и когнитивных функций мозга D. Быстрое достижение спортивных рекордов	получает четкую картину собственного прогресса, видит сильные стороны и области для совершенствования, что помогает рационально планировать занятия и достигать поставленных целей.								
8.	3	8. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Каким способом лучше всего сочетать физическую нагрузку и умственное развитие? А. Совмещать занятия спортом с чтением книг во время отдыха В. Тренировки исключительно утром, учеба вечером С. Регулярные перерывы на упражнения в течение учебного дня D. Спортивные игры в свободное время вне расписания учебы	С. Регулярные перерывы на упражнения в течение учебного дня Периодические короткие физические разминки повышают внимание и продуктивность интеллектуальной деятельности, снижают утомляемость и улучшают настроение.								
9.	5	9. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Аэробная нагрузка — это.....	Аэробная нагрузка — это .... вид физической активности, выполняемый длительное время при невысокой интенсивности, обеспечивающий снабжение организма кислородом и направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие выносливости. Аэробные нагрузки полезны для сердца, сосудов и дыхательной системы, улучшают метаболизм и способствуют нормализации веса.								
10	5	10. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Разминка — это.....	Разминка — это... комплекс специальных упражнений, направленных на подготовку организма к выполнению основной нагрузки, активацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разогрев мышц и суставов. Качественная разминка помогает подготовить тело к интенсивной работе, снижает риск травм и повышает эффективность последующих упражнений.								
11	2	11. Расположите в правильной последовательности фазы личностного роста и саморазвития в контексте занятий физической культурой и спортом 1. Выбор способов и инструментов для достижения целей 2. Постоянное совершенствование и поддержание мотивации 3. Определение направлений саморазвития и постановке целей 4. Осознание потребности в изменении и развитии	Правильная последовательность: 4 → 3 → 1 → 2								
12	1	12. Установите соответствие между качествами личности и их проявлениями в практике занятий спортом: <table><tr><th>Качества личности</th><th>Проявления</th></tr><tr><td>1. Дисциплина</td><td>А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты</td></tr><tr><td>2. Амбициозность</td><td>В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия</td></tr><tr><td>3.</td><td>С. Способность нести</td></tr></table>	Качества личности	Проявления	1. Дисциплина	А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты	2. Амбициозность	В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия	3.	С. Способность нести	Правильное соответствие: 1 – В; 2 – А; 3 – С; 4 - D
Качества личности	Проявления										
1. Дисциплина	А. Потребность постоянно улучшать технику и результаты										
2. Амбициозность	В. Способность следовать графику тренировок несмотря на препятствия										
3.	С. Способность нести										



