

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.06.2026 14:37:02
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f10984fa6699d1dabdd94f6c535d7

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Рязанский институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Московский политехнический университет»**

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 **08.03.01 «Строительство»**
профиль подготовки **Теплогазоснабжение и вентиляция**
квалификация **Бакалавр**

Рязань 2026

Вопросы для оценки сформированности компетенции УК-7.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Вопросы с открытым вариантом ответа

Тестовые вопросы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Каким бывает спорт?
 - а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;
 - б) олимпийский, дворовый, любительский;
 - в) любительский, профессиональный, массовый;
 - г) силовой, кардио, аэробный.
2. Спорт – это:
 - а) диета, упражнения, правильное дыхание;
 - б) физические упражнения и тренировки;
 - в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников;
 - г) здоровый образ жизни.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
 - а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;
 - б) использование природных сил для восстановления организма;
 - в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках;
 - г) изнеможение и боль в мышцах после тренировки.
4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
 - а) их содержанием;
 - б) их формой;
 - в) скоростью их выполнения;
 - г) от них нет эффекта.
5. Влияние физических упражнений на организм человека:
 - а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
 - б) нейтральное, даже если заниматься усердно;
 - в) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей;
 - г) отрицательное.
6. Главной причиной нарушения осанки является:
 - а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;
 - б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста;
 - в) слабые мышцы спины;
 - г) генетическая предрасположенность.
7. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
 - а) пилотсинг;
 - б) капозйра;
 - в) питабо;

- г) зумба.
8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:
- а) спортивных игр с обилием быстрых движений;
 - б) бега с препятствиями;
 - в) десятиборья;
 - г) танцев.
9. ЗОЖ предусматривает необходимую продолжительность сна _____ часов?
- а) 5
 - б) 10-12
 - в) 6-8
 - г) больше 12
10. В каком году проходила олимпиада в Сочи?
- а) 2008
 - б) 2020
 - в) 2012
 - г) 2014

Вопросы с открытым вариантом ответа по дисциплине «Физическая культура и спорт»

11. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть:
12. Назовите факторы образа жизни, укрепляющие здоровье.
13. Что такое физическое упражнение?
14. Назовите факторы образа жизни, ухудшающие здоровье.
15. Основным признаком здоровья является:
16. Что такое массовый спорт?
17. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
18. Что представляет из себя олимпийская эмблема?
19. Что такое физическая культура?
20. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:
21. Расшифруйте аббревиатуру «ЗОЖ».
22. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся?
23. Что такое атлетическое единоборство?
24. Перечислите внешние признаки значительного утомления.
25. Что такое физическое воспитание?
26. Для чего нужна разминка?
27. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью _____?
28. Что такое адаптация?
29. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии:
30. При самостоятельных занятиях на тренажёрах необходимо?

Ключ к контрольным вопросам

№ вопроса	Ответы
1	в
2	в

3	а
4	а
5	а
6	а
7	а
8	а
9	в
10	г
11	На подошве, исключаящей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение.
12	Отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью и др.
13	Физические упражнения – двигательные действия, которые выполняются специально и по правилам с целью улучшения здоровья.
14	Курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами. Несбалансированное питание. Гиподинамия и гипердинамия. Стрессовые ситуации. Недостаточная медицинская активность.
15	Хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.
16	Это организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями гражданами вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда.
17	Каждый игрок в настольном теннисе выполняет только 2 подачи подряд.
18	Пять переплетённых колец синего, жёлтого, чёрного, зелёного и красного цветов на белом фоне, олицетворяющих единство пяти континентов.
19	Это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.
20	Часы повышенной индивидуальной работоспособности.
21	Здоровый образ жизни.
22	Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.
23	Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
24	Значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС — в среднем 170 уд.в мин.
25	Это вид воспитания, который формирует здоровую, физически совершенную, социально активную личность.
26	Для того, чтобы плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях.
27	«вработывания» в трудовой (учебный) день.
28	Это процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды.
29	Прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
30	Проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием, а также соблюдать технику безопасности.

Методика оценки сформированности компетенции

Оценка сформированности компетенции проводится по 100 – бальной системе.

Схема оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Пороговый уровень (как обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) – оценивается по шкале 53-74 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Характерно частичное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 17 - 22 тестовых вопроса.
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) – оценивается по шкале 75-94 балла (оценка «хорошо»)	Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание. Количество верных ответов заключается в интервале 23 - 27 тестовых вопроса.
Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) – 95-100 баллов (оценка «отлично»)	Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 28 - 30 тестовых вопроса.

