

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Что входит в предмет регулирования уголовно-исполнительного права?
Укажите особенности метода регулирования уголовно-исполнительного права.
Является ли уголовно-исполнительное право самостоятельной отраслью права?
Назовите особенности уголовно-исполнительного права как отрасли права.
В чем заключается комплексный характер уголовно-исполнительного права?
Укажите различия между уголовно-исполнительным законодательством в широком смысле и узком.
Являются ли законы субъектов РФ источниками уголовно-исполнительного законодательства?
Могут ли быть источником уголовно-исполнительного законодательства нормативные акты органов местного самоуправления?
К какой разновидности конституционного правового статуса личности относится правовой статус осужденных?
Назовите виды правового статуса осужденных.
Какие разновидности правового статуса осужденных выделяются по государственно-правовым признакам?
Назовите составляющие правового статуса осужденных.
Чем права осужденных отличаются от их законных интересов?
По каким основаниям возможно ограничение правового статуса осужденного?
Укажите, по каким критериям различается правовой статус осужденного и правовой статус законноопослушного гражданина.
Каковы особенности правового статуса осужденного – иностранного гражданина?
Чем учреждения отличаются от органов?
Назовите перечень учреждений, входящих в уголовно-исполнительную систему.
Назовите органы уголовно-исполнительной системы.
Какие учреждения исполняют наказания в отношении военнослужащих?
Укажите органы, исполняющие конфискацию имущества.
В систему каких органов входят учреждения, исполняющие принудительные меры медицинского характера?
В систему каких государственных органов входят учреждения, исполняющие принудительные меры воспитательного воздействия?
Перечислите органы, осуществляющие контроль со стороны органов государственной власти.
Каковы основные направления судебного контроля за учреждениями, исполняющими наказания?
Назовите учреждения, исполняющие наказание в виде лишения права занимать определенные должности и заниматься определенной деятельностью.
Что вы знаете о данном виде наказания?
Расскажите о порядке постановки осужденного на учет в уголовно-исполнительной инспекции, ее правах и обязанностях, а также о порядке проведения первоначальной беседы с осужденным, первоначальных розыскных мероприятиях по установлению местонахождения осужденного, скрывшегося от отбывания наказания и контроля.
Каковы действия уголовно-исполнительной инспекции по обеспечению исполнения наказания организациями и государственными органами, в которых работал осужденный на момент вступления в силу приговора суда?
В чем заключаются особенности исчисления начала и окончания срока отбывания наказания? Какие периоды не засчитываются в срок наказания?
Назовите права и обязанности осужденного при отбывании этого наказания.
Каковы обязанности организации, в которой работал осужденный на момент вступления в силу приговора суда?
В чем заключаются особенности увольнения и перевода на другую должность в соответствии с УИК и ТК РФ?
Назовите правовые последствия неисполнения приговора суда, наступающие для осужденного и организации, в которой он работал.
Охарактеризуйте ограничение свободы как смешанный (альтернативный) вид наказания.

Каков порядок назначения и замены наказания в виде ограничения свободы?
Как исчисляется срок ограничения свободы?
Расскажите о порядке и условиях исполнения наказания в виде ограничения свободы.
Каковы порядок и условия отбывания наказания в виде ограничения свободы?
Укажите особенности учета осужденных к ограничению свободы.
В чем заключаются нарушения порядка и условий отбывания наказания в виде ограничения свободы?
Кто считается злостно уклоняющимся от отбывания наказания в виде ограничения свободы?
Перечислите средства персонального надзора и контроля и технические средства надзора и контроля.
Какие органы исполняют данный вид наказания?
Раскройте порядок исполнения этого наказания судом и органом, присвоившим специальное, воинское или почетное звание, классный чин или наградившим государственной наградой.
Охарактеризуйте арест как основной вид наказания.
В каком порядке назначается наказание в виде ареста?
Каковы порядок и условия исполнения наказания в виде ареста?
Что вы знаете о порядке и условиях отбывания наказания в виде ареста?
Назовите меры поощрения, применяемые к осужденным к аресту.
Перечислите меры взыскания, применяемые к осужденным к аресту.
Приведите социально-правовую характеристику уголовного наказания в виде лишения свободы.
Каковы цели уголовного наказания, их понятие и содержание?
Что вы можете рассказать об исправлении осужденных и восстановлении социальной справедливости как целях уголовного наказания?
Охарактеризуйте предупреждение как цель уголовного наказания. Что такое общая и частная превенция?
Определите трактовку и охарактеризуйте содержание режима исполнения (отбывания) уголовного наказания в местах лишения свободы.
Каковы функции режима?
Что входит в понятие и каково содержание режима особых условий?
Какова интерактивная функция режима исполнения уголовного наказания?
Каково правовое регулирование воспитательной работы с осужденными как одно из основных средств воздействия на осужденных в исправительных учреждениях?
Назовите цели, задачи и формы воспитательной работы.
Что вам известно о дифференциации и индивидуализации воспитательной работы с осужденными, стимулировании их к участию в воспитательных мероприятиях?
Расскажите об организации воспитательной работы с осужденными, отбывающими наказание.
Назовите основные формы и методы воспитательной работы в исправительных учреждениях.
В чем заключаются нравственное, правовое, трудовое, физическое и иные виды воспитания?
Как организовано общее образование осужденных?
Кто оказывает социальную помощь осужденным и их семьям и в чем она заключается?
Назовите меры поощрения и взыскания, применяемые к осужденным, отбывающим наказание в исправительных учреждениях.
Каковы права и обязанности осужденных, отбывающих меры взыскания?
Какие органы и должностные лица исправительных учреждений имеют право применять меры поощрения и взыскания?
Определите трактовку понятия злостного нарушения установленного порядка отбывания наказания. Каков порядок признания осужденного злостным нарушителем установленного порядка отбывания наказания?
Какие правовые последствия признания осужденного злостным нарушителем порядка отбывания наказания вы можете назвать?
Назовите меры поощрения и взыскания, применяемые к осужденным, отбывающим наказание в воспитательных колониях.
Представьте общую характеристику исполнения и отбывания уголовного наказания в виде лишения

