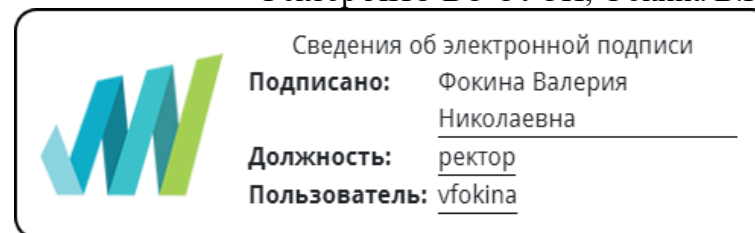


**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Открытый университет экономики, управления и права»  
(АНО ВО ОУЭП)**

**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:

Физическая культура и спорт	3 семестр
Общая физическая культура (элективная дисциплина)	1-6 семестр
Массовый спорт (элективная дисциплина)	1-6 семестр

### Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Ответ
1	Физическая культура	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими

		деятельностями.
2	Спорт	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.
3	Физическое воспитание	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.
4	Физическая реабилитация	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.
5	Тренировка	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.
6	Здоровье	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.
8	Легкая атлетика	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.
9	Командные виды спорта	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
---	--------	-------

1	Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?	Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.
2	Какие преимущества имеет занятие спортом для детей и подростков?	Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка в спорте?	Физическая подготовка играет ключевую роль в спорте, так как она направлена на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.
4	Какие принципы этики следует соблюдать в спорте?	В спорте важно соблюдать принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние человека?	Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных тренировок?	Для мотивации к регулярным тренировкам можно установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений.
7	Как спортивные ценности могут быть применимы в повседневной жизни?	Спортивные ценности, такие как трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.

8	Как физическая активность влияет на продуктивность и эффективность работы?	Физическая активность может повысить энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.
---	--	--

#### Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	<b>Деметриус Викелас</b>
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)	<b>нормативных правовых актов</b>
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

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

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
----	---

А)	<b>учебно-спортивным комплексом</b>
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

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

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

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

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	<b>Средства</b>
Б)	Элементы
В)	Компоненты
Г)	Условия

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

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

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

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____
	<b>нагрузка</b>

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

а	а	оздоровление	а	а
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	средства	состояние	круговой
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
а	нагрузка			