

	Частное образовательное учреждение высшего образования «Академия управления и производства»
	СМК-ОП 01.1.625-05/25

**Оценочные материалы  
Компетенция УК-7**

Код компетенции/ индикатора компетенции	Содержание компетенции /индикатора компетенции
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
УК-7.1	Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных
УК-7.2	Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности
УК-7.3	Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья
УК-7.4	Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

**Дисциплина «Физическая культура и спорт»**

1. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий
  1. Тактико-техническое
  2. Профессионально-прикладное
  3. Оздоровительно-рекреативное
  4. Теоретическое
  
2. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как
  1. Физкульт минута
  2. Утренняя гигиеническая гимнастика
  3. Упражнения в течение рабочего дня
  4. Учебно-тренировочные занятия



3. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?
4. Работоспособность – это ...
5. Самочувствие – это ...
6. Определите правильную последовательность упражнений утренней гимнастики
  1. Медленный бегом с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений
  2. Дыхательные упражнения
  3. Упражнения на потягивание
  4. Поочередно упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведения и приведения, рывковые движения руками и др.); для мышц туловища (наклоны вперед и назад, наклоны в стороны, повороты, круговые движения туловищем вправо и влево и др.); для мышц ног (сгибание и разгибание, отведения и приведения, махи, полуприседания и приседания, различные выпады, подскоки на месте).
  5. Спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (трусцой).

**Правильный ответ:** \_\_\_\_\_

7. Приведите в соответствие понятия и определения

Понятие	Определение
1. Интеллектуальные ценности физической культуры	1. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы
2. Мобилизационные ценности физической культуры	2. Способы организации учебно-воспитательного процесса
3. Средства физического воспитания	3. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека
4. Формы занятий физическими упражнениями	4. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость

**Правильный ответ:** \_\_\_\_\_



8. Динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, правомерно рассматривать как
1. умственные способности
  2. психофизическую подготовленность
  3. хорошее телосложение
  4. физическое совершенство
9. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает \_\_\_\_\_ направление самостоятельных занятий
1. тактико-техническое
  2. профессионально-прикладное
  3. оздоровительно-рекреативное
  4. теоретическое
10. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется ...
11. Резервы, представляющие собой возможности клеток, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, называются ...
12. Установите соответствие между показателем и определением

<b>Показатель</b>	<b>Определение</b>
1. Утомление	1. Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний
2. Переутомление	2. Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом
3. Усталость	3. Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академия управления и производства»

СМК-ОП 01.1.625-05/25

4. Рекреация	4. Комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления
5. Релаксация	5. Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека

**Правильный ответ:** \_\_\_\_\_

13. Определите правильную последовательность действий в упражнении для достижения полного расслабления мышц:
1. Поднимите напряженные руки вверх
  2. Наклонитесь вперед
  3. Присядьте
  4. Расслабьте и уроните последовательно кисти рук, предплечья, плечи, голову

**Правильный ответ:** \_\_\_\_\_

#### Дисциплина «Шахматы и шашки»

14. Какая страна большинством исследователей считается родиной шахмат?
15. Цейтнот – это ...
16. Миттельшпиль – это ...

#### Дисциплина «Адаптивная физическая культура»

17. Методы психологической саморегуляции (укажите 2 правильных ответа):
1. Мышечная релаксация по Э. Джекобсону;
  2. Повышение самосознания;
  3. Идеомоторная тренировка;
  4. Аутогенная тренировка И.Г. Шульца.
18. Укажите цель низшей аутогенной тренировки:
1. Овладеть определенными упражнениями для управления работой внутренних органов, добиться положительного психического настроя и мышечного расслабления;
  2. Овладеть определенной техникой физических упражнений для управления телом в пространстве, добиться положительного настроя на предстоящую деятельность;



Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Академия управления и производства»

СМК-ОП 01.1.625-05/25

3. Овладеть определенными упражнениями для управления работой различных мышечных групп, понять индивидуальные особенности своей психики.

19. К задачам активной двигательной рекреации относятся ...

20. Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует ...

#### Ключ к вопросам

Номер вопроса	Правильный ответ
1	3
2	2
3	мотивационным
4	потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
5	субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта
6	3, 5, 2, 4, 1
7	1-3, 2-4, 3-1, 4-2
8	4
9	3
10	восстановление
11	адаптационными
12	1-5, 2-3, 3-4, 4-2, 5-1
13	3, 1, 4, 2
14	Индия
15	острая нехватка времени у игрока в шахматы
16	середина шахматной партии
17	4
18	1
19	активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами
20	физические процессы, формируя новое функциональное состояние человека, компенсирующие нарушенные функции