свободы.
Расскажите об исполнении наказания в исправительных колониях общего режима.
Каковы условия исполнения и отбывания наказания в исправительных колониях строгого режима?
Охарактеризуйте порядок исполнения и отбывания наказания в исправительных колониях особого режима.
Каковы условия исполнения и отбывания наказания в виде пожизненного лишения свободы?
Укажите особенности отбывания наказания в колонии-поселении.
Укажите нормативные основы исполнения наказаний, применяемых к военнослужащим?
Какие органы и должностные лица ведают исполнением наказаний, назначенных осужденным военнослужащим?
Что понимается под освобождением от уголовного наказания и освобождением от отбывания наказания?
Укажите, какие виды освобождения от наказания носят условный характер.
Что такое испытательный срок при условно-досрочном освобождении от отбывания наказания и каково его юридическое значение?
Разъясните, в каких случаях суд может, а в каких — должен отменить условно-досрочное освобождение.
Назовите виды освобождения от наказания в связи с болезнью.
В чем различие между амнистией и помилованием, в соответствии с которыми осужденный может быть освобожден от наказания и от отбывания
наказания?
Охарактеризуйте порядок обращения осужденного с ходатайством о помиловании и процедуру его рассмотрения.
Что является основанием для исполнения наказания в виде смертной казни?
Перечислите этапы оказания помощи освобождаемым от отбывания наказания.
Назовите субъектов оказания помощи и охарактеризуйте их правовой статус.
В чем специфика контроля за условно-досрочно освобожденными?
Каковы основания назначения административного надзора?
Кто выступает инициатором установления административного надзора?
Укажите ограничения, которые могут быть наложены на поднадзорных.
Кто осуществляет контроль за условно-досрочно освобожденными и лицами, находящимися под административным надзором?
Какие полномочия предоставлены уголовно-исполнительным инспекциям при осуществлении ими контроля за условно осужденными?
Какова роль работников соответствующих служб органов внутренних дел при осуществлении контроля за поведением условно осужденных?
Охарактеризуйте этапы постановки условно осужденного на учет в уголовно-исполнительной инспекции.
Назовите основания ответственности условно осужденных.
Как решается вопрос о сохранении условного осуждения в случае совершения лицом в период испытательного срока нового преступления?
Укажите особенности контроля за условно осужденными военнослужащими.
В чем, с вашей точки зрения, состоят преимущества и недостатки условного осуждения по сравнению с реальным исполнением (отбытием) наказания?
Какие проблемы возникают на практике при осуществлении уголовно-исполнительными инспекциями контроля за поведением условно осужденных?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся (Зачет)

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

ОПК-2 Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности

ОПК-4 Способен профессионально толковать нормы права

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

ОПК-4.2 Использует различные виды и способы толкования норм права для разъяснения их смысла и содержания, в т.ч. в процессе консультирования

**Ситуационное задание № 1**

Проведите юридический анализ правонарушения и примите решение со стороны исполнительного органа, сформулируйте его в точном соответствии с нормами материального и процессуального права. Оформите необходимые документы.

**Ситуация 1**

Участковым инспектором полиции возле дома 70 по улице Садовой г. Белгорода был задержан гражданин Дашков Д.Д., который умышленно повредил окраску кузова автомашины «Мерседес240», принадлежащей гражданину Сорокину С.С., припаркованной напротив дома. В ходе разбирательства Дашков Д.Д. пояснил, что между ним и потерпевшим сложились личные неприязненные отношения в результате спора по поводу парковки автомашин.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия гражданина Дашкова Д.Д.

**Ситуация 2**

Гражданин Воропаев В.В. (14 лет) в троллейбусе, следовавшем по маршруту № 2, из кармана куртки гражданки Соколовой С.С. тайно похитил кошелек с деньгами в сумме 150 000 рублей. Стоимость кошелька потерпевшая оценила в 70 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Воропаева В.В.

