Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Валерий Сергеевич
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 20.08.2026 17:48:27
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfe699d1deba94fcff55d7

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанского института (филиала) Московского политехнического университета

_____В.С. Емец
«_____»_____2026 г.

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 **54.03.01 Дизайн**
профиль подготовки: **Дизайн среды**
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	Семестр
Физическая культура и спорт	1
Общая физическая подготовка	2,3,4,5,6
Игровые виды спорта	2,3,4,5,6

Вопросы и задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1.Что понимается под понятием физическая культура:

А) занятия физическими упражнениями в сециях

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	Характерно частичное знание.

(как обязательный для всех выпускников по завершении освоения ОП ВО) ***оценивается по шкале 51%-65% правильных ответов как оценка «удовлетворительно»***	**Количество верных ответов заключается в интервале 12 - 13 тестовых вопросов и заданий.**
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) ***оценивается по шкале 66%-85% правильных ответов как оценка «хорошо»***	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**) *оценивается по шкале 86%-100% правильных ответов как оценка «отлично»***	Характерно полностью сформированное знание. **Количество верных ответов заключается в интервале 18 - 20 тестовых вопросов и заданий.**

Вопросы и задания по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Что понимается под ловкостью в теории физической культуры:

А) способность преодолевать внешнее сопротивление

Б) способность выполнять движения с большой амплитудой

В) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой

Г) длительное выполнение работы без снижения эффективности

2. В какое время тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения на развитие координации:

А) в самом конце занятия, на фоне утомления

Б) в первой половине основной части урока, пока нервная система не утомлена

В) сразу после тяжелой силовой нагрузки

Г) только во время разминки

3 Что является основным методическим приемом для развития ловкости:

А) постоянное повторение одного и того же движения в неизменных условиях

Б) введение элементов новизны и изменение условий выполнения упражнения

В) увеличение веса отягощения

Г) сокращение времени отдыха между подходами

4. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений:

А) выносливость

Б) сила

В) ловкость

Г) быстрота

5. Способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения называется:

А) абсолютная сила

Б) взрывная (скоростно-силовая) сила

В) силовая выносливость

Г) относительная сила

6. Какое упражнение из базового арсенала ОФП преимущественно направлено на развитие силы мышц плечевого пояса:

7. Что является основной целью общей физической подготовки (ОФП)?

8. Что включает в себя понятие «физические качества»?

9. В чем заключается главное отличие ОФП от специальной физической подготовки (СФП)?

10. Какой процесс формирует двигательные умения и развивает физические качества?

11 Как называется способность человека выполнять двигательные действия с наименьшими затратами энергии?

12. Что такое «физическая подготовленность»?

13. Какой принцип тренировки гласит, что нагрузка должна постепенно возрастать?

14. Какое физическое качество преимущественно развивается при длительном беге в медленном темпе?

15. Какие виды спорта или комплексы дают наибольший эффект для развития гибкости?

16. Какие упражнения наиболее эффективно развивают координацию и ловкость?

17. Что понимают под «интервалом отдыха» в методике ОФП?

18. Что является основным методическим приемом для развития ловкости?

19. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений?

20. В какое время тренировочного занятия рекомендуется выполнять упражнения на развитие координации?

Ключи в вопросам и баллы за правильный ответ

Вопрос	Ответ
1.	В
2.	А
3.	В
4.	В
5.	Б
6.	Подтягивания на перекладине
7.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности.
8.	Сила, быстрота, выносливость, гибкость и координационные способности (ловкость)
9.	ОФП направлена на общее укрепление организма, а СФП — на развитие качеств, необходимых для конкретного вида спорта или профессии.
10	Физическое воспитание.
11	Спортивная (двигательная) техника
12	Результат физической подготовки, достигнутый в ходе освоения двигательных навыков и развития физических качеств
13	Принцип постепенности (или принцип прогрессирования ки)
14	Общая выносливость
15	Гимнастика, стретчинг, акробатика
16	Подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий
17	Время между подходами или упражнениями, необходимое для частичного или полного восстановления организма.
18	Увеличение веса отягощения

