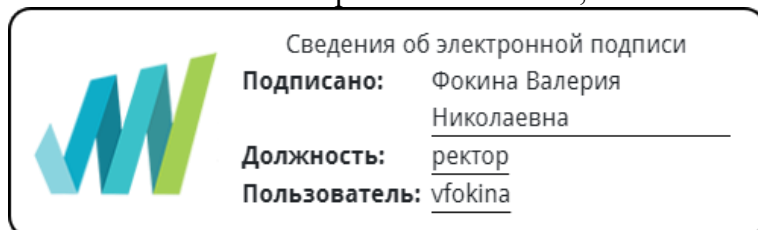


**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Открытый университет экономики, управления и права»  
(АНО ВО ОУЭП)**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



19 апреля 2023 г.

Решение Ученого совета АНО ВО ОУЭП,  
Протокол N 9 от 19.04.2023 г.

40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль): Гражданско-правовая

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)**

по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

Москва 2023

## Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни

УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма

УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

Компетенция формируется дисциплинами:

Физическая культура и спорт	3 семестр
-----------------------------	-----------

#### Разъясните основные положения:

1. Основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
5. Особенности воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
9. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
10. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
11. Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?
12. В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес-клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес-клуба заметили, что Мария уже месяц не

посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?

13. Центр социального обеспечения пригласил Вас провести 6-часовой очный марафон по обучению пользованию специализированными компьютерными программами. В центре соцобеспечения не дают звонков с занятий на перемены. По каким признакам Вы поймете, что участники марафона утомлены и пора сделать небольшой перерыв на 3–5 минут, а по каким – что необходим перерыв более длительный?

14. Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–25 повторов за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?

15. Двухлетняя Ирина В., обладающая «модельной» внешностью, дома поддерживала свою физическую форму при помощи занятий стретчингом, выполняя упражнения согласно рекомендациям с интернет-видеоролика. Ей очень нравилось, что занятие короткое: всего 5 упражнений, в каждом из них надо удерживать позу по 5 секунд, всего 2 подхода перерывом в 5 секунд: «5 сек поза – 5 сек дышим – 5 сек поза – меняем упражнение». Когда Ирина пришла на занятия стретчингом в спортзал к тренеру, она была сильно удивлена. Какие параметры стретчинговой тренировки являются общими и наиболее распространенными?

16. Проведенное в начале первого семестра медицинское обследование студента Ивана Л., организованное совместно с проведением тестирования и мониторинга показателей его физического и психофизиологического состояния (ФПС) с применением компьютеризированных диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПКС), показало, что у Ивана II группа здоровья. Иван планирует принять участие в летних массовых спортивных соревнованиях. Какие организационные условия необходимо выполнить Ивану, чтобы его план исполнился?

17. Утренняя гимнастика в понимании братьев Смирновых всегда заключалась в беге до изнеможения: проснулись, умылись, побежали, замучились, вернулись, легли. Каждый год они с энтузиазмом включались в занятия в начале каникул, но быстро теряли интерес к такой утренней процедуре. Когда старший из братьев поступил в институт и с интересом занялся физической культурой, он рассказал младшему о том, как правильно выполнять утреннюю гимнастику. Какие рекомендации дал старший брат младшему?

18. Дайте рекомендации 25-летнему молодому человеку весом 70 кг, ведущему малоподвижный образ жизни, по регулированию интенсивности физической нагрузки при ходьбе, чтобы она оказала эффективное воздействие на его организм.

19. Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, как ей перейти от занятий ходьбой к бегу в комфортном режиме.

20. Какой режим беговой тренировки можно порекомендовать для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности любителю оздоровительного бега?

21. Дайте рекомендации студенту со II группой здоровья, который начинает заниматься оздоровительным плаванием. Сколько времени начинающему следует находиться в чаше бассейна и к безостановочному преодолению какой дистанции ему надо стремиться?
22. 19-летний Денис обучается плаванию способом «кроль на груди». Основной проблемой для него является нормализация дыхания и согласование движений рук и ног во время плавания. Какие рекомендации Вы, как тренер, могли бы дать Денису?
23. Группа студентов играет в волейбол. Возник спор – кто победил в игре: в первой партии выиграла команда «Машинисты» со счетом 25:23; во второй партии – команда «Финансисты» со счетом 26:24; а в третьей – счет 25:25. Что делать в такой ситуации?
24. Подберите для группы школьников виды спорта, которые развивают ловкость и координацию движений, но при этом не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
25. Оцените телосложение Максима Ш., у которого при росте 181 см и массе 80 кг, окружность грудной клетки на выдохе составляет 90 см, и объясните методику, по которой проводился расчет.
26. Оцените норму артериального давления для Максима Ш. который в возрасте 22 лет весит 80 кг, приведите необходимые расчетные формулы и дайте рекомендации по предотвращению гипертонической болезни.
27. Подберите комплекс из 6–8 упражнений, которые можно выполнять в течение 5–7 мин в начале рабочего (учебного) дня.
28. Подберите комплекс из 3–5 упражнений для микропаузы при утомлении глаз.
29. Дайте рекомендации по направленности физических упражнений профилактического воздействия для работников, негативными факторами профессионального труда которых являются неудобная или однообразная рабочая поза и монотонность труда.
30. Дайте рекомендации студентам для выполнения упражнений на гибкость.