		<div> <div>Ответственность</div> <div>4. Настойчивость</div> </div>	<div> <div>обязательства и ответственно</div> <div>относиться к своему здоровью</div> </div> <div> <div>D. Постоянное стремление</div> <div>добиваться поставленных</div> <div>целей, невзирая на преграды</div> </div>		
13	4	<p>13. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие стратегии способствуют выбору индивидуального пути физического развития?</p> <p>А. Копирование чужих примеров без адаптации к своим возможностям</p> <p>В. Консультация специалиста по физической культуре</p> <p>С. Отсутствие рефлексии и анализа своих сильных сторон и слабых мест</p> <p>Д. Самоопределение и установка личных целей и ориентиров</p>	<p>В. Консультация специалиста по физической культуре</p> <p>Д. Самоопределение и установка личных целей и ориентиров</p> <p>Профессиональная консультация помогает избежать травм и составить индивидуальный план тренировок, а осознанное определение своих целей позволяет спланировать эффективный путь развития.</p>		
14	4	<p>14. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие ценности способствуют личностному развитию через занятия физической культурой?</p> <p>А. Здоровье и укрепление иммунитета</p> <p>В. Стремление к материальному обогащению любыми средствами</p> <p>С. Чувство удовлетворенности и уверенности в себе</p> <p>Д. Конформизм и отказ от инициативности</p>	<p>А. Здоровье и укрепление иммунитета</p> <p>С. Чувство удовлетворенности и уверенности в себе</p> <p>Занятия физической культурой помогают укрепить здоровье и сформировать положительное восприятие себя, что создаёт основу для уверенного и активного отношения к жизни.</p>		
15	4	<p>15. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие навыки становятся ключевыми при создании личной траектории физического развития?</p> <p>А. Исключение отдыха и полного расслабления</p> <p>В. Организация пространства и времени для тренировок</p> <p>С. Невозможность самостоятельно определять цели и задачи</p> <p>Д. Умение анализировать собственный прогресс и вносить коррективы в план занятий</p>	<p>В. Организация пространства и времени для тренировок</p> <p>Д. Умение анализировать собственный прогресс и вносить коррективы в план занятий</p> <p>Умело организованная среда и время тренировок позволяют добиться значительных результатов, а умение проводить анализ достигнутого прогресса гарантирует своевременную коррекцию программы и продвижение вперед.</p>		
16	3	<p>16. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Зачем нужны личные планы физического развития?</p> <p>А. Для соблюдения строгого спортивного режима профессионалами</p> <p>В. Для поддержки хорошей физической формы и постоянного совершенствования навыков</p> <p>С. Только для спортсменов высокой квалификации</p> <p>Д. Только для участия в соревнованиях</p>	<p>В. Для поддержки хорошей физической формы и постоянного совершенствования навыков</p> <p>Индивидуальные планы физического развития способствуют формированию здоровых привычек, поддерживают хорошую физическую форму и служат основой для эффективного самоподготовки и повышения личного потенциала.</p>		
17	3	<p>17. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Какую пользу приносит освоение новых видов спорта взрослому человеку?</p> <p>А. Новые знакомства и расширение круга общения</p> <p>В. Возможность соревноваться и побеждать</p> <p>С. Поддерживает физическое здоровье и психоэмоциональное равновесие</p> <p>Д. Устойчивость к профессиональным стрессам</p>	<p>С. Поддерживает физическое здоровье и психоэмоциональное равновесие</p> <p>Освоение новых видов спорта расширяет двигательные способности, поддерживает хорошее самочувствие, уменьшает стрессы и способствует эмоциональному благополучию.</p>		
18	3	<p>18. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Какое утверждение соответствует принципам грамотного планирования спортивной деятельности?</p> <p>А. Важно устанавливать чрезмерно высокие цели, чтобы развиваться быстрее</p> <p>В. Регулярный отдых и восстановление столь же важны, как и</p>	<p>В. Регулярный отдых и восстановление столь же важны, как и тренировки</p> <p>Грамотное планирование подразумевает разумное чередование тренировок и отдыха, которое предотвращает переутомление и</p>		

		тренировки С. Интенсивные ежедневные тренировки гарантируют быстрый прогресс D. Результаты важнее самого процесса тренировок	травмы, способствует росту производительности и повышению спортивных результатов.										
19	5	19. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Интервальная тренировка — это.....	Интервальная тренировка — это... метод тренировки, при котором чередуются периоды интенсивной нагрузки и отдыха или лёгкой активности, предназначенный для повышения выносливости, укрепления сердечно-сосудистой системы и жиросжигания. Интервальные тренировки позволяют получать больший эффект за меньшее время, стимулируя метаболические процессы и способствуя быстрому восстановлению.										
20	5	20. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Периодизация тренировочного процесса — это... Процесс деления тренировочного цикла на различные этапы с отличающимися задачами и объемом нагрузки, направленный на постепенное повышение уровня физической подготовки и предотвращение перетренированности. Периодизация помогает эффективно распределять нагрузку, избегая однообразия и чрезмерных перегрузок, способствуя стабильному прогрессу.	Периодизация тренировочного процесса — это... процесс деления тренировочного цикла на различные этапы с отличающимися задачами и объемом нагрузки, направленный на постепенное повышение уровня физической подготовки и предотвращение перетренированности. Периодизация помогает эффективно распределять нагрузку, избегая однообразия и чрезмерных перегрузок, способствуя стабильному прогрессу.										
21	2	21. Расположите в правильной последовательности ступени самостоятельной работы по улучшению здоровья и физической формы: 1. Постановка реальных целей (например, похудеть, нарастить мышечную массу) 2. Анализ начальных показателей здоровья и физической подготовки 3. Регулярные занятия спортом и контроль прогресса 4. Изменение образа жизни (питание, сон, отказ от вредных привычек)	Правильная последовательность: 2 → 1 → 4 → 3										
22	1	22. Соотнесите названия методик управления временем, постановки целей и планирования любых начинаний с их описанием: <table><tr><th>Методики</th><th>Описание</th></tr><tr><td>1. SWOT-анализ</td><td>А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных</td></tr><tr><td>2. Лист задач (ToDo-list)</td><td>В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз</td></tr><tr><td>3. SMART-подход</td><td>С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности</td></tr><tr><td>4. Матрица Эйзенхауэра</td><td>Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости,</td></tr></table>	Методики	Описание	1. SWOT-анализ	А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных	2. Лист задач (ToDo-list)	В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз	3. SMART-подход	С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности	4. Матрица Эйзенхауэра	Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости,	Правильное соответствие: 1 –В; 2 – А; 3 - D; 4 - С
Методики	Описание												
1. SWOT-анализ	А. Система планирования, основанная на составлении перечня задач и отметке выполненных												
2. Лист задач (ToDo-list)	В. Подход, основанный на поиске преимуществ, недостатков, возможностей и угроз												
3. SMART-подход	С. Инструмент, распределяющий дела по критериям срочности и важности												
4. Матрица Эйзенхауэра	Д. Метод постановки целей, обладающих свойствами специфичности, измеримости, достижимости,												