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Тестовые вопросы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Что является главной целью общей физической подготовки (ОФП)?
А) достижение высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта;
Б) всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья;
В) подготовка к сдаче норм ГТО;
Г) развитие только силовых способностей.
2. Какое из перечисленных качеств НЕ относится к основным физическим качествам, развиваемым в рамках ОФП?
А) сила;
Б) выносливость;
В) интеллект;
Г) гибкость.
3. В какой части занятия по ОФП целесообразно выполнять статическую растяжку?
А) в разминке;
Б) в основной части;
В) в заключительной части (заминке);
Г) в любое время по желанию.
4. Какой из тестов используют для оценки уровня общей выносливости?
А) подтягивания на перекладине;
Б) бег на 30 м;
В) бег на 2000 м или 3000 м;
Г) наклон вперёд из положения стоя
5. Что из перечисленного лучше всего подходит в качестве средства ОФП для развития координации?
А) длительный равномерный бег;
Б) упражнения на балансировочной платформе или координационной лестнице;
В) жим штанги лёжа;
Г) статическое удержание планки.
6. Какой принцип ОФП подразумевает постепенное увеличение нагрузки?
А) принцип индивидуализации;
Б) принцип постепенности;
В) принцип цикличности;
Г) принцип вариативности.
7. Для чего в занятиях ОФП обязательно включают разминку?
А) чтобы быстрее устать и закончить тренировку;
Б) чтобы подготовить организм к нагрузке и снизить риск травм;
В) чтобы выполнить как можно больше упражнений;
Г) чтобы сразу проверить уровень физической подготовленности.
8. Как часто рекомендуется заниматься ОФП начинающим для устойчивого прогресса?
А) 3–4 раза в неделю;

- Б) 1 раз в неделю;
- В) каждый день с одинаковой высокой нагрузкой;
- Г) только когда есть настроение.

9. Какой показатель чаще всего используют для контроля интенсивности аэробной нагрузки во время ОФП?

- А) количество выпитой воды;
- Б) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- В) настроение после тренировки;
- Г) количество выполненных упражнений.

10. Что следует сделать в первую очередь при появлении острой боли во время выполнения упражнения в рамках ОФП?

Варианты ответов:

- А) продолжить упражнение через боль, чтобы преодолеть барьер;
- Б) увеличить нагрузку, чтобы «разработать» болезненное место;
- В) сделать ещё 2–3 повторения и оценить самочувствие;
- Г) немедленно прекратить упражнение и при необходимости обратиться к специалисту.

Вопросы с открытым вариантом ответа «Общая физическая подготовка»

11. Раскройте понятие «общая физическая подготовка».

12. Перечислите пять основных физических качеств, которые развивают в рамках ОФП

13. Что входит в структуру типичного занятия по ОФП?

14. Объясните, в чём разница между понятиями «физическая подготовленность» и «физическое развитие».

15. Какие принципы лежат в основе построения программы ОФП?

16. Как правильно дозировать нагрузку в занятиях ОФП для начинающих?

17. Что такое «разминка» и из каких двух основных компонентов она состоит?

18. в чём заключается роль восстановления в системе ОФП?

19. Какие средства (виды упражнений) чаще всего используют в ОФП?

20. Что понимается под «функциональной тренировкой» в рамках ОФП?

21. Зачем нужна заминка после тренировки по ОФП?

22. Что безопаснее для новичка в ОФП: делать много повторений с лёгким весом или мало повторений с тяжёлым?

23. Как понять, что разминка проведена достаточно и можно переходить к основной части тренировки?

24. Можно ли заниматься ОФП каждый день? Если да, то как нужно менять нагрузку, чтобы не навредить организму?

25. Почему в ОФП рекомендуют включать упражнения на все крупные группы мышц, а не качать только «самые заметные»

Ключ к контрольным вопросам

№ вопроса	Ответы
1	Б
2	В
3	В
4	В
5	Б
6	Б
7	Б
8	А
9	Б
10	Г
11	ОФП — это система упражнений, направленная на всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья.
12	Сила — приседания со своим весом; выносливость — бег в умеренном темпе 20–30 минут; гибкость — наклоны вперёд из положения сидя; ловкость — челночный бег 3×10 м; быстрота — короткие ускорения 30–60 м с максимальной скоростью
13	Вводная часть (постановка задач, мотивация, краткий инструктаж по технике безопасности); разминка (общая — ходьба, лёгкий бег, махи; специальная — активация целевых мышечных групп; цель — подготовить организм к нагрузке, снизить риск травм); основная часть (комплексы упражнений на развитие силы, выносливости, координации и др. в соответствии с целями занятия); заключительная часть (заминка — лёгкий бег трусцой, ходьба, статическая растяжка; цель — постепенно снизить ЧСС, ускорить восстановление, снять мышечное напряжение)
14	Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств и двигательных навыков, приобретённых в результате тренировок; оценивают, например, количеством подтягиваний или временем пробегания дистанции. Физическое развитие — это совокупность морфофункциональных характеристик организма, отражающих естественный процесс роста и созревания
15	Принцип постепенности — нагрузка увеличивается поэтапно, чтобы избежать перегрузок и травм. Принцип систематичности — регулярные занятия дают устойчивый эффект, пропуски снижают прогресс. Принцип индивидуализации — учёт возраста, пола, уровня подготовки и состояния здоровья. Принцип доступности — упражнения должны соответствовать возможностям занимающегося. Принцип цикличности — чередование нагрузок и отдыха, микро- и макроциклов для оптимального восстановления и адаптации. Принцип вариативности — разнообразие упражнений предотвращает привыкание и поддерживает мотивацию.
16	Объективные критерии: частота сердечных сокращений (ЧСС) — оптимально 60–70 % от максимальной ЧСС для аэробной нагрузки; время выполнения упражнений и количество повторений/подходов; скорость передвижения (темп бега, ходьбы). Субъективные критерии: шкала воспринимаемой нагрузки (например, шкала Борга 6–20); самочувствие до, во время и после тренировки; наличие или отсутствие одышки, головокружения, сильной боли в мышцах.
17	Разминка — это подготовительная часть тренировки, цель которой — активировать системы организма и подготовить мышцы и суставы к основной нагрузке. Состоит из общей и специальной частей.

