

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 01.07.2026 12:15:59
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098f6c699d1dabdd94f6ff35d7

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 (специализация) **Проектирование зданий**
квалификация **бакалавр**

Рязань 2026

Вопросы для оценки сформированности компетенции УК-7.

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

КОМПЕТЕНЦИЯ ФОРМИРУЕТСЯ ДИСЦИПЛИНАМИ:

	ДИСЦИПЛИНА
1	Физическая культура и спорт
2	Общая физическая подготовка
3	Игровые виды спорта

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 порогового 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 порогового уровня) – 95-100 баллов (оценка «отлично»)	Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 28 - 30 тестовых вопроса.

ДИСЦИПЛИНА

«Элективные дисциплины (модули)

(«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»; «ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»)

Контрольные нормативы для юношей (основная и подготовительная группа здоровья)

№ п/п	Контрольный норматив	Неудовл.	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	Менее 8	9	10	13

	виса на высокой перекладине (кол-во раз)				
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	Неудовл.	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	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза	40-60	15-26	Более 30

6	Проба Серкина 3 фаза	Менее 34	35-55	Более 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	Более 40
4	Проба Серкина 1 фаза (с)	20-40	40-60	Более 60
5	Проба Серкина 2 фаза (с)	40-60	15-26	Более 30
6	Проба Серкина 3 фаза (с)	Менее 34	35-55	Более 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.