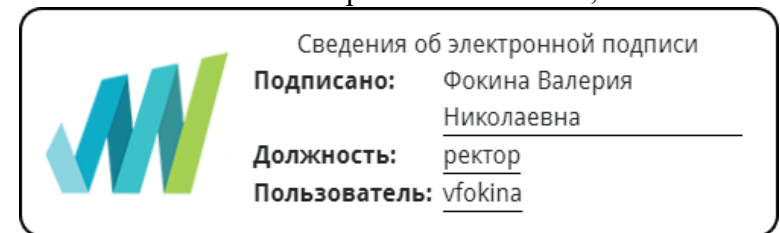


Актуализированная версия

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

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



15 апреля 2025 г.

Решение Ученого совета АНО ВО ОУЭП,
Протокол N 9 от 15.04.2025 г.

Направление подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): Педагогическое образование
Уровень: **бакалавриат**
Форма обучения:
очная, заочная

**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 2025

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Компетенция формируется дисциплинами:

Учебная дисциплина
Физическая культура и спорт
Общая физическая культура
Массовый спорт
Адаптивная общефизическая подготовка
Адаптивная гимнастика

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Соревнования командного типа	командный спорт
2	Совокупность спортивных соревнований	спорт
3	Способность организма выполнять работу	выносливость
4	Сила сокращения мышц	сила
5	Скорость выполнения движений	скорость
6	Умение координировать движения	координация
7	Восстановление организма после нагрузки	отдых
8	Повышение уровня физической подготовки	тренировка
9	Организм в состоянии равновесия	гибкость
10	Контролируемая нагрузка для развития	упражнение

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Систематическая двигательная активность для здоровья	Физкультура
2	Высокий уровень физической подготовки	Спортивная форма
3	Вид спорта с мячом и воротами	Футбол
4	Спорт для развития силы и выносливости	Лёгкая атлетика
5	Комплекс упражнений для тела	Тренировка
6	Игровой вид спорта на площадке	Баскетбол
7	Спорт на воде с использованием весла	Гребля

8	Мера эффективности занятий спортом	Результат
9	Способ укрепления сердечно-сосудистой системы	Кардионагрузка
10	Соревнование по физической подготовке	Турнир

Тестовые задания:

1	Что такое физическая культура?	
А)	Теория литературы	
Б)	Совокупность физических упражнений и знаний о здоровье	
В)	История искусства	
Г)	Музыкальное воспитание	

2	Какой элемент важен для поддержания здоровья?	
А)	Просмотр телевизора	
Б)	Только отдых	
В)	Регулярные физические упражнения	
Г)	Сидячая работа	

3	Что такое спортивная тренировка?	
А)	Систематическое выполнение упражнений для развития физических качеств	
Б)	Однократное занятие	
В)	Теоретическая лекция	
Г)	Медицинский осмотр	

4	Какие качества развивает спорт?	
А)	Умение писать тексты	
Б)	Исключительно память	
В)	Знание истории	

Г)	Силу, выносливость, координацию, скорость
----	---

5	Что такое разминка?
А)	Отдых после занятий
Б)	Основная тренировка
В)	Заключительное упражнение
Г)	Комплекс упражнений для подготовки организма к нагрузке

6	Что такое аэробные упражнения?
А)	Упражнения с повышенным потреблением кислорода
Б)	Силовые упражнения
В)	Статические упражнения
Г)	Игры с мячом

7	Что такое силовая тренировка?
А)	Медитация
Б)	Растяжка
В)	Упражнения для развития мышечной силы
Г)	Лёгкая ходьба

8	Какие виды спорта бывают?
А)	Только бег
Б)	Только плавание
В)	Индивидуальные и командные
Г)	Только гимнастика

9	Какую роль играет правильное питание в спорте?
А)	Не имеет значения

Б)	Обеспечивает энергию и восстановление организма
В)	Только для набора веса
Г)	Только для похудения

10	Что важно для безопасности во время занятий спортом?
А)	Правильная техника, разминка, инвентарь и защита
Б)	Игнорировать правила
В)	Только отдыхать
Г)	Смотреть на других спортсменов

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
Б	В	А	Г	Г
6	7	8	9	10
А	В	В	Б	А

