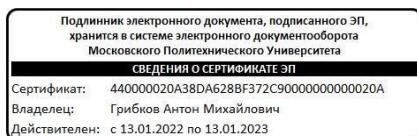


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Рязанский институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Московский политехнический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора института по
учебной и научной работе
_____ А.М. Грибков
" 26 "августа 2022 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 (специализация) **Дизайн среды**
квалификация **бакалавр**

Рязань 2022

Вопросы и задания для оценки сформированности компетенции УК-7.

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

Контрольные 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.
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.
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.
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
5. Назовите факторы образа жизни, укрепляющие здоровье
6. Что такое физическое упражнение?
7. Назовите факторы образа жизни, ухудшающие здоровье.
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
А. Их содержанием.
Б. Их формой.
В. Скоростью их выполнения.
9. ЗОЖ предусматривает необходимую продолжительность сна _____ часов.
10. Что такое массовый спорт?
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
12. Что представляет из себя олимпийская эмблема?

13. Органическая часть (отрасль) культуры общества и самого человека, в основе которой лежит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях в качестве зрителя или выступающего называется_____.

14. 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.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Стулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. В каком году проходила олимпