

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емец Вадим Викторович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 30.06.2026 20:13:40
Уникальный программный ключ:
f2b8a1573c931f1098cfe699d1d6bd941ef95a7

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 **09.03.02 Информационные системы и технологии**

профиль подготовки: **Информационные системы и технологии в медиаиндустрии**

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

Вопросы и задания 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) 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. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть ...
7. Назовите факторы образа жизни, укрепляющие здоровье.
8. Что такое физическое упражнение?
9. Основным признаком здоровья является ...
10. Что представляет из себя олимпийская эмблема?
11. Что такое физическая культура?
12. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать...
13. Расшифруйте аббревиатуру «ЗОЖ».
14. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся...
15. Перечислите внешние признаки значительного утомления.
16. Что такое физическое воспитание?
17. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью ...
18. Что такое адаптация?
19. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии...
20. При самостоятельных занятиях на тренажёрах необходимо ...

Ключ к контрольным вопросам:

№ вопроса	Ответы
1	В
2	В
3	А
4	А
5	А
6	На подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение.

7	Отсутствие вредных привычек, рациональное питание, адекватная физическая нагрузка, здоровый психологический климат, внимательное отношение к своему здоровью и др.
8	Физические упражнения – двигательные действия, которые выполняются специально и по правилам с целью улучшения здоровья.
9	Хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.
10	Пять переплетённых колец синего, жёлтого, чёрного, зелёного и красного цветов на белом фоне, олицетворяющих единство пяти континентов.
11	Это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.
12	Часы повышенной индивидуальной работоспособности.
13	Здоровый образ жизни.
14	Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.
15	Значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС — в среднем 170 уд. в мин.
16	Это вид воспитания, который формирует здоровую, физически совершенную, социально активную личность.
17	Для того, чтобы плавно подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях.
18	Это процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды.
19	Прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
20	Проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием, 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) – <i>оценивается по шкале 60-80 баллов (оценка «удовлетворительно»)</i>	Характерно частичное знание. Количество верных ответов заключается в интервале от 12 до 14 вопросов.

Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) – оценивается по шкале 81-90 балла (оценка «хорошо»)	Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание. Количество верных ответов закljučается в интервале от 15 до 17 вопросов.
Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) – 91-100 баллов (оценка «отлично»)	Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заклүчается в интервале от 18 до 20 вопросов.