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Общая физическая культура»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Комплекс физических упражнений	тренировка
2	Состояние здоровья и физической формы	фитнес
3	Способность выполнять работу длительное время	выносливость
4	Развитие мышечной силы	сила
5	Умение быстро и точно двигаться	координация
6	Скорость реакции и движений	скорость
7	Увеличение амплитуды движения	гибкость
8	Восстановление после физической нагрузки	отдых
9	Совокупность двигательных навыков	моторика
10	Планомерное физическое развитие	физическое воспитание

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Основная цель занятий физкультурой	Здоровье
2	Двигательная активность для укрепления тела	Упражнения
3	Система упражнений для развития мышц	Тренировка
4	Способ поддержания общей физической формы	Физнагрузка
5	Важная характеристика физической подготовки	Выносливость
6	Упражнения для развития гибкости	Растяжка

7	Упражнения для сердечно-сосудистой системы	Кардионагрузка
8	Контроль за правильностью выполнения упражнений	Техника
9	Восстановление сил после занятий	Отдых
10	Процесс постепенного увеличения нагрузки	Прогрессия

Тестовые задания:

1	Что включает общая физическая культура?
А)	Комплекс упражнений для развития физических качеств и здоровья
Б)	Теорию истории
В)	Изучение литературы
Г)	Музыкальное обучение

2	Что такое двигательность?
А)	Развитие памяти
Б)	Умение писать тексты
В)	Знание истории
Г)	Способность организма к движению

3	Какие основные физические качества развивает общая физическая культура?
А)	Исключительно умственные способности
Б)	Силу, выносливость, скорость, координацию
В)	Только гибкость
Г)	Только ловкость

4	Что такое разминка?
----------	----------------------------

А)	Отдых после занятий
Б)	Основная тренировка
В)	Подготовка организма к физической нагрузке
Г)	Игровое упражнение

5	Что такое заминка?
А)	Комплекс упражнений для восстановления после нагрузки
Б)	Основная тренировка
В)	Разминка
Г)	Соревновательная часть

6	Что такое аэробные упражнения?
А)	Растяжка
Б)	Силовые упражнения
В)	Игровые упражнения
Г)	Упражнения с повышенным потреблением кислорода

7	Что такое силовые упражнения?
А)	Аэробика
Б)	Упражнения для развития мышечной силы
В)	Игровые упражнения
Г)	Медитация

8	Что такое гибкость?
А)	Сила мышц
Б)	Способность суставов и мышц к максимальному диапазону движений
В)	Выносливость
Г)	Скорость реакции

9	Почему важна регулярная физическая активность?
А)	Поддерживает здоровье, улучшает работу сердца и лёгких
Б)	Не имеет значения
В)	Только для внешнего вида
Г)	Только для соревнований

10	Что способствует безопасности во время занятий?
А)	Только наблюдение за другими
Б)	Игнорирование инструкций
В)	Только отдых
Г)	Правильная техника выполнения упражнений и использование инвентаря

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
А	Г	Б	В	А
6	7	8	9	10
Г	Б	Б	А	Г

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Массовый спорт»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Спорт для всех категорий населения	массовый спорт
2	Соревнования среди широких групп	турниры
3	Регулярные физические занятия для здоровья	оздоровительная гимнастика
4	Совокупность спортивных секций и клубов	спортивная инфраструктура
5	Популяризация спорта среди населения	пропаганда спорта
6	Участие без профессиональной подготовки	любительский спорт
7	Организованное движение на свежем воздухе	пробежка
8	Ежегодные спортивные мероприятия	фестивали спорта
9	Развитие физической культуры в школах	школьный спорт
10	Совместная спортивная активность	командные игры

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Спорт для широких слоёв населения	Массовый спорт
2	Основная цель массового спорта	Здоровье
3	Форма организации спортивных занятий	Секция
4	Спортивное мероприятие для всех	Фестиваль
5	Вид спорта без профессиональной подготовки	Любительский
6	Соревнование по массовому участию	Турнир

7	Программа, направленная на популяризацию спорта	Пропаганда
8	Средство вовлечения людей в спорт	Мотивация
9	Регулярные физические упражнения для всех	Активность
10	Доступность спортивных объектов	Инфраструктура

Тестовые задания:

1	Что такое массовый спорт?	
А)	Спортивные шоу по телевидению	
Б)	Профессиональные соревнования	
В)	Физическая активность, доступная для широких слоёв населения	
Г)	Только школьные занятия	

2	Какова основная цель массового спорта?	
А)	Развлечение зрителей	
Б)	Получение призов	
В)	Тренировка профессиональных спортсменов	
Г)	Повышение здоровья и физической активности населения	