**Ситуация 3**

П., заведомо зная, что имеющийся у него денежный знак достоинством 5000 руб. является поддельным, в целях его сбыта около 21 ч. обратился к С., у которой разменял подделку на денежные знаки различного номинала. При изъятии поддельного денежного знака было установлено, что фальшивка изготовлена на копировально-множительном аппарате с электрографическим принципом действия. Денежный знак отличался неестественным цветом, нечетким изображением и т.д. П. сбывал поддельный денежный знак вечером, когда было темно. Суд, исследовав материалы уголовного дела, признал, что этот денежный знак существенно отличался по внешнему виду от настоящих денег и установил, что умысел П. был направлен на обман потерпевшей С.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия П.

**Ситуационное задание № 2**

Используя различные виды и способы толкования норм права, смысла и содержания, дайте разъяснения применимо к следующей ситуации. На какие правовые аспекты следует обратить внимание при проведении юридической консультации по данному вопросу? Квалифицируйте содеянное.

Блинов В.У. снял с Лисина Г.А., находящегося в сильной степени алкогольного опьянения, кожаную куртку и часы. Находящаяся поблизости гражданка Кац Е.Н., потребовала вернуть вещи. Блинов подошел к Кац и со словами – «Не лезь не в свое дело» – нанес сильный удар в область живот, а затем скрылся с вещами Лисина.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Кто считается злостно уклоняющимся от отбывания наказания в виде ограничения свободы?
Вопрос 2	Расскажите об исполнении наказания в исправительных колониях общего режима.
Вопрос 3	Назовите субъектов оказания помощи и охарактеризуйте их правовой статус.

Вопрос 4	Что вы можете рассказать об исправлении осужденных и восстановлении социальной справедливости как целях уголовного наказания?
Вопрос 5	Как исчисляется срок ограничения свободы?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-2 Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности

ОПК-4 Способен профессионально толковать нормы права

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

ОПК-4.2 Использует различные виды и способы толкования норм права для разъяснения их смысла и содержания, в т.ч. в процессе консультирования

### Ситуационное задание № 1

Проведите юридический анализ правонарушений и примите решение со стороны исполнительного органа, сформулируйте его в точном соответствии с нормами материального и процессуального права. Оформите необходимые документы.

#### Ситуация 1

Гражданин Хабаров В.В. (14 лет) путем повреждения стекла проник в салон автомашины «Рено», припаркованной во дворе дома № 24 по ул. победа в г. Белгорода, откуда тайно похитил автомагнитола «Пионер» 2018 года выпуска. Потерпевший Янковский Д.Д. оценил стоимость магнитолы в 60000 рублей, а стоимость разбитого стекла в 400 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Хабарова В.В.

#### Ситуация 2

Гражданин Вяткин И.П. (38 лет) в автобусе, следовавшем по маршруту № 17, из кармана куртки гражданки Васиной Т.П. тайно похитил кошелек с деньгами в сумме 38 000 рублей. Стоимость кошелька потерпевшая оценила в 12 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Вяткина И.П.

#### Ситуация 3

Руководитель одного из научных институтов Петров А.Л. за вознаграждение от некоей коммерческой японской фирмы передал её представителям технологии, которые имеют военное назначение и в отношении которых установлен экспортный контроль. При передаче данной технологии на территории РФ он был задержан сотрудниками ФСБ. У него при личном обыске были обнаружены чертежи указанных технологий. Квалифицируйте данное преступление.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Петрова А.Л.

### Ситуационное задание № 2

Используя различные виды и способы толкования норм права, смысла и содержания, дайте разъяснения применимо к следующей ситуации. На какие правовые аспекты следует обратить внимание при проведении юридической консультации по данному вопросу? Квалифицируйте содеянное.

Красин С.В. и Григорьев П.Н. приобрели у частного лица газовый баллончик со слезоточивым газом. Вечером того же дня они остановили автомобиль. Красин направил струю газа в лицо водителя, а Григорьев забрал деньги и удостоверение водителя. На следующий день Красин и Григорьев, позвонив в квартиру Водяниковой О.О., применили газовый баллончик и похитили ценные вещи. Уходя, они закрыли хозяйку в ванной комнате, где она находилась до прихода мужа.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Кто осуществляет контроль за условно-досрочно освобожденными и лицами, находящимися под административным надзором?
Вопрос 2	Чем права осужденных отличаются от их законных интересов?
Вопрос 3	Назовите меры поощрения и взыскания, применяемые к осужденным, отбывающим наказание в исправительных учреждениях.
Вопрос 4	Назовите учреждения, исполняющие наказание в виде лишения права занимать определенные должности и заниматься определенной деятельностью.
Вопрос 5	Назовите особенности уголовно-исполнительного права как отрасли права.

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-2 Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности

ОПК-4 Способен профессионально толковать нормы права

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

ОПК-4.2 Использует различные виды и способы толкования норм права для разъяснения их смысла и содержания, в т.ч. в процессе консультирования

### Ситуационное задание №1

Проведите юридический анализ правонарушения и примите решение со стороны исполнительного органа, сформулируйте его в точном соответствии с нормами материального и процессуального права. Оформите необходимые документы.

#### Ситуация 1

Участковым инспектором полиции возле дома 70 по улице Садовой г. Белгорода был задержан гражданин Дашков Д.Д., который умышленно повредил окраску кузова автомашины «Мерседес 240», принадлежащей гражданину Сорокину С.С., припаркованной напротив дома. В ходе разбирательства Дашков Д.Д. пояснил, что между ним и потерпевшим сложились личные неприязненные отношения в результате спора по поводу парковки автомашин.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия гражданина Дашкова Д.Д.