		реалистичности и ограниченности во времени	
23	4	<p>23. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие качества развиваются в ходе систематических занятий спортом?</p> <p>А. Низкая адаптируемость к изменениям</p> <p>В. Упорство и сила воли</p> <p>С. Нежелание учиться новому и осваивать новые навыки</p> <p>Д. Дисциплина и выдержка</p>	<p>В. Упорство и сила воли</p> <p>Д. Дисциплина и выдержка</p> <p>Постоянные тренировки вырабатывают стойкость, решительность и дисциплину, необходимые для успешного продвижения по жизненному пути и профессионального роста.</p>
24	4	<p>24. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Какие две группы факторов вносят равный вклад (примерно по 20 %) в состояние здоровья человека по данным Всемирной организации здравоохранения?</p> <p>А. Уровень медицинского обеспечения</p> <p>В. Состояние окружающей среды</p> <p>С. Образ жизни</p> <p>Д. Наследственность</p> <p>Е. Сфера профессиональной деятельности</p>	<p>В. Состояние окружающей среды</p> <p>Д. Наследственность</p> <p>Согласно данным Всемирной организации здравоохранения состояние здоровья каждого человека зависит от следующих факторов: на 20% от заложенной в организм генной программы, на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицинского сервиса и на 50% от образа жизни</p>
25	4	<p>25. Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа. Человек здоров, если умеет распределять между сферами:</p> <p>А. финансы;</p> <p>В. время;</p> <p>С. энергию;</p> <p>Д. внимание;</p> <p>Е. продукты.</p>	<p>В. время;</p> <p>С. энергию;</p> <p>Д. внимание;</p> <p>Самое важное распределить время, энергию и внимание</p>
26	3	<p>26. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Здоровый образ жизни – это:</p> <p>А. Занятия физической культурой</p> <p>В. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p> <p>С. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p> <p>Д. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p>	<p>С. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p>
27	3	<p>27. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Почему включение физических упражнений в повседневную жизнь способствует развитию личностных качеств?</p> <p>А. Физкультура ускоряет интеллектуальное развитие</p> <p>В. Спортивные успехи автоматически приводят к карьерному росту</p> <p>С. Регулярные занятия формируют настойчивость,</p>	<p>С. Регулярные занятия формируют настойчивость, целеустремленность и волю к победе</p> <p>Постоянные занятия физическими упражнениями воспитывают упорство, терпение и стремление преодолевать трудности, что позитивно отражается на личностном</p>

		целеустремленность и волю к победе D. Единственным эффектом является улучшение фигуры и внешности	росте и формировании характера.
28	3	28. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите развернутый обоснованный ответ. Выберите правильное определение термину «Здоровый образ жизни» A. перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья B. лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс C. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья D. регулярные занятия физкультурой	C. индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
29	5	29. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. 1.1 Назовите основные элементы здорового образа жизни	<b>Основные элементы здорового образа жизни это:</b> - оптимальный уровень двигательной активности; экологически грамотное поведение; закаливание; психическая и эмоциональная устойчивость; рациональное питание; профилактика заболеваний передающихся половым путем; соблюдение режима труда и отдыха; отказ от вредных привычек; личная гигиена; безопасное поведение дома, в школе, на улице
30	5	30. Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ. Духовное, физическое и социальное здоровье – это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие. А как достигаются эти составляющие?	<b>Физическое здоровье</b> обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. <b>Духовное здоровье</b> достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения. <b>Социальное здоровье</b> достигается умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями

Таблица 5

## Критерии оценивания модуля 2. Тестирование уровня физической подготовленности по разделу «Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО»

