

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Карпов Евгений Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.06.2026 12:22:05

Уникальный программный ключ:

34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5bff5ea8f9d7bcf1d2f098d273e86a810b



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВПА

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Кафедра Информатики и информационной безопасности

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по направлению подготовки

09.03.03 ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА

УК-7

Уровень образования: высшее образование – бакалавриат

Форма обучения: заочная

Тип образовательной программы: программа бакалавриата

Квалификация выпускника: бакалавр

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

УК-7.1. Использует виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

УК-7.3. Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Компетенция формируется дисциплиной:

Б1.О.18 Физическая культура и спорт	1 семестр
Б1.В.ДВ.08.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 1)	1-2 семестр
Б1.В.ДВ.08.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 2)	1-2 семестр

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Задания в открытой форме:

1. Напишите о методах самоконтроля, которые вы используете для поддержания физической активности?
2. Напишите о том, как физическая активность влияет на различные аспекты здоровья?

№	Вопрос	Ответ
1.	Напишите о методах самоконтроля, которые Вы используете для поддержания физической активности?	Я использую несколько методов самоконтроля для поддержания физической активности. Во-первых, веду дневник тренировок, где записываю свои занятия и результаты. Во-вторых, устанавливаю конкретные цели на месяц и отслеживаю их выполнение. Также я использую приложения для занятий физической культуры.
2	Напишите о том, как физическая активность влияет на различные аспекты здоровья.	физическая активность оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ и способствует поддержанию нормального веса. Регулярные тренировки также способствуют улучшению психоэмоционального состояния, снижению уровня стресса и повышению общей работоспособности.

Тестовые задания по дисциплине:

1. Какое из следующих утверждений о физической культуре является верным?
А) Физическая культура включает только занятия спортом.

- Б) Физическая культура охватывает физическое, психическое и социальное развитие человека.
 В) Физическая культура не влияет на здоровье.
 Г) Физическая культура важна только для профессиональных спортсменов.
 Ответ: Б

2. Какой из следующих видов спорта относится к индивидуальным?

- А) Футбол
 Б) Баскетбол
 В) Плавание
 Г) Волейбол
 Ответ: В

Задания на установление соответствия по дисциплине:

1. Установите соответствие между принципами тренинга и их описаниями:

А) Индивидуализация	1) Программа тренировки адаптируется под конкретные потребности спортсмена.
Б) Разнообразие	2) Использование различных методов тренировки для предотвращения скуки.
В) Специфичность	3) Тренировки направлены на развитие навыков, необходимых для конкретного вида спорта.

Ответ А-1, Б-2, В-3

2. Установите соответствие между основными принципами физической активности и их описаниями:

А) Постепенность	1) Необходимо увеличивать нагрузку со временем.
Б) Индивидуальность	2) Учитывать личные особенности и предпочтения.
В) Разнообразие	3) Должна быть разнообразной, чтобы избежать монотонности.

Ответ: А-1, Б-2, В-3

Задания на установление последовательности по дисциплине:

1. Установите последовательность этапов тренировки:

- А) Основная часть
 Б) Разминка
 В) Восстановление
 Г) Заключительная часть
 Д) Подведение итогов тренировки
 Ответ: Б, А, Г, В, Д

2. Установите последовательность этапов спортивной подготовки:

- А) Определение целей
 Б) Анализ результатов
 В) Разработка тренировочного плана
 Г) Выполнение тренировок
 Д) Оценка физической формы
 Ответ: А, В, Г, Д, Б

**Дисциплина «Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту (модуль 1)»**

Задания в открытой форме

1. Напишите основные цели элективных дисциплин по физической культуре и спорту?
2. Каковы преимущества занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту для студентов?

№	Вопрос	Ответ
1.	Напишите основные цели элективных дисциплин по физической культуре и спорту?	Формирование здорового образа жизни, Развитие физических качеств, Приобретение спортивных навыков, Социализация и командный дух, Подготовка к соревнованиям
2	Каковы преимущества занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту для студентов?	Улучшение физического состояния, Психологическое благополучие, Развитие социальных навыков, Повышение успеваемости, Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Тестовые задания по дисциплине

1. Какова основная цель элективных дисциплин по физической культуре и спорту?