18	Восстановление необходимо для адаптации организма к нагрузкам, роста работоспособности и профилактики переутомления.
19	Гимнастические упражнения — отжимания. Легкоатлетические упражнения — бег на 400 м. Спортивные и подвижные игры — мини-футбол. Упражнения с отягощениями — приседания с гантелями.
20	Функциональная тренировка — это выполнение многосуставных упражнений, имитирующих естественные движения человека
21	Заминка помогает постепенно снизить частоту сердечных сокращений, предотвратить застой крови в венах, уменьшить мышечную скованность и ускорить восстановление. Также она снижает риск головокружения и резких перепадов давления после нагрузки.
22	Безопаснее делать больше повторений с лёгким весом. Так легче контролировать технику, снижается риск травмы суставов и связок, а организм постепенно привыкает к нагрузке. Тяжёлые веса требуют хорошей подготовки мышц-стабилизаторов и отточенной техники, которой у новичков обычно нет.
23	Признаки готовности: появилось лёгкое потоотделение, мышцы ощущаются «тёплыми» и подвижными, суставы двигаются свободнее, пульс немного повышен (на 15–20 ударов в минуту выше покоя). При этом не должно быть усталости или одышки.
24	Да, можно, но не стоит каждый день давать одинаковую интенсивную нагрузку. Лучше чередовать типы активности: один день — силовые упражнения, другой — лёгкий бег или ходьба, третий — упражнения на гибкость и баланс. Также важно включать дни с минимальной нагрузкой или активным восстановлением
25	Равномерная нагрузка на все группы мышц поддерживает правильную осанку, снижает риск перекосов и травм, улучшает общую работоспособность и координацию. Если тренировать только отдельные мышцы, другие будут ослаблены, что может привести к дисбалансу, болям в спине и снижению эффективности движений в быту и спорте.

Методика оценки сформированности компетенции

Оценка сформированности компетенции проводится по 100 – бальной системе.

Схема оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Пороговый уровень (как обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) – оценивается по шкале 53-74 баллов (оценка «удовлетворительно»)	Характерно частичное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 12 - 15 тестовых вопроса.
Повышенный продвинутый уровень (относительно порогового уровня) – оценивается по шкале 75-94 балла (оценка «хорошо»)	Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание. Количество верных ответов заключается в интервале 16 - 21 тестовых вопроса.

Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) – 95-100 баллов (оценка «отлично»)	Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 22 - 25 тестовых вопроса.
--	--

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Контрольные нормативы для юношей (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 15,2	15,1	14,8	13,5
2	Бег на 3 км (мин)	Более 14,00	14,00	13,30	12,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 215	215	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Менее 8	9	10	13
5	Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	Менее 5	6	8	10
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 5	+ 6	+ 7	+ 13

Контрольные нормативы для девушек (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудвл.	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
1	Бег на 100м (с)	Более 17,6	17,5	17,0	16,5
2	Бег на 2 км (мин)	Более 11,36	11,35	11,15	10,30
3	Прыжок в длину с места (см)	Менее 169	170	180	195
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Менее 9	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (кол-во раз за 1 мин)	Менее 33	34	40	47
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Менее + 7	+ 8	+ 11	+ 16

Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А

Юноши

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	2300	2500	2700
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Больше 40
4	Проба Серкина 1 фаза	20-40	40-60	Больше 60
5	Проба Серкина 2 фаза	40-60	15-26	Больше 30
6	Проба Серкина 3 фаза	Менее 34	35-55	Больше 60

Контрольные нормативы для студентов относящихся к специальной медицинской группе здоровья А

Девушки

№ п/п	тест	низкий	средний	высокий
1	тест Купера (м)	1700	1800	2100
2	Проба Штанге (с)	30-40	40-60	Больше 60
3	Проба Генчи(с)	25-30	30-40	Больше 40
4	Проба Серкина 1 фаза (с)	20-40	40-60	Больше 60
5	Проба Серкина 2 фаза (с)	40-60	15-26	Больше 30
6	Проба Серкина 3 фаза (с)	Менее 34	35-55	Больше 60

Методика оценки сформированности компетенции

Оценка сформированности компетенции проводится по 100 – бальной системе.

Схема оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Пороговый уровень (как обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) – <i>оценивается по шкале 53-79 баллов (оценка «удовлетворительно»)</i>	Характерно частичное умение.
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) – <i>оценивается по шкале 80-92 балла (оценка «хорошо»)</i>	Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы умение.
Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) – 93-100 баллов (оценка «отлично»)	Характерно полностью сформированное умение.