#### Ситуация 2

Гражданин Воропаев В.В. (14 лет) в троллейбусе, следовавшем по маршруту № 2, из кармана куртки гражданки Соколовой С.С. тайно похитил кошелек с деньгами в сумме 150 000 рублей. Стоимость кошелька потерпевшая оценила в 70 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Воропаева В.В.

#### Ситуация 3

П., заведомо зная, что имеющийся у него денежный знак достоинством 5000 руб. является поддельным, в целях его сбыта около 21 ч. обратился к С., у которой разменял подделку на денежные знаки различного номинала. При изъятии поддельного денежного знака было установлено, что фальшивка изготовлена на копировально-множительном аппарате с электрографическим принципом действия. Денежный знак отличался неестественным цветом, нечетким изображением и т.д. П. сбывал поддельный денежный знак вечером, когда было темно. Суд, исследовав материалы уголовного дела, признал, что этот денежный знак существенно отличался по внешнему виду от настоящих денег и установил, что умысел П. был направлен на обман потерпевшей С.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия П.

### Ситуационное задание №2

Используя различные виды и способы толкования норм права, смысла и содержания, дайте разъяснения применимо к следующей ситуации. На какие правовые аспекты следует обратить внимание при проведении юридической консультации по данному вопросу? Квалифицируйте содеянное.

Блинов В.У. снял с Лисина Г.А., находящегося в сильной степени алкогольного опьянения, кожаную куртку и часы. Находящаяся поблизости гражданка Кац Е.Н., потребовала вернуть вещи. Блинов подошел к Кац и со словами – «Не лезь не в свое дело» – нанес сильный удар в область живот, а затем скрылся с вещами Лисина.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что вы знаете о данном виде наказания?
Вопрос 2	Каковы действия уголовно-исполнительной инспекции по обеспечению исполнения наказания организациями и государственными органами, в которых работал осужденный на момент вступления в силу приговора суда?
Вопрос 3	Охарактеризуйте порядок исполнения и отбывания наказания в исправительных колониях особого режима.
Вопрос 4	Каковы обязанности организации, в которой работал осужденный на момент вступления в силу приговора суда?
Вопрос 5	Что является основанием для и исполнения наказания в виде смертной казни?





## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-2 Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности

ОПК-4 Способен профессионально толковать нормы права

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

ОПК-4.2 Использует различные виды и способы толкования норм права для разъяснения их смысла и содержания, в т.ч. в процессе консультирования

### Ситуационное задание № 1

Проведите юридический анализ правонарушений и примите решение со стороны исполнительного органа, сформулируйте его в точном соответствии с нормами материального и процессуального права. Оформите необходимые документы.

#### Ситуация 1

Гражданин Хабаров В.В. (14 лет) путем повреждения стекла проник в салон автомашины «Рено», припаркованной во дворе дома № 24 по ул. победа в г. Белгорода, откуда тайно похитил автомагнитола «Пионер» 2018 года выпуска. Потерпевший Янковский Д.Д. оценил стоимость магнитолы в 60000 рублей, а стоимость разбитого стекла в 400 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Хабарова В.В.

#### Ситуация 2

Гражданин Вяткин И.П. (38 лет) в автобусе, следовавшем по маршруту № 17, из кармана куртки гражданки Васиной Т.П. тайно похитил кошелек с деньгами в сумме 38 000 рублей. Стоимость кошелька потерпевшая оценила в 12 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Вяткина И.П.

#### Ситуация 3

Руководитель одного из научных институтов Петров А.Л. за вознаграждение от некоей коммерческой японской фирмы передал её представителям технологии, которые имеют военное назначение и в отношении которых установлен экспортный контроль. При передаче данной технологии на территории РФ он был задержан сотрудниками ФСБ. У него при личном обыске были обнаружены чертежи указанных технологий. Квалифицируйте данное преступление.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Петрова А.Л.

### Ситуационное задание № 2

Используя различные виды и способы толкования норм права, смысла и содержания, дайте разъяснения применимо к следующей ситуации. На какие правовые аспекты следует обратить внимание при проведении юридической консультации по данному вопросу? Квалифицируйте содеянное.

Красин С.В. и Григорьев П.Н. приобрели у частного лица газовый баллончик со слезоточивым газом. Вечером того же дня они остановили автомобиль. Красин направил струю газа в лицо водителя, а Григорьев забрал деньги и удостоверение водителя. На следующий день Красин и Григорьев, позвонив в квартиру Водяниковой О.О., применили газовый баллончик и похитили ценные вещи. Уходя, они закрыли хозяйку в ванной комнате, где она находилась до прихода мужа.

### Письменный опрос

Вопрос 1	В систему каких органов входят учреждения, исполняющие принудительные меры медицинского характера?
Вопрос 2	Какие полномочия предоставлены уголовно-исполнительным инспекциям при осуществлении ими контроля за условно осужденными?
Вопрос 3	Перечислите меры взыскания, применяемые к осужденным к аресту.
Вопрос 4	Какие учреждения исполняют наказания в отношении военнослужащих?
Вопрос 5	Каковы основные направления судебного контроля за учреждениями, исполняющими наказания?

## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

ОПК-2 Способен применять нормы материального и процессуального права при решении задач профессиональной деятельности

ОПК-4 Способен профессионально толковать нормы права

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

ОПК-2.3 Принимает юридически значимые решения и оформляет их в точном соответствии с нормами материального и процессуального права

ОПК-4.2 Использует различные виды и способы толкования норм права для разъяснения их смысла и содержания, в т.ч. в процессе консультирования

### Ситуационное задание № 1

Проведите юридический анализ правонарушения и примите решение со стороны исполнительного органа, сформулируйте его в точном соответствии с нормами материального и процессуального права. Оформите необходимые документы.

#### Ситуация 1

Участковым инспектором полиции возле дома 70 по улице Садовой г. Белгорода был задержан гражданин Дашков Д.Д., который умышленно повредил окраску кузова автомашины «Мерседес240», принадлежащей гражданину Сорокину С.С., припаркованной напротив дома. В ходе разбирательства Дашков Д.Д. пояснил, что между ним и потерпевшим сложились личные неприязненные отношения в результате спора по поводу парковки автомашин.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия гражданина Дашкова Д.Д.

#### Ситуация 2

Гражданин Воропаев В.В. (14 лет) в троллейбусе, следовавшем по маршруту № 2, из кармана куртки гражданки Соколовой С.С. тайно похитил кошелек с деньгами в сумме 150 000 рублей. Стоимость кошелька потерпевшая оценила в 70 000 рублей.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия Воропаева В.В.

#### Ситуация 3

П., заведомо зная, что имеющийся у него денежный знак достоинством 5000 руб. является поддельным, в целях его сбыта около 21 ч. обратился к С., у которой разменял подделку на денежные знаки различного номинала. При изъятии поддельного денежного знака было установлено, что фальшивка изготовлена на копировально-множительном аппарате с электрографическим принципом действия. Денежный знак отличался неестественным цветом, нечетким изображением и т.д. П. сбывал поддельный денежный знак вечером, когда было темно. Суд, исследовав материалы уголовного дела, признал, что этот денежный знак существенно отличался по внешнему виду от настоящих денег и установил, что умысел П. был направлен на обман потерпевшей С.

Дополнительный вопрос: Квалифицируйте действия П.

### Ситуационное задание № 2

Используя различные виды и способы толкования норм права, смысла и содержания, дайте разъяснения применимо к следующей ситуации. На какие правовые аспекты следует обратить внимание при проведении юридической консультации по данному вопросу? Квалифицируйте содеянное.

Блинов В.У. снял с Лисина Г.А., находящегося в сильной степени алкогольного опьянения, кожаную куртку и часы. Находящаяся поблизости гражданка Кац Е.Н., потребовала вернуть вещи. Блинов подошел к Кац и со словами – «Не лезь не в свое дело» – нанес сильный удар в область живот, а затем скрылся с вещами Лисина.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Укажите нормативные основы исполнения наказаний, применяемых к военнослужащим?
Вопрос 2	Каковы порядок и условия отбывания наказания в виде ограничения свободы?
Вопрос 3	Что понимается под освобождением от уголовного наказания и освобождением от отбывания наказания?
Вопрос 4	Что входит в предмет регулирования уголовно-исполнительного права?
Вопрос 5	По каким основаниям возможно ограничение правового статуса осужденного?

## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Уголовно-исполнительное право : учебник для вузов / И. Я. Козаченко [и др.] ; под редакцией И. Я. Козаченко, А. П. Деткова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020

Дополнительная литература:

1. Белова, Е. Ю. Социальная адаптация несовершеннолетних осужденных в льготных условиях отбывания наказания : монография / Е. Ю. Белова ; под научной редакцией В. И. Селиверстова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020

2. Основы уголовно-исполнительного права России : учебное пособие для вузов / В. Е. Эминов [и др.] ; под редакцией В. Е. Эминова, В. Н. Орлова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Уголовно-исполнительное право России: введение в общую часть : учебное пособие для вузов / В. Е. Эминов [и др.] ; под редакцией В. Е. Эминова, В. Н. Орлова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. — Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://librucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)  
Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)  
Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)  
Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)  
Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)  
Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))  
Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)  
Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)  
Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)  
Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)  
AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)  
Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)  
PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)  
OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)  
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)  
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)  
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)  
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)  
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)  
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)  
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)  
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

**Состав информационных справочных систем**

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)  
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)  
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)  
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)  
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)  
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)  
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)  
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)  
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rosпотребнадзор.ru/documents/documents.php>)

*Состав информационных справочных правовых систем*

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)  
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)  
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)  
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)  
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

**Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)  
Правительство России (<http://government.ru/>)  
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)  
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)  
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)  
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)  
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)  
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

**Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)  
РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)  
Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)  
Forbes (<https://www.forbes.ru/>)  
ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)  
Известия (<https://iz.ru/>)  
РБК (<https://www.rbc.ru/>)  
RT (<https://rt.com/>)

**Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)  
Google (ссылка: <https://www.google.com/>)  
Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)  
Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)  
Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета БРИКС  
«15» февраля 2021г.  
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета  
БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено  
«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета БРИКС  
Клевцов Виталий Владимирович  
«15» февраля 2021 г.  
(Приказ № 15-02-21/1)

## Оценочные материалы по дисциплине Фитнес

Направление подготовки  
**40.03.01 Юриспруденция**

Образовательная программа  
**ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Направленность (профиль) программы  
**Юриспруденция**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Исполнительный директор  
Новиков Денис Викторович  
«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 40.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОНСАЛТИНГОВАЯ ГРУППА "ФИНИУМ"  
Заместитель генерального директора по стратегическому  
развитию  
Соловьева Анастасия Владимировна, кандидат экономических  
наук

«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 40.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021

Программу разработал(и):  
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

## 1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Фитнес, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях



		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

##### Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

### **Ситуационное задание**

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

### **Письменный опрос**

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

## **5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Зачет**

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## **6. Критерии оценивания (оценки)**

### **Критерии оценивания устного и письменного опросов**

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;

	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

### Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при

оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

Социальная значимость фитнеса.  
Виды фитнеса.  
Принципы фитнес-тренинга.  
Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.  
Одежда и обувь для фитнеса.  
Инструктаж по технической безопасности на занятии фитнесом.  
Критерии и методы фитнес-тестирования.  
Контроль процесса дыхания.  
Питание при занятиях фитнесом.  
Избыточный вес.  
Переутомление и перетренированность: причины и профилактика.  
Строевые упражнения.  
Общеразвивающие упражнения.  
Упражнения с предметами.  
Упражнения на снарядах.  
Упражнения из других видов спорта.  
Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.  
Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.  
Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.  
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки, эллиптического тренажера, электронного тира, мини-брусьев (паралетсов), спортивных матов, шведских стенок.  
Аэробика К. Купера.  
Оздоровительная ходьба.  
Аспекты по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей.  
Программа бега трусцой.  
Фитнес-программы на кардиотренажерах.  
Выполнение упражнений с использованием тренажера - беговой дорожки.  
Принципы оздоровительной тренировки.  
Классическая (базовая) аэробика.  
Интервальная аэробика.  
Выполнение упражнений с использованием спортивных матов, шведских стенок, турника (с креплением шведской стенке), брусьев (с креплением шведской стенке).  
Бодибилдинг.  
Калланетик.  
Супер-стронг.  
Боди ПАМП.  
Шейпинг. Этапы программы шейпинга.  
Шейпинг-тренинг.  
Выполнение упражнений с использованием скамьи для пресса, стойки для штанги, штанги (включает гриф и диски(блины)), петель (для тренинга), гирь.  
Общая характеристика стретчинга.  
Основные упражнения в подготовительной части занятия.  
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.  
Упражнения в системе занятий "гибкая сила".

## Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)

Что понимается под термином «фитнес»?

Какую пользу дает фитнес человеку?

Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.

Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?

В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?

Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?

Назовите функции мышечной системы.

Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.

В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?

Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?

Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?

Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.

Каково влияние избыточного веса на организм человека?

Перечислите жирорастворимые витамины.

Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?

В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?

Что представляют собой строевые упражнения?

Какие существуют упражнения без предмета для рук?

Какие существуют упражнения без предмета для ног?

Перечислите известные вам упражнения с гантелями.

Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?

Что такое аэробика?

Что собой представляет оздоровительная ходьба?

Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?

Перечислите правила программы бега трусцой.

Какова техника правильного бега?

Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

Перечислите этапы программы бега трусцой.

Каковы принципы оздоровительной тренировки?

Что означает принцип возрастных изменений в организме?

Что означает принцип биоритмической структуры?

Перечислите основные принципы движений классической аэробики.

Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.

Что представляет собой интервальная аэробика?

Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.

Что собой представляет калланетика?

Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.

Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.

С каких упражнений начинается шейпинг?

Из каких этапов состоит программа шейпинга?

Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?

Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?

Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?

Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?

Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?

Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?

Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

## Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

### Варианты заданий для контрольной работы № 1

#### ВАРИАНТ 1

##### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

##### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических заболеваний, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

##### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.
- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.
- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

##### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 2	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 3	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 4	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Вопрос 5	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.

## ВАРИАНТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 2	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 3	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 4	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 5	Охарактеризуйте ПАМП-аэробiku.



## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 2	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 4	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 5	Назовите функции мышечной системы.

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Ментальные виды фитнеса относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Они прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических за-

жимов, избавления от многих болезней.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные ментальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

- Со вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

- С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 2	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Вопрос 4	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 5	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

**Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 2	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 3	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?

## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### **Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

## ВАРИАНТ 3

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### **Ситуационное задание №2**

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Что собой представляет оздоровительная ходьба?

## ВАРИАНТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### **Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 3	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 4	Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Вопрос 5	Перечислите жирорастворимые витамины.

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### **Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания с гантелями

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

**Ситуационное задание № 2**

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Вопрос 2	Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Вопрос 3	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 5	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?



## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание №2**

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
Вопрос 2	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 4	Какова техника правильного бега?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

## ВАРИАНТ 3

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание №2**

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

## ВАРИАНТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание №2**

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 2	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 3	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 4	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 5	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Научно установленные факты:

Женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. Однако при меньших размерах тела женщины имеют и меньшие размеры сердца и легких. Характерна для них также меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови. Соответственно, более низкими являются аэробные возможности. Вместе с тем большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяют приспособленность женщин к циклической работе большой и умеренной мощности. Менее благоприятна реакция женского организма на длительные и мощные статические нагрузки, которые вызывают в организме, в частности в сердечно-сосудистой системе, значительные изменения из-за несовершенства моторно-висцеральных рефлексов. Такие нагрузки рекомендуется тщательно дозировать и сочетать с динамическими, особенно у девочек-подростков. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы - сгибатели туловища, а у женщин - мышцы - разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными значениями максимального объема потребляемого кислорода (МПК) не различаются по выносливости. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18-22 лет, скоростная выносливость - к 14-15 годам, статическая выносливость - к 15-20 годам.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание №2**

Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы визуальной диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите методы компенсации средствами фитнеса указанных нарушений.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 2	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 3	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 4	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 5	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Что понимается под термином «фитнес»?
Какую пользу дает фитнес человеку?
Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Кто разработал инновационную технологию физических упражнений с отягощениями?
В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Назовите функции мышечной системы.
Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Перечислите жирорастворимые витамины.
Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?
В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Что представляют собой строевые упражнения?
Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Какие проводятся упражнения для воспитания скоростно-силовых качества?
Что такое аэробика?
Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Перечислите правила программы бега трусцой.
Какова техника правильного бега?
Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.
Перечислите этапы программы бега трусцой.
Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Что означает принцип биоритмической структуры?
Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Что представляет собой интервальная аэробика?
Приведите классификацию применяемых средства в бодибилдинге.
Что собой представляет калланетика?
Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
С каких упражнений начинается шейпинг?

Из каких этапов состоит программа шейпинга?
Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?
Какие существуют упражнения на силу мышц спины?

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

**Ситуационное задание № 2**

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 2	Что такое аэробика?
Вопрос 3	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?

## БИЛЕТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 2	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 3	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 4	Что собой представляет оздоровительная ходьба?
Вопрос 5	Что означает принцип возрастных изменений в организме?



### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

#### **Ситуационное задание № 2**

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 2	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 3	Приведите классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
Вопрос 4	Перечислите жирорастворимые витамины.
Вопрос 5	С каких упражнений начинается шейпинг?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но российский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой россиянин не любит быстрой езды!» - можно сказать: «Какой россиянин не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные танцевальные виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### Ситуационное задание № 2

Описание упражнения:

- Встаньте прямо, заведите руки за голову.
- С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.
- Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову.
- Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.
- Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.
- Повторите 10 раз.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?
Вопрос 2	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 3	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 5	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Основная цель групповых занятий фитнесом - положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

Выделяют три основных групп групповых программ в фитнесе: базовые виды, ментальные виды и танцевальные виды фитнеса.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, перечислив и кратко описав основные базовые виды фитнеса. Какие основные преимущества этих видов фитнеса?

### **Ситуационное задание № 2**

- Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

- Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

- Выполните пять кругов вперёд и пять назад.

Определите, какие мышцы развивает данное упражнение.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, указав, какими упражнениями можно дополнить тренировку определённых Вами мышц. Приведите не менее трех примеров.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какую пользу дает фитнес человеку?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения на растягивание силу туловища и бедра?
Вопрос 3	Какова общая продолжительность стандартного занятия шейпингом?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 5	Что означает принцип биоритмической структуры?

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

**Ситуационное задание № 2**

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).

- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.

- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).

- Смысл упражнения (назначение упражнения).

- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.

- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите основные направления групповых программ в современном фитнесе.
Вопрос 2	Перечислите основные принципы фитнес-тренинга.
Вопрос 3	Какова техника правильного бега?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание № 2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на силу мышц спины?
Вопрос 2	Что понимается под термином «фитнес»?
Вопрос 3	Каково влияние избыточного веса на организм человека?
Вопрос 4	Что представляет собой интервальная аэробика?
Вопрос 5	Охарактеризуйте уровни интенсивности занятия на тренажерах.

## БИЛЕТ 3

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Что означает принцип возрастных изменений в организме?
Вопрос 2	В чем заключается профилактика переутомления и перетренированности?
Вопрос 3	Назовите соотношение белков, жиров и углеводов в рациональном питании при занятиях фитнесом.
Вопрос 4	Перечислите и опишите упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
Вопрос 5	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты - постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыв иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Выпады со штангой

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	С каких упражнений начинается шейпинг?
Вопрос 2	Что представляют собой строевые упражнения?
Вопрос 3	Какова целевая направленность упражнения на растягивание в силовой тренировке?
Вопрос 4	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 5	Перечислите этапы программы бега трусцой.

## БИЛЕТ 5

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание принципа фитнес-тренировки:

Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо-и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив, о каком именно принципе фитнес-тренировки идет речь и раскрыты иные принципы такой тренировки.

