

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.06.2026 17:41:02
Уникальный программный ключ:
[8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e](#)

**Государственное образовательное частное учреждение высшего
образования «МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

**Ректор
НОЧУ ВО «МУППИ»**
В.В. Борисова
подпись
«08» февраля 2024 г.



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ
СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и
профессиональной деятельности**

**направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция**

**Профиль подготовки:
«Гражданско-правовой»**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Форма обучения
Очно-заочная, Заочная**

Москва 2024 г.

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

ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Компетенция формируется дисциплинами:

Очно-заочная форма обучения

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Физическая культура и спорт | 1 семестр |
|-----------------------------|-----------|

Заочная форма обучения

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Физическая культура и спорт | 1 семестр |
|-----------------------------|-----------|

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Задания в открытой форме:

1. В чем заключается влияние наследственных факторов на состояние здоровья?
2. Каков механизм влияния курения на состояние здоровья?
3. Каков механизм влияния на состояние здоровья злоупотреблением алкоголем?
4. Охарактеризуйте методы расчета нормальной (оптимальной) массы тела.
5. Каковы механизмы влияния избыточной массы тела на состояние здоровья?

Ответы на задания в открытой форме:

| Вопрос (наименование вопроса) | Ответ (краткий ответ) |
|--|--|
| В чем заключается влияние наследственных факторов на состояние здоровья? | Наследственность определяет до 20% состояния здоровья: предрасположенность к заболеваниям, особенности обмена веществ, иммунитет и др. |
| Каков механизм влияния курения на состояние здоровья? | Поражает сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, ускоряет старение и др. |
| Каков механизм влияния на состояние здоровья злоупотреблением алкоголем? | Поражает жизненно важные органы, снижает иммунитет, вызывает зависимость, сокращает продолжительность жизни. |
| Охарактеризуйте методы расчета нормальной (оптимальной) массы тела. | Индекс массы тела (ИМТ = вес/рост ²): норма 18,5–24,9. |
| Каковы механизмы влияния избыточной массы тела на состояние здоровья? | Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии и др. заболеваний. |

Примеры тестовых заданий:

1. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:

- А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;
- Б) он бодр и жизнерадостен;
- В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;
- Г) наблюдается всё вышеперечисленное.**

2. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:

- А) сила;
- Б) быстрота;
- В) гибкость;**
- Г) выносливость;
- Д) ловкость;

3. Что не относится к объективным данным самоконтроля?

- А) пульс;
- Б) артериальное давление;
- В) спортивный результат;
- Г) хороший аппетит.**

4. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- А) врачебный контроль;
- Б) педагогический контроль;
- В) самоконтроль;
- Г) все ответы верны.**

5. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- А) жизненная емкость легких;**
- Б) объём легких;
- В) максимальное потребление кислорода;
- Г) такого определения нет.

6. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- А) 40-50 секунд.**
- Б) 10-20 секунд.
- В) 10-15 минут.

7. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?

- А) хорошее.
- Б) удовлетворительное.**
- В) плохое.

8. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- А) гипокинезия.**
- Б) сонливость.
- В) ленность.

9. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?

А) к практическим методам.

Б) к словесным методам.

В) к наглядным методам.

10. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

А) состояние полного физического благополучия.

Б) состояние душевного и социального благополучия.

В) отсутствие болезни или физических дефектов.

Г) все ответы верны.

11. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

А) не менее 700 ккал. в сутки.

Б) не менее 1200-1300 ккал. в сутки.

В) не мене 5000 ккал. в сутки.

12. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:

А) потереть, почесать;

Б) положить на возвышение;

В) согреть;

Г) охладить.

13. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

А) массовый спорт.

Б) спорт высших достижений.

В) профессиональный спорт.

14. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

А) диспансеризация;

Б) ассимиляция;

В) адаптация.

15. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

Методика оценки сформированности компетенции

Оценка сформированности компетенции проводится по 100 – бальной системе.

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Критерии оценивания сформированности компетенции (части компетенции) |
|--|--|
| ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | выполнение 70% и более оценочных средств по определению уровня достижения результатов обучения по дисциплине |
| ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный | |

| | |
|---|--|
| <p>уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | |
|---|--|