19	Сила
20	В первой половине основной части урока, пока нервная система не утомлена

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) ***оценивается по шкале 51%-65% правильных ответов как оценка «удовлетворительно»***	Характерно частичное знание. **Количество верных ответов заключается в интервале 12 - 13 тестовых вопросов и заданий.**
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) ***оценивается по шкале 66%-85% правильных ответов как оценка «хорошо»***	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**) *оценивается по шкале 86%-100% правильных ответов как оценка «отлично»***	Характерно полностью сформированное знание. **Количество верных ответов заключается в интервале 18 - 20 тестовых вопросов и заданий.**

Вопросы и задания по дисциплине «Игровые виды спорта»

1. Национальные виды спорта, это:

А) Традиционные народные игры, единоборства и упражнения, исторически связанные с укладом жизни и особенностями данных регионов

Б) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей

В) Лапта, городки, гиревой спорт, баскетбол и футбол

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. Временное снижение работоспособности принято называть: :
А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой

4. Какие виды спорта тренируют дыхание:
А) бег с препятствиями
Б) большой теннис, плавание, волейбол
В) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта
Г) перетягивание каната

5. Организационные особенности студенческого спорта – это:
А) доступность и возможность заниматься спортом только в часы учебных занятий
Б) возможность заниматься спортом в свободное от учебных занятий время в секциях, систематически участвовать в студенческих соревнованиях доступного уровня.
В) доступность занятий физической культурой только в присутствии преподавателя.
Г) имеют платную форму проведения

6. Какие виды спорта являются летними?

7. Какие соревнования относятся к внутренним, по принятой в вузе классификации?

8. Кого можно назвать спортсменом?

9. Как называется свободный бросок, который выполняется после нарушения правил в «фазе броска», технического или неспортивного фола, или перебора командных нарушений?

10. Какой принцип спортивной тренировки требует постепенного увеличения нагрузки?

11. Вид спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу

12. Что характеризует «ортостатическая проба» в самоконтроле спортсмена?

13. Что является основным отличием игрового метода от стандартно-повторного упражнения?

14. Как называется бег по пересеченной местности:

15. К каким негативным последствиям для организма приводит длительная гиподинамия?

16. Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом называется:

17. Какой из принципов спортивной тренировки подразумевает переход от простых упражнений к сложным, от разучивания элементов к целостной игре?

18. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

19. Какая система проведения соревнований (турнира) по спортивным играм исключает команду из дальнейшего участия после первого же поражения?

20. К какой группе методов обучения относится игровой метод?

Ключи в вопросам и баллы за правильный ответ

Вопрос	Ответ
1.	А
2.	В
3.	Б
4.	В
5.	Б
6.	Футбол, лапта, стрельба из лука
7.	Первенство групп, факультетов
8.	Человек систематически занимающийся спортом и выступающий на соревнованиях.
9.	Штрафной бросок
10.	Принцип прогрессирования (постепенности)
11.	Легкая атлетика
12.	Состояние вегетативной нервной системы и адаптацию к нагрузкам
13.	Обязательное присутствие элементов соперничества и изменчивости ситуации
14.	Трейлраннинг

15.	Замедление процессов обмена веществ и риск ожирения
16.	Самоконтроль
17.	Принцип последовательности
18.	Раз в четыре года
19.	Олимпийская система (на выбывание / плей-офф)
20.	К практической группе

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) ***оценивается по шкале 51%-65% правильных ответов как оценка «удовлетворительно»***	Характерно частичное знание. **Количество верных ответов заключается в интервале 12 - 13 тестовых вопросов и заданий.**
Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) ***оценивается по шкале 66%-85% правильных ответов как оценка «хорошо»***	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**) *оценивается по шкале 86%-100% правильных ответов как оценка «отлично»***	Характерно полностью сформированное знание. **Количество верных ответов заключается в интервале 18 - 20 тестовых вопросов и заданий.**