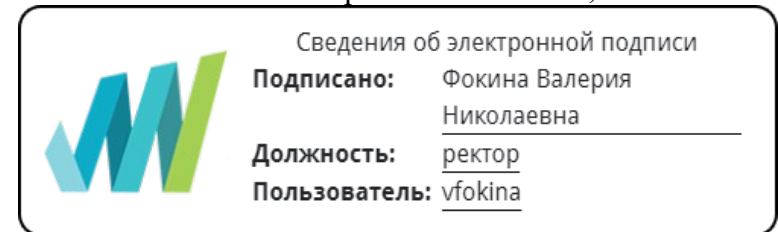


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

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.

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Направленность (профиль): Информатика и вычислительная техника

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

Приложение 1
по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

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:

Учебная дисциплина	очн	заочн
Физическая культура и спорт	3 семестр	1 семестр
Общая физическая культура (элективная дисциплина)	6 семестр	6 семестр
Массовый спорт (элективная дисциплина)	6 семестр	6 семестр

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплины «Физическая культура и спорт», «Общая физическая культура», «Массовый спорт»

Назовите основные понятия:

№	Определение	Ответ
1	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности.	Физическая культура
2	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов.	Спорт
3	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида.	Физическое воспитание
4	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.	Физическая реабилитация
5	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.	Тренировка
6	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.	Здоровье
7	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.	Легкая атлетика

9	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.	Командные виды спорта
---	---	-----------------------

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение общей физической формы, снижение риска развития хронических заболеваний и поддержание психоэмоционального благополучия.	Роль физической активности в поддержании здоровья
2	Развитие моторики, координации и гибкости, формирование здорового образа жизни, развитие социальных навыков, укрепление иммунной системы и повышению самооценки.	Преимущества занятий спортом для детей и подростков
3	Развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.	Роль физической подготовки в спорте
4	Принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.	Принципы этики в спорте
5	Снижение уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.	Влияние на психологическое состояние
6	Установление конкретной цели, поиск спортивного партнера или тренера, разнообразие тренировки, контроль прогресса и использование системы поощрений.	Мотивация для тренировок
7	Трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность. Помогают достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.	Спортивные ценности в повседневной жизни
8	Повышение энергии, концентрации и когнитивных функций, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.	Влияние физической активности на работу

Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	Деметриус Викелас
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	нормативных правовых актов
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	оздоровление
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	учебно-спортивным комплексом
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря

В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	24 марта 2014 г.
Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	физическое совершенствование
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	физическим качествам
Б)	психологическим особенностям
В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	Средства
Б)	Элементы
В)	Компоненты

Г)	Условия
----	---------

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки
А)	Круговой
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта
А)	Воспитательной
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

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

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
а	а	оздоровление	а	а
6	7	8	9	10
а	а	средства	состояние	круговой
11	12	13	14	
а	нагрузка			