Упражнение		МУЖЧИНЫ 18-24 года			МУЖЧИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания:							
Бег на 30 метров	сек	4,3	4,6	4,8	4,6	5,0	5,4
или бег на 60 м	сек	7,9	8,6	9,0	8,2	9,1	9,5
или бег на 100 м	сек	13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
Бег на 3000 м	мин: сек	12:00	13:40	14:30	12:50	14:40	15:00
Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	13	9	7
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	кол-во раз	44	32	28	39	25	22
или рывок гири 16 кг	кол-во раз	43	25	21	40	23	19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+13 см	+8 см	+6 см	+12 см	+7 см	+5 см
Испытания по выбору:							
Челночный бег 3x10м	сек	7,1	7,7	8,0	7,4	7,9	8,2
Прыжок в длину с разбега	см	430	380	370	-	-	-
или прыжок в длину с места	см	240	225	210	235	220	205
Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	35	33	37	35	33
Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз за 1 мин	48	37	33	45	35	30
Бег на лыжах 5км	мин: сек	22:00	25:30	27:00	22:30	26:30	27:30
или кросс на 5км по пересечённой местности	мин: сек	22:00	25:00	26:00	22:30	26:00	26:30
Плавание на 50м	мин: сек	0:50	1:00	1:10	0:55	1:05	1:15
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без ору-	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

жия							
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					
Упражнение		ЖЕНЩИНЫ 18-24 года			ЖЕНЩИНЫ 25-29 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м	сек	5,1	5,7	5,9	5,4	6,1	6,4
или бег на 60 м	сек	9,6	10,5	10,9	9,9	10,7	11,2
или бег на 100 м	сек	16,4	17,4	17,8	17,0	18,2	18,8
Бег на 2000 м	мин:сек	10:50	12:30	13:10	11:35	13:10	14:00
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	18	12	10	17	11	9
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	12	10	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	+16 см	+11 см	+8 см	+14 см	+9 см	+7 см
<b>Испытания по выбору:</b>							
Челночный бег 3х10м (секунд)	сек	8,2	8,8	9,0	8,7	9,0	9,3
Прыжок в длину с разбега (см)	см	320	290	270	-	-	-
или прыжок в длину с места (см)	см	195	180	170	190	175	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	м	43	35	32	37	29	24
Метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	кол-во раз за 1 мин	21	17	14	18	15	13
Бег на лыжах 3км (мин:сек)	мин:сек	18:10	19:40	21:00	18:30	20:45	22:30
или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	мин:сек	17:30	18:30	19:15	18:00	20:15	22:00
Плавание на 50м (мин:сек)	мин:сек	1:00	1:15	1:25	1:00	1:15	1:25
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)		25	20	15	25	20	15
или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	очки	30	25	18	30	25	18
Самозащита без ору-	очки	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20

жия (очки)							
Туристический поход с проверкой туристских навыков		дистанция не менее 15 км					

### 5.2.3 Критерии оценивания

Тестирование проводится в конце изучения дисциплины «физическая культура и спорт». Каждое задание (тест-билет) состоит из 20 тестовых заданий. Виды текущего контроля: устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет в форме тестирования и опроса.

Студенты направления 05.03.06 – «Экология и природопользование», направленность (профиль): «Экологическая безопасность»

обучаются по модульно-рейтинговой системе. Один раз за семестр проводится промежуточная аттестация.

По результатам текущей работы по дисциплине в течение семестра студент должен набрать от 60 баллов. Студент может получить зачет автоматически если он в течение семестра набрал 60 баллов.

Таблица 6

Оценивание результатов контроля знаний

Количество правильных ответов	Процент выполнения	Баллы по модульно-рейтинговой системе	Оценка (балл)
17 - 20	Более 87%	60	Отлично (87)
15 - 17	73 – 86%	40	Хорошо (73)
12 -15	60 – 72%	20	Удовлетворительно (60)
Менее 12	Менее 60%	0	Неудовлетворительно (менее 60)

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/ Г.С. Туманян. - М: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Кригер Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие/Н.В. Кригер. – Красноярск; Краснояр.гос.аграр.ун-т. -Кр-ск, 2011.
6. Бондарева С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: Метод. указания/ С.А. Бондарева. - Крас.гос.аграр.ун-т. -Крас-ярск, 2007.
7. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям

030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В. Крашенникова.-2-е изд., стереотип. - М.;ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007.

