

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емелев Валерий Сергеевич

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 08.07.2026 12:41:01

Уникальный программный ключ:

f2b8a1573c931f1098cfe679a1a6bd94acf35d7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Рязанский институт (филиал)

Московского политехнического университета

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Разработан в соответствии с ФГОС **38.03.02 «Менеджмент»**

профиль подготовки **Логистика**

квалификация **Бакалавр**

Вопросы для оценки сформированности компетенции

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

Компетенция формируется дисциплинами:

Дисциплина	Семестр
Физическая культура и спорт	1

Вопросы и задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Что понимается под понятием физическая культура:
А) занятия физическими упражнениями в секциях
Б) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
В) процесс обучения двигательным действиям
Г) система спортивных соревнований
2. Кто является основателем современных Олимпийских игр:
А) Пьер де Кубертен
Б) .Хуан Антонио Самаранч
В) Алексей Бутовский
Г) Томас Бах
3. Какое из понятий определяет исторически обусловленный уровень физической подготовленности человека:
А) физическое воспитание
Б) физическое совершенство
В) физическое развитие
Г) физическая подготовка
4. Какая система органов обеспечивает доставку кислорода к работающим мышцам во время нагрузки:
А) пищеварительная
Б) сердечно-сосудистая
В) опорно-двигательная
Г) эндокринная
5. Что происходит с частотой сердечных сокращений (ЧСС) у нетренированного человека при физической нагрузке?
А) резко увеличивается
Б) снижается
В) остается неизменной
Г) стабилизируется на минимальном уровне
6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в умеренном темпе?
7. Из каких трех обязательных частей состоит классическое тренировочное занятие?
8. Что является главным фактором здорового образа жизни (ЗОЖ) студента?

9. Какое качество определяет способность человека выполнять движения с большой амплитудой?
10. Какой принцип спортивной тренировки требует постепенного увеличения нагрузки?
11. С помощью какой пробы оценивается состояние дыхательной системы (задержка дыхания на вдохе)?
12. Что характеризует «ортостатическая проба» в самоконтроле спортсмена?
13. Какой показатель ЧСС(частота сердечных сокращений) в покое свидетельствует о хорошей тренированности сердечно-сосудистой системы?
14. Какие элементы являются обязательными компонентами здорового образа жизни студента?
15. К каким негативным последствиям для организма приводит длительная гиподинамия?
16. Какие силы относятся к категории внутренних сил в биомеханике человеческого тела?
17. От каких факторов напрямую зависит величина силы, которую может развить скелетная мышца человека?
18. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО
19. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:
20. К компонентам здорового образа жизни не относится:

Ключи в вопросам и баллы за правильный ответ

Вопрос	Ответ
1.	Б
2.	А
3.	Б
4.	Б
5.	А
6.	Выносливость
7.	Подготовительная, основная, заключительная
8.	Баланс между физической активностью, правильным питанием и режимом отдыха
9.	Гибкость
10.	Принцип прогрессирования (постепенности)
11.	Проба Штанге
12.	Состояние вегетативной нервной системы и адаптацию к нагрузкам
13.	50–60 ударов в минуту
14.	Оптимальный уровень двигательной активности
15.	Замедление процессов обмена веществ и риск ожирения
16.	Сила реактивного противодействия сочленений и тканей
17.	От количества мышечных волокон и анатомического строения
18.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

19.	Производственной гимнастикой
20.	Ежедневная двигательная активность, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание

Методика оценки сформированности компетенции

Оценка сформированности компетенции проводится по схеме оценивания от 0% до 100% .

Схема оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Пороговый уровень (как обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) <i>оценивается по шкале 51%-65% правильных ответов как оценка «удовлетворительно»</i>	Характерно частичное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 12 - 13 тестовых вопросов и заданий.
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) <i>оценивается по шкале 66%-85% правильных ответов как оценка «хорошо»</i>	Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание. Количество верных ответов заключается в интервале 14- 17 тестовых вопросов и заданий.
Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) <i>оценивается по шкале 86%-100% правильных ответов как оценка «отлично»</i>	Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 18 - 20 тестовых вопросов и заданий.