### Ситуационное задание №2

Упражнение: Приседания со штангой на плечах

План проведения анатомического анализа упражнения:

- Описание исходного положения (подробно).
- Техника выполнения упражнения с учетом дыхания.
- Название движений, поочередно производимых при выполнении данного упражнения (какие суставы при этом задействованы и какие мышцы обеспечивают данное движение).
- Смысл упражнения (назначение упражнения).
- Потенциальная опасность при выполнении упражнения.
- Примеры сходных упражнений.

На основе проведенного анализа упражнения выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите какими упражнениями может быть дополнено проанализированное для комплексной тренировки?

### Письменный опрос

Вопрос 1	В чем выражается специфическое воздействие физических упражнений на организм?
Вопрос 2	Какие существуют упражнения без предмета для рук?
Вопрос 3	Перечислите известные вам упражнения с гантелями.
Вопрос 4	Охарактеризуйте движения рук при выполнении упражнений.
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса?



**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

**Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения без предмета для ног?
Вопрос 2	Что означает принцип биоритмической структуры?
Вопрос 3	Что собой представляют упражнения в системе занятий "Гибкая сила"?
Вопрос 4	Каковы принципы оздоровительной тренировки?
Вопрос 5	Какое значение в результативности тренинга имеет мотивация?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

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

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### Ситуационное задание №2

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите и при необходимости опишите основные виды перемещений.
Вопрос 2	Перечислите правила программы бега трусцой.
Вопрос 3	Что такое аэробика?
Вопрос 4	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

#### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Опишите правильную программу для совместного увеличения мышечной массы и развития силовых качества.
Вопрос 2	Что собой представляет калланетика?
Вопрос 3	Какие виды фитнеса с элементами восточных единоборств вы знаете?
Вопрос 4	В чем заключаются отличия мужского и женского тренинга?
Вопрос 5	Какие методы фитнес-тестирования вы знаете?

## БИЛЕТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Научно установленные факты:

Для женского организма характерны специфические особенности проявления и более раннее развитие физических качеств в процессе индивидуального развития. Абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у них тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса. Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах не зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у женщин благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их. Максимальная произвольная сила более слабых мышц руки, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70 % от показателей у мужчин, более сильных мышц ног - 70-80 %. В ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Это наиболее благоприятный возраст для ее развития. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. Относительная сила по мере увеличения массы тела может практически не увеличиваться или даже снижаться. У юных спортсменок более быстрый рост абсолютной силы и сравнительно меньшее увеличение массы тела способствуют нарастанию относительной мышечной силы. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10-14 лет. В этот период особенно заметно растет прыгучесть.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание №2**

Перечислите и опишите травмы суставов, обусловленных перегрузкой и нарушением техники выполнения упражнений (на примере тазобедренного, коленного и плечевого суставов).

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и охарактеризуйте методы восстановления.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие вы знаете рекомендации по повышению уровня физической подготовленности практически здоровых взрослых людей?
Вопрос 2	Охарактеризуйте ПАМП-аэробику.
Вопрос 3	Перечислите основные принципы движений классической аэробики.
Вопрос 4	Каково значение самоконтроля при занятиях фитнесом?
Вопрос 5	Какие существуют упражнения на гимнастической (шведской) стенке.

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

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

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Научно установленные факты:

У женщин меньше, чем у мужчин, длина тела - в среднем на 10 см, и его масса - на 10 кг. Меньшим размерам тела соответствуют и меньшие размеры внутренних органов и мышечной массы. Имеются отличия и в пропорциях различных частей тела: конечности у женщин короче, а туловище длиннее, поперечные размеры таза больше, а плечи уже. Эти особенности строения тела обуславливают более низкое общее положение центра масс, что способствует лучшему сохранению равновесия. Вместе с тем большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость. Красоте и эффективности движений способствует и то, что у женщин чаще встречается высокий свод стопы и реже плоскостопие. Леворукость встречается в три раза реже, чем у мужчин. Заметно преобладает по сравнению с мужчинами правосторонняя асимметрия - сочетание преимуществ правой руки, ноги и глаза.

Задание:

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, предложив два комплекса занятий - для мужчин и для женщин, состоящих из сходных упражнений, но учитывающих физиологические отличия, указанные выше.

### **Ситуационное задание № 2**

Опишите взаимодействие мышц при сутулости, поясничном гиперлордозе, сколиотической осанке.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и приведите примеры приемов и упражнений для восстановления мышечного равновесия при данных нарушениях.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют упражнения на растягивание мышц спины?
Вопрос 2	Перечислите этапы программы бега трусцой.
Вопрос 3	Какие существуют упражнения на растягивание мышц живота?
Вопрос 4	Назовите функции мышечной системы.
Вопрос 5	Что такое гиподинамия, в чем ее опасность для здоровья человека?

## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная литература:

1. Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 2 кровь, иммунитет, гормоны, репродукция, кровообращение : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 3 мышцы, дыхание, выделение, пищеварение, питание : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. – Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. – Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)

Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)

Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)

Организация Объединенных Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)

Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)

Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))

Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)

Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)

Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)

Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)

AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)

Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)

PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)

OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)

Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)

Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)

OAPEN (<https://www.oapen.org/>)

Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)

Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)

Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)

ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)

Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

#### **Состав информационных справочных систем**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)

Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)

Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)

Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)

Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)

Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

#### **Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

Банк России (<https://www.cbr.ru/>)

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

#### **Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)