### Тестовые задания

31. Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
  - + Деметриус Викелас
  - Пьер де Кубертен
  - П.Ф. Лесгафт
  - Анри Де Байе-Латур
32. Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
  - + нормативных правовых актов
  - пожеланий обучающихся
  - рекомендаций руководства
  - требований общественности
33. Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в вузе направлена на
  - + оздоровление
  - восстановление

отдых  
рекреацию

34. Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в вузе необходимо располагать

- + учебно-спортивным комплексом
- отдельными видами спортивного инвентаря
- тренажерным залом
- легкоатлетическими дорожками

35. Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы по физической культуре аккредитованной вузом, является

- + Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
- Федеральная образовательная классификация
- Стратегический план развития
- Тактическая образовательная система

36. Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал

- + 24 марта 2014 г.
- 15 февраля 2014 г.
- 16 мая 2014 г.
- 25 января 2014 г.

37. В обучении личности определяющим фактором является

- + физическое совершенствование
- физическая закалка
- физическая тренировка
- двигательная активность

38. Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к

- + физическим качествам
- психологическим особенностям
- умственным способностям
- интегрированным свойствам

39. Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в вузе - 'пј

- + учебные занятия
- соревнования
- тренировка
- утренняя физическая зарядка

40. Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - \_\_\_\_\_ формы занятий/

- + малые
- большие
- средние
- крупные

41. Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это \_\_\_\_\_ физической культуры

- + средства
- элементы
- компоненты
- условия

42. Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка

43. Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе

- + физического воспитания и образования
- физкультпауз
- физической подготовленности
- физической тренировки

44. Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – это техника

45. Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – \_\_\_\_\_ методы

- + практические
- научные
- специфические
- общие

46. Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое

- + состояние
- самочувствие
- настроение
- расположение

47. Занятия по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, единоборствам, входящие в учебную программу вуза, - \_\_\_\_\_ физической культуры

- + разделы
- отделы
- отрасль

ветвь

48. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_ тренировки

- + круговой
- волнообразной
- постепенной
- фронтальной

49. Основными компонентами системы спортивной тренировки являются

- + соревновательная деятельность
- подготовка к учебно-тренировочным занятиям
- профессиональный отбор
- судейство соревнований

50. Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является \_\_\_\_\_ задачей физической культуры и спорта

- + воспитательной
- соревновательной
- функциональной
- закаливающей

51. Рекреативная физическая культура – средство проведения

- + здорового досуга
- коммерческих турниров
- спортивных соревнований
- профессиональных поединков

52. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является

- + обязательной
- дополнительной
- факультативной
- самостоятельной

53. Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет

- + три раза в неделю
- два раза в месяц
- один раз в день
- один раз в неделю

54. Основными упражнениями на тредбане являются

- + ходьба и бег
- прыжки и подскоки
- подтягивание

отжимание

55. Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает \_\_\_\_\_ стиль мышления

- + инновационный
- традиционный
- логический
- неординарный

56. Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию \_\_\_\_\_ знаний в физической культуре и спорте

- + теоретических
- актуальных
- известных
- знаковых

57. В продвижении лечебно-оздоровительных программ, спортивных товаров и услуг, электронной коммерции целесообразно использовать

- + телевебинар
- телеэссе
- вебколлоквиум
- алгоритмы

58. План подготовки занятия по физической культуре, разработка сценария и компьютерной информационной заставки (слайда) предназначена для проведения \_\_\_\_\_ тренинга

- + интерактивного коллективного
- оперативного
- адаптивного
- модульного

59. В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в вузе на ранних этапах обучения применяют \_\_\_\_\_ эксперименты

- + констатирующий и факторный
- формирующий и итоговый
- спортивный и педагогический
- модельный и натуральный

60. При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют \_\_\_\_\_ проектирование:

- + компьютерное
- традиционное
- экстраполяционное
- экспертное