- А) Подготовка к экзаменам
- Б) Формирование здорового образа жизни
- В) Изучение истории спорта
- Г) Развитие художественных навыков

Ответ: Б

2. Какой из следующих видов спорта относится к спортивным играм?

- А) Легкая атлетика
- Б) Футбол
- В) Плавание
- Г) Йога

Ответ: Б

Задания на установление соответствия по дисциплине:

1. Установите соответствие между типами спортивной деятельности и их примерами:

А) Индивидуальные виды спорта	1) Легкая атлетика, плавание, теннис.
Б) Командные виды спорта	2) Футбол, волейбол, баскетбол.
В) Эстетические виды спорта	3) Хореография, художественная гимнастика.

Ответ А-1, Б-2, В-3

2. Установите соответствие между видами физической активности и их характеристиками:

А) Аэробные упражнения	1) Упражнения, которые увеличивают выносливость и работу сердечно-сосудистой системы.
Б) Силовые тренировки	2) Упражнения, которые развивают силу и мышечную массу.

В) Гибкость	3) Упражнения, направленные на увеличение диапазона движений в суставах.
-------------	--

Ответ: А-1, Б-2, В-3

Задания на установление последовательности по дисциплине:

1. Установите последовательность этапов подготовки к спортивному соревнованию:

- А) Психологическая подготовка
- Б) Физическая тренировка
- В) Тактическое планирование
- Г) Восстановление после соревнования
- Д) Разминка перед соревнованием

Ответ: Б, А, В, Д, Г

2. Установите последовательность этапов выполнения упражнения в легкой атлетике (например, в прыжках в высоту):

- А) Разгон
- Б) Отталкивание
- В) Приземление
- Г) Подъем
- Д) Подготовка к прыжку

Ответ: Д, А, Б, Г, В

**Дисциплина «Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту (модуль 2)»**

Задания в открытой форме

1. Назовите три основных преимущества регулярной физической активности?
2. Назовите основные компоненты физической подготовки?

№	Вопрос	Ответ
1.	Назовите три основных преимущества регулярной физической активности?	Улучшение здоровья, Повышение настроения, Развитие социальных навыков
2	Назовите основные компоненты физической подготовки?	Сила, Выносливость, Гибкость, Скорость, Координация

Тестовые задания по дисциплине

1. Какое из следующих утверждений верно относительно регулярной физической активности?

- А) Она может привести к ухудшению здоровья.
- Б) Она способствует снижению уровня стресса.
- В) Она не влияет на настроение.
- Г) Она увеличивает риск травм.

Ответ: Б

2. Какой этап разминки включает выполнение легкой аэробной активности?

- А) Специфическая разминка.
- Б) Общая разминка.
- В) Динамическая растяжка.
- Г) Психологическая подготовка.

Ответ: Б

Задания на установление соответствия по дисциплине:

1. Установите соответствие между принципами тренинга и их описаниями:

А) Индивидуализация	1) Программа тренировки адаптируется под конкретные потребности спортсмена
Б) Прогрессия	2) Нагрузки постепенно увеличиваются для достижения лучших результатов
В) Восстановление	3) Учет времени для восстановления между тренировками для предотвращения травм

Ответ А-1, Б-2, В-3

2. Установите соответствие между преимуществами физической активности и их объяснениями:

А) Улучшение здоровья	1) Способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение.
Б) Повышение настроения	2) Участие в командных видах спорта улучшает коммуникацию и взаимодействие.
В) Развитие социальных навыков	3) Снижает риск хронических заболеваний и улучшает общее состояние.

Ответ: А-1, Б-3, В-2

Задания на установление последовательности по дисциплине:

1. Установите последовательность выполнения разминки:

- А) Динамическая растяжка
- Б) Легкая аэробная активность
- В) Специфическая разминка
- Г) Статическая растяжка

Ответ: Б, А, В, Г,

2. Установите последовательность этапов восстановления после тренировки:

- А) Гидратация
- Б) Питание
- В) Релаксация
- Г) Оценка самочувствия

Ответ: Г, А, Б, В

Методика оценки сформированности компетенции

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции)
<p>УК-7.1. Использует виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.3. Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	выполнение 70% и более оценочных средств по определению уровня достижения результатов обучения по дисциплине