

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 26.06.2026 17:36:24
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f10984fa699d1debd94f6c5f35d7

**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 **08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»**

профиль подготовки (специализация) **Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений**
квалификация **специалист**

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, исключаяющей 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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.