3	Какие формы массового спорта существуют?	
А)		
Б)	Только соревнования	
В)	Соревнования, тренировки, спортивные праздники	
Г)	Только игры на улице	

4	Что способствует развитию массового спорта?	
А)	Создание спортивной инфраструктуры и пропаганда здорового образа жизни	

Б)	Только реклама
В)	Только телевизионные программы
Г)	Только профессиональные клубы

5	Кто может участвовать в массовом спорте?
А)	Люди всех возрастов и уровней подготовки
Б)	Только профессиональные спортсмены
В)	Только дети
Г)	Только студенты вузов

6	Что такое физкультурные мероприятия?
А)	Концерты и шоу
Б)	Организованные массовые занятия и соревнования для всех желающих
В)	Театральные представления
Г)	Академические лекции

7	Какую роль играет массовый спорт в обществе?
А)	Только формирует дисциплину
Б)	Только развлекает людей
В)	Только учит соревнованиям
Г)	Улучшает здоровье, социализацию и формирует активный образ жизни

8	Что такое спортивный праздник?
А)	Массовое мероприятие с физической активностью и играми
Б)	Концерт или фестиваль
В)	Лекция о спорте
Г)	Только соревнования профессионалов

9	Какую форму имеет массовый спорт?
А)	Только командные
Б)	Индивидуальные и командные занятия
В)	Только индивидуальные
Г)	Только развлекательные игры

10	Что способствует популяризации массового спорта?
А)	Медиа, социальные сети, спортивные клубы и мероприятия
Б)	Только телевидение
В)	Только реклама на улицах
Г)	Только учебники по физкультуре

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
В	Г	В	А	А
6	7	8	9	10
Б	Г	А	Б	А

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Адаптивная общефизическая подготовка»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Физическая подготовка с учетом особенностей	адаптивная подготовка
2	Развитие выносливости и силы	общефизическая подготовка
3	Индивидуальный подход к упражнениям	персонализация
4	Контроль за состоянием здоровья	медицинский контроль
5	Упражнения для людей с ограничениями	адаптивные упражнения
6	Постепенное увеличение нагрузки	прогрессия нагрузки
7	Тренировка сердечно-сосудистой системы	кардионагрузка
8	Тренировка мышечной системы	силовые упражнения
9	Развитие координации и равновесия	координация
10	Планирование тренировочного процесса	программа занятий

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Физическая подготовка для людей с ограничениями	Адаптивная
2	Индивидуальный подход к тренировкам	Индивидуализация
3	Упражнения для развития силы	Силовая
4	Упражнения для развития выносливости	Выносливость
5	Упражнения для гибкости	Растяжка

6	Контроль за безопасностью занятий	Безопасность
7	Регулярность занятий	Систематичность
8	Цель подготовки — улучшение здоровья	Здоровье
9	Средство корректировки нагрузки	Модификация
10	Специалист, проводящий занятия	Тренер

Тестовые задания:

1	Что такое адаптивная общефизическая подготовка?
А)	Теоретическое изучение физкультуры
Б)	Профессиональная спортивная подготовка
В)	Исключительно силовые тренировки
Г)	Система упражнений, учитывающая физические возможности человека

2	Кому предназначена адаптивная подготовка?
А)	Людям с ограниченными возможностями или особенностями здоровья
Б)	Только профессиональным спортсменам
В)	Только детям
Г)	Только взрослым спортсменам

3	Что учитывается при составлении программы?
А)	Только пол
Б)	Только возраст
В)	Индивидуальные физические и медицинские особенности
Г)	Только рост и вес

4	Какие цели преследует адаптивная подготовка?
А)	Развитие силы, выносливости, координации и поддержание здоровья
Б)	Только спортивные достижения
В)	Только обучение технике
Г)	Только соревнования

5	Что такое упражнения по уровню нагрузки?
А)	Любые упражнения без контроля нагрузки
Б)	Упражнения, адаптированные к физическим возможностям человека
В)	Только силовые упражнения
Г)	Только беговые упражнения

6	Что такое индивидуальный подход в подготовке?
А)	Только групповые занятия
Б)	Все выполняют одинаковые упражнения
В)	Подбор упражнений с учетом особенностей каждого человека
Г)	Только соревнования