### **Дополнительная литература**

1. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта (текст): учебное пособие/ В.В. Григоревич. -М.; Советский спорт,2008.
2. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008.
3. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./ Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П.-СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008.-381 с.; ил. – (Высшее образование).
5. Калинина Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. Пособие/Л.Н.Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская; Красноярск .гос. аграр. ун-т. –Красноярск, 2011.
6. Полиенко И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие/ И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н.Калинина; Красноярск. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2011.
7. Одегова А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания/ А.А. Одегова; Красноярск. гос.аграр. ун-т. – Красноярск, 2010
8. Калинина Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания/ Л.Н.Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин; Красноярск.гос.аграр.ун.-т. –Красноярск, 2012.
9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.; СПбГУП.-2008.
10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм (Текст): учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова.- 2-е изд., испр. И доп. – М.; Советский спорт, 2008.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова. – М.; Издат. центр «Академия», 2008.
12. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.; Издательство: Гардарики, 2008
13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н. Калинина, В.Г. Бугаев; Красноярск.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007.



14. Калинина Л.Н., Рубчевский П.П., Иванов В.П. Физическая культура студента: Учеб. пособие / Краснояр. гос. аграр. ун-т. - Красноярск, 2003.
15. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика (Текст): учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.; Советский спорт, 2005.
16. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.; Физкультура и спорт, 2006.

## **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»)**

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ на платформе LMS Moodle - <https://e.kgau.ru/>  
(<https://e.kgau.ru/course/view.php?id=1625>)

- Научная библиотека Красноярский ГАУ - <http://www.kgau.ru/new/biblioteka/> · Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru/> · СПС «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com> · Электронная библиотечная система «Юрайт» - <http://www.biblio-online.ru/> · Сайт Министерства сельского хозяйства РФ - <http://mcx.ru/>
- Министерство сельского хозяйства Красноярского края - <http://krasagro.ru/>
- Информационно-поисковые системы:
  - Google <http://www.google.com>
  - Yandex <http://www.yandex.ru>
  - Rambler <http://www.rambler.ru>

## **6.3. Программное обеспечение**

Обучающимся и преподавателям доступны рабочие станции с установленным программным обеспечением, которое позволяет работать с текстами, профессиональными справочно-правовыми системами и иными электронными ресурсами. Наименование программного обеспечения:

1. Windows Russian Upgrade Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
2. Office 2007 Russian OpenLicensePack Академическая лицензия №44937729 от 15.12.2008 г.
3. Офисный пакет LibreOffice 6.2.1 - Бесплатно распространяемое ПО.
4. ABBYY Fine Reader 10 Corporate Edition, лицензия № FCRC 1100-1002-2465-8755-4238 от 22.02.2012 г;
5. Acrobat Professional Russian 8.0 Academic Edition Band R 1-999, лицензия образовательная № CE 0806966 27.06.2008 г.
6. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 17E0-171204-043145-330-825 с 12.04.2017 до 12.12.2019 г.
7. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational License, лицензия 1800-191210-144044-563-2513 с 10.12.2019 г до 17.12.2021 г.

8. Справочная правовая система «Консультант+» - Договор сотрудничества №20175200206 от 01.06.2016 г.

9. Справочная правовая система «Гарант» - Учебная лицензия;

10. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах - Лицензионный договор №158 от 03.04.2019 г «Антиплагиат ВУЗ».

11. Moodle 3.5.6a (система дистанционного образования) - Бесплатно распространяемое ПО;

12. Библиотечная система «Ирбис 64» (web версия) - Договор сотрудничества.

13. Яндекс (Браузер / Диск) - Бесплатно распространяемое ПО.

## Экспертное заключение

На фонды оценочных средств учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** по подготовке бакалавров ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность» ФГБОУ ВО «Красноярский государственный аграрный университет».

Представленные на экспертизу фонды оценочных средств оформлены с соблюдением всех требований, предъявляемых к оформлению ФОС по стандартам ФГОС ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной частью цикла дисциплин по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность». Оценочные средства для контроля успеваемости студентов представлены в полном объеме и содержат: тестовые задания, контрольные вопросы для подготовки к текущему и итоговому контролю знаний. При помощи фонда оценочных средств осуществляется контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков, практического опыта и компетенций, определенных ФГОС ВО.

Представленные оценочные средства по дисциплине стимулируют познавательную деятельность за счет заданий разного уровня сложности, компетентностного подхода, формируют навыки само и взаимопонимания.

Фонды оценочных средств соответствуют обязательному минимуму содержания ФГОС, обеспечивают проведение аттестации студентов учреждений ВО, дают возможность определить соответствие студентов конкретной характеристике. Представленные ФОС для подготовки бакалавров по программе ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование», направленность (профиль) «Экологическая безопасность» могут быть использованы в учебном процессе и соответствуют требованиям ФГОС ВО.

Рецензент: доцент кафедры  
физической культуры  
ИФКС и Т СФУ



*Юманов Н.А.*  
Юманов Н.А.