



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора Ур СЭИ (филиал) ОУП
ВО «АТиСО» по УВР

О.В. Зубкова

« 21 » апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

42.03.01. Реклама и связи с общественностью
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Реклама и связи с общественностью

Квалификация выпускника

бакалавр

(бакалавр, магистр)

Кафедра: Общественных и гуманитарных дисциплин

Разработчики программы:

Старший преподаватель Т.С. Лукашевич

Программа обсуждена на заседании кафедры ОиГД Ур СЭИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО»

Заведующий кафедрой ОиГД

О.В. Зубкова

«21» апреля 2026 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	3
2.2 Результаты освоения образовательной программы:	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
5.1 Содержание дисциплины (модуля)	5
5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий.....	5
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	7
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	9
8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	10
9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	10
11. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель:

– формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- воспитать потребности в физическом совершенствовании, в систематических занятиях физической культурой (ФК) и спортом;

- получить знания по основам теории и методики ФК и спортивной тренировки;

- содействовать укреплению здоровья студентов, правильному формированию и гармоничному развитию организма, привитию навыков здорового образа жизни, отказу от вредных привычек, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

2.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

а) знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

– основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

б) уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

в) владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– способами физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной основной части учебного плана по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (Б1.О.05.01).

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях и умениях, приобретенных согласно ФГОС ООО по дисциплинам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Естествознание», «Физическая культура».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	2/72		2/72
Контактная работа – аудиторные занятия:	26		10
Лекции	4		2
Семинары, практические занятия	20		6
КтЗа	2		
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	46		60
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет		Зачет (4)

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование физической культуры личности молодого человека. Средства и основные составляющие физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие (компоненты) физической культуры. Физическое воспитание как неотъемлемая часть физической культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. Основные положения программы обязательной учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях и ее профессиональная направленность. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта

Общая характеристика эстетики физических упражнений. Телесная красота как составляющая эстетики физической культуры и спорта. Эстетика спорта – спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Баскетбол. Футбол. Гандбол. Волейбол. Настольный теннис. История. Правила игры. Особенности.

Тема 4 Развитие гибкости

Понятие гибкости и особенности её проявления. Виды гибкости. Методика развития гибкости.

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Врачебный контроль. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Периодичность врачебного контроля. Основные методы и методики врачебного контроля (осмотра) при обследовании занимающихся физическими упражнениями и спортом. Педагогический контроль. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цель, задачи и методы, исследования. Простейшие методики самоконтроля и их оценка

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 2/72

	Очная,		
Форма обучения	<u>заочная</u>	<u>Вид контроля</u>	<u>Зачет</u>

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Очная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции	Литература
			Лекции	Практические занятия			
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	15	1	4	10	УК-7	Л 1-6
2	Эстетика физической культуры и спорта	15	1	4	10	УК-7	Л 1-6
3	Спортивные игры	18	0	8	10	УК-7	Л 1-6
4	Развитие гибкости	8	0	2	6	УК-7	Л 1-6
5	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	14	2	2	10	УК-7	Л 1-6
	Контактная работа на зачете	2					
	Форма контроля - Зачет						
Всего часов		72	4	20	46		

Вид промежуточной аттестации зачет

№ п/ п	Название раздела, темы	Форма обучения					
		Заочная					
		Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	Компетенции	Литература
			Лекции	Практические занятия			
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12,5	0,5		12	УК-7	Л 1-6
2	Эстетика физической культуры и спорта	12,5	0,5		12	УК-7	Л 1-6
3	Спортивные игры	16	0	2	14	УК-7	Л 1-6
4	Развитие гибкости	14	0	2	12	УК-7	Л 1-6
5	Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	13	1	2	10	УК-7	Л 1-6
	Форма контроля - Зачет	4					
Всего часов		72	2	6	60		

Вид промежуточной аттестации зачет

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Тема 2 Эстетика физической культуры и спорта

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Физическая культура – часть человеческой культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе.
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 3 Спортивные игры

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
4. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Тема 4 Развитие гибкости

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

- Как понимается термин «гибкость»?
- Чем отличается понятие «гибкость» от понятия «подвижность в суставах»?
- Как понимается термин «подвижность в суставах»?
- Что такое «актино-миозиновый мостик»?
- В чем суть миотатического рефлекса?
- Что лучше подвергается растягиванию – мышцы или связки?
- В каком суставе выше подвижность – где конгруэнтность больше сустава или где меньше конгруэнтность сустава.
- Какой примерно период занятий необходим для изменений в костных структурах суставов?
- Можно ли увеличить подвижность в суставах у человека, которому 50 лет и выше?
- Оказывают ли на проявления гибкости внешние или внутренние факторы?

Какие различают виды гибкости?
 По какому признаку различают виды гибкости?
 По каким признакам можно классифицировать упражнения для развития гибкости?
 Какой вид гибкости развивается быстрее?
 Какие упражнения на развитие гибкости лучше выполнять на фоне утомления?
 Какие различают методы развития гибкости?
 Какая зависимость между упражнениями на развитие силы и развитием гибкости?
 Какой механизм воздействия на мышцы оказывается методом биостимуляции?
 Какие ощущения должен испытывать при растягивании занимающийся?
 В какой период времени суток показатели гибкости выше? С 7.00 до 12.00, с 12.00 до 17.00, с 17.00 до 22.00, с 22.00 до ...?
 Какое простое упражнение используется в практике для определения гибкости человека при массовом обследовании?
 Какие существуют методы развития подвижности в суставах
 Параметры оценки уровня развития гибкости
 Что рекомендуется выполнить занимающимся, прежде чем растягивать мышцы?
Задание
 Подготовить комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах

Тема 5 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Объективные и субъективные данные	дата		
	20.09...	21.09....	22.09....
1. Самочувствие	хорошее	хорошее	небольшая вялость, усталость
2. Сон	8 часов, хороший	8 часов, хороший	7 часов, беспокойный
3. Аппетит	хороший	хороший	удовлетворительный
4. Пульс в минуту			
Лёжа	62 уд / мин	62 уд / мин	68 уд / мин
Стоя	72 уд / мин	72 уд / мин	82 уд / мин
Разница	10 уд / мин	10 уд / мин	14 уд / мин
До тренировки	60 уд / мин	60 уд / мин	90 уд / мин
После тренировки	27 уд / мин	75 уд / мин	108 уд / мин
5. Масса тела	65 кг	64,4 кг	65,6 кг
6. Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30, бег 100 м, темповой бег 6х20 м	нет	Ускорения 8х30, бег 100 м, размеренный бег 12 мин
7. Нарушение режима	нет	Был на дне рождения, выпил	нет
8. Болевые ощущения	тоже	нет	Тупая боль в области печени
9. Спортивные результаты	Бег на 100м за 13,2 с	То же	Бег на 100м за 13,8с

Список литературы по теме приведен в параграфе 7

Вопросы для самопроверки

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Задание

Сформировать дневник самоконтроля физическими упражнениями (примерная форма на рисунке). Наблюдения провести в течение двух недель.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

1. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие: [16+] / сост. С. Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2024. – 190 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=733059>. – Библиогр.: с. 168-170. – ISBN 978-5-8353-3124-6. – Текст: электронный.
2. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст: электронный.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/586266>.