7	Что развивают упражнения адаптивной подготовки?
А)	Только память
Б)	Только ловкость
В)	Силу, выносливость, координацию, гибкость и общее здоровье
Г)	Только скорость реакции

8	Какие средства используются в адаптивной подготовке?
А)	Только силовые тренажёры
Б)	Только бег
В)	Мячи, резинки, фитболы, гимнастические снаряды

Г)	Только теоретические занятия
----	------------------------------

9	Что важно для безопасности занятий?
А)	Контроль нагрузки, техника выполнения и индивидуальные ограничения
Б)	Игнорирование инструкций
В)	Только разминка
Г)	Только отдых между упражнениями

10	Что такое адаптация к нагрузке?
А)	Соревнование с другими
Б)	Выполнение всех упражнений одинаково
В)	Поступенное увеличение сложности упражнений с учетом возможностей
Г)	Игровая активность без контроля

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
Г	А	В	А	Б
6	7	8	9	10
А	В	В	А	Б

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Адаптивная гимнастика»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Гимнастика с учетом особенностей здоровья	адаптивная гимнастика
2	Упражнения для развития гибкости	растяжка
3	Упражнения для укрепления мышц	силовая гимнастика
4	Контроль состояния организма	мониторинг
5	Медленный темп выполнения	щадящая нагрузка
6	Упражнения на равновесие	баланс
7	Дыхательные упражнения	дыхательная гимнастика
8	Постепенное увеличение нагрузки	прогрессия
9	Упражнения для сердечно-сосудистой системы	кардиоупражнения
10	Индивидуальный подход к занятию	персонализация

Вопросы открытого типа

№	Определение (вопрос)	Ответ
1	Гимнастика для людей с ограничениями	Адаптивная
2	Упражнения для развития гибкости	Растяжка
3	Упражнения для улучшения координации	Координация
4	Упражнения для укрепления мышц	Силовая
5	Способ выполнения упражнений безопасно	Модификация

6	Средство повышения выносливости	Кардионагрузка
7	Контроль за правильностью движений	Техника
8	Частота занятий	Регулярность
9	Цель занятий — улучшение здоровья	Здоровье
10	Специалист, ведущий занятия	Инструктор

Тестовые задания:

1	Что такое адаптивная гимнастика?
А)	Акробатика для детей
Б)	Профессиональная спортивная гимнастика
В)	Комплекс упражнений, учитывающий физические возможности и здоровье человека
Г)	Теоретические занятия по гимнастике

2	Кому предназначена адаптивная гимнастика?
А)	Людям с ограниченными возможностями или особенностями здоровья
Б)	Только профессиональным спортсменам
В)	Только детям
Г)	Только взрослым без ограничений

3	Что учитывается при подборе упражнений?
А)	Только опыт занятий
Б)	Только возраст
В)	Только пол
Г)	Физические возможности, возраст, состояние здоровья

4	Какие цели преследует адаптивная гимнастика?
А)	Развитие гибкости, координации, силы и поддержание здоровья
Б)	Только участие в соревнованиях
В)	Только обучение акробатике
Г)	Только улучшение выносливости

5	Что такое индивидуальный подход?
А)	Только соревнования
Б)	Все выполняют одинаковые упражнения
В)	Только групповые занятия
Г)	Подбор упражнений с учётом особенностей каждого человека

6	Какие средства могут использоваться в адаптивной гимнастике?
А)	Мячи, резинки, фитболы, гимнастические снаряды
Б)	Только спортивные снаряды для взрослых
В)	Только игровые упражнения
Г)	Только силовые тренажёры

7	Что такое разминка в адаптивной гимнастике?
А)	Основная часть тренировки
Б)	Подготовка организма к упражнениям и снижение риска травм
В)	Заключительная часть тренировки
Г)	Игровая активность без контроля

8	Что такое заминка?
А)	Комплекс упражнений для восстановления после нагрузки
Б)	Основная тренировка
В)	Разминка

Г)	Соревновательная часть
----	------------------------

9	Почему важна постепенная адаптация к нагрузке?
А)	Для соревнований
Б)	Чтобы сразу выполнять сложные упражнения
В)	Позволяет безопасно повышать уровень сложности упражнений
Г)	Только для игр

10	Что развивает адаптивная гимнастика?
А)	Гибкость, силу, координацию, выносливость и общее здоровье
Б)	Только силу
В)	Только скорость
Г)	Только ловкость

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
В	А	Г	А	Г
6	7	8	9	10
А	Б	А	В	А