Дополнительная литература

4. Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин; под общ. ред. А. С. Гречко; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст: электронный.
5. Теоретические основы физической культуры: учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/588595>.
6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 357 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-22084-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/600785>.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
Профессиональная база данных		
1.	http://www.infosport.ru/sp/	Энциклопедия по видам спорта
2.	http://science.sportedu.ru/	Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
3.	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php	Специализированный портал "Здоровье и образование"

8. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Мультимедийная лекционная аудитория. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, персональный компьютер (Celeron 2.1-2.7 Mhz, монитор ЖК); стационарный видеопроектор с экраном; звуковое оборудование (микрофон, колонки); меловая доска; коммутационное оборудование для работы в локальной сети вуза и сети Интернет. Используемое программное обеспечение: Windows XP, 10. Microsoft Office 2007, 2019. Adobe Acrobat. Google Chrome, Mozilla Firefox., наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Спортивный зал

Оборудование: мячи, маты, батуты, гантели, палки гимнастические, шведская стенка, маты, скамейки гимнастические, музыкальный центр, стол для настольного тенниса, велотренажеры, беговая дорожка, тренажер для жима ногами, штанги и др.

Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, меловая доска.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

Стандартные формы обучения

- Лекции с использованием мультимедийных презентаций.
- Практические занятия,
- Консультации.

11. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Тип задания	Инструкция	Пример задания			
		Ситуации		Характеристики	
1.1.Задание закрытого типа на установление соответствия (Знать)	Установите соответствие между ситуациями (А-Г) и их характеристикам и (1-4). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца	А	Спортсмен выполняет серию прыжков в длину с места, стараясь увеличить дистанцию каждого последующего прыжка.	1	Развитие выносливости и поддержание базового уровня кардиореспираторной системы.
		Б	Человек регулярно проходит пешком 5 км до работы и обратно, не используя транспорт.	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств и координационных способностей.
		В	В фитнес-клубе клиент выполняет упражнения на тренажёрах с постепенным увеличением веса от подхода к подходу.	3	Повышение гибкости и подвижности суставов, профилактика нарушений осанки.
		Г	Школьник на уроке физкультуры делает комплекс упражнений на гибкость: наклоны вперёд, в стороны,	4	Развитие силы и гипертрофии мышечных волокон за счёт прогрессирующей нагрузки.

			повороты туловища.		
		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
			А	Б	В
					Г
1.2.Задание закрытого типа на установление соответствия (Уметь)	Установите соответствие между ситуациями (А- Г) и их характеристикам и (1-4). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца	Ситуации		Характеристики	
		А	Студент регулярно выполняет комплекс утренней гимнастики (10– 15 мин), включающий упражнения на гибкость, силу и дыхание.	1	Развитие специфических двигательных навыков и безопасности в экстремальном виде спорта.
		Б	Сотрудник компании участвует в корпоративном забеге на 5 км, предварительно готовясь по индивидуально му плану тренировок.	2	Поддержание общего тонуса и профилактика гиподинамии в повседневном режиме.
		В	Школьник посещает секцию скалолазания, где развивает координацию, силу хвата и умение работать с снаряжением.	3	Совершенствование выносливости и целеполагание в соревновательной деятельности.
		Г	Человек после работы занимается плаванием в бассейне (30 мин), сочетая разные стили для равномерной нагрузки на мышцы.	4	Гармоничная нагрузка на мышечный корсет и релаксация после трудового дня.
		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:			
			А	Б	В
					Г

2.1.Задание закрытого типа на установление последовательности (Знать)	Прочитайте текст и установите последовательность	Расположите перечисленные виды физических упражнений в порядке по возрастанию интенсивности нагрузки (от наименее интенсивной к наиболее интенсивной). Варианты ответов: 1.Ходьба в спокойном темпе. 2.Интервальный спринт (чередование 30 секунд максимального ускорения и 90 секунд ходьбы). 3.Лёгкая растяжка (упражнения на гибкость). 4.Бег в среднем темпе на дистанцию 3 км. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
2.2.Задание закрытого типа на установление последовательности (Уметь)	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Определить цели и задачи самоподготовки (например, снижение уровня стресса, повышение концентрации, улучшение сна). 2. Подобрать конкретные упражнения и методики (дыхательные практики, элементы йоги, лёгкая кардионагрузка, растяжка), соответствующие поставленным целям. 2. Оценить текущее состояние здоровья, уровень физической подготовленности и особенности (наличие хронических заболеваний, возраст, образ жизни). 4.Составить график занятий, определить частоту продолжительность тренировок, а также контроля эффективности (ведение дневника самочувствия, замеры показателей). Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
2.3.Задание закрытого типа на установление последовательности (Владеть)	Расположите этапы тренировочного занятия в правильной последовательности от начала к завершению.	Расположите этапы тренировочного занятия в правильной последовательности от начала к завершению. Варианты ответов: 1.Основная часть: выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости и гибкости (силовые подходы, бег на выносливость, координационные упражнения и т.д.). 2.Заключительная часть: постепенное снижение нагрузки, статическая растяжка, дыхательные упражнения для восстановления пульса и дыхания. 3.Разминка: лёгкая аэробная нагрузка (ходьба, бег трусцой) и динамическая растяжка для подготовки мышц и суставов к основной нагрузке. 4.Оценка самочувствия и самоконтроль: фиксация показателей (ЧСС, уровень усталости, болевые ощущения) до и после тренировки, анализ эффективности занятия. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				

		Правильный ответ:			
		3	1	2	4
3.1.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	Какой вид физических упражнений наиболее эффективен для развития общей выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы при регулярных занятиях 3–4 раза в неделю? Варианты ответов: 1. Силовые тренировки с максимальными отягощениями (1–3 повторения в подходе). 2. Спринтерский бег на короткие дистанции (100–200 м). 3. Длительный равномерный бег в умеренном темпе (30–60 мин). 4. Упражнения на гибкость и растяжку (статическая растяжка, йога).			
3.2.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	Молодой специалист офисного профиля (работает за компьютером 8-10 часов в день) хочет предотвратить развитие гиподинамии и снизить уровень ежедневного стресса. Какой комплекс мероприятий наиболее эффективно решит эти задачи с учётом ограниченного свободного времени (30–40 минут в день)? Варианты ответов: 1. Три раза в неделю силовые тренировки в тренажёрном зале по 2 часа с акцентом на развитие максимальной силы; в остальные дни — полный отдых. 2. Ежедневные 15-минутные интенсивные интервальные тренировки (HIIT) высокой интенсивности и 15 минут статических растяжек. 3. Ежедневная 30-минутная ходьба в среднем темпе после работы и 10 минут упражнений на дыхание и расслабление перед сном. 4. Один раз в неделю двухчасовая игра в футбол с друзьями, в остальные дни никаких физических нагрузок.			
4.1.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	Выберите верное определение термина «физическая подготовленность»: 1. Процесс регулярных занятий спортом с целью достижения высоких результатов на соревнованиях. 2. Уровень развития физических качеств и формирования двигательных навыков, достигнутый благодаря физическим упражнениям. 3. Совокупность знаний о здоровом образе жизни и принципах физической активности. 4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.			
4.2.Задание	Прочитайте	Вы планируете выстроить индивидуальную			

комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Уметь)	текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	программу физической активности для поддержания здорового образа жизни и профессионального развития. Какой из подходов будет наиболее эффективным с точки зрения принципов здорового образа жизни и общей физической подготовки? Варианты ответов: 1.Заниматься экстремальными видами спорта (например, паркур или скалолазанием без подготовки) 3-4 раза в неделю, игнорируя разминку и восстановление. 2.Выполнять однотипные силовые упражнения каждый день с максимальной нагрузкой, чтобы быстро нарастить мышечную массу. 3.Составить сбалансированный недельный план, включающий аэробные нагрузки (бег, плавание), силовые тренировки 2–3 раза в неделю, растяжку и дни активного отдыха с учётом индивидуальных особенностей и целей. 4.Ограничиться только утренней гимнастикой 5–10 минут в день, полностью исключив другие виды физической активности..
5.1.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Выберите все верные варианты действий, которые помогут укрепить индивидуальное здоровье и способствуют физическому самосовершенствованию в рамках регулярных самостоятельных занятий. Обоснуйте выбор каждого правильного ответа. Варианты ответов: 1.Ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений по 15–20 минут с постепенным увеличением нагрузки. 2.Занятия силовыми тренировками 3 раза в неделю без разминки и заминки. 3.Регулярные прогулки на свежем воздухе продолжительностью 30–60 минут в сочетании с утренней гимнастикой. 4.Периодическое участие в спортивных соревнованиях без предварительной подготовки и тренировок.
5.2.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Вы планируете составить индивидуальную программу физического самосовершенствования для укрепления здоровья. Какие из перечисленных компонентов обязательно должны быть включены в недельную программу для достижения сбалансированного эффекта? Выберите все подходящие варианты. Варианты ответов: 1. Силовые тренировки два-три раза в неделю с проработкой основных групп мышц. 2.Исключительно высокоинтенсивные тренировки (НПТ) ежедневно. 3.Аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание и т.д.) не менее 150 минут в неделю.

(Владеть)		4. Упражнения на гибкость и подвижность суставов (стретчинг, йога) 2–3 раза в неделю.
6.1. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Вопрос: Какие из перечисленных терминов относятся к видам физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов? Выберите все верные варианты ответа. Варианты ответов: 1. Стретчинг 2. Пауэрлифтинг 3. Динамическая растяжка 4. Йога (асаны с акцентом на растяжку)
6.2. Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Уметь)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Вам необходимо составить комплекс упражнений для группы студентов 1-го курса (возраст 17–18 лет) с целью развития общей физической подготовленности: силы, выносливости, гибкости и координации. Занятия проходят 3 раза в неделю по 60 минут в спортивном зале. Уровень физической подготовленности студентов — средний, без серьёзных ограничений по здоровью. Какие из предложенных комплексов оптимально соответствуют поставленным целям и условиям? Выберите два варианта из четырёх. Варианты ответов: 1. Каждое занятие: 10 минут разминки (ходьба, бег на месте, динамическая растяжка), 40 минут силовых упражнений с гантелями и штангой (3 подхода по 8–12 повторений на каждую группу мышц), 10 минут заминки (статическая растяжка). 2. Каждое занятие: 15 минут разминки (лёгкий бег, общеразвивающие упражнения), 20 минут круговой тренировки (отжимания, приседания, планка, прыжки, махи ногами — по 40 секунд работы и 20 секунд отдыха на станцию), 20 минут подвижных игр (минифутбол, баскетбол 3×3), 5 минут заминки (дыхательные упражнения и растяжка). 3. Каждое занятие: 60 минут непрерывной беговой тренировки на дорожке в умеренном темпе без дополнительных упражнений. 4. Каждое занятие: 10 минут разминки (бег, суставная гимнастика), 25 минут комплекса упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов (наклоны, скрутки, шпагаты, мостики), 20 минут упражнений на координацию и баланс (работа на балансировочных платформах, прыжки со сменой положения, ходьба по бревну), 5 минут заминки (дыхательные упражнения).

7.1.Задание открытого типа с развернутым ответом (Знать)	Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ	Опишите, какие ключевые компоненты здорового образа жизни (не менее пяти) необходимо включить в индивидуальную программу общей физической подготовки, чтобы обеспечить гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья, и кратко поясните роль каждого из них.
7.2.Задание открытого типа с развёрнутым ответом (Уметь)	Прочитайте задание и запишите развёрнутый обоснованный ответ	Задание: Опишите основные этапы тренировки при самостоятельной физической подготовке, кратко указав цель и примерный набор упражнений для каждого этапа. Ответ представьте в виде нумерованного списка из трёх пунктов — каждый пункт должен содержать название этапа, его цель (1–2 предложения) и 2–3 примера упражнений. Общий объём ответа — не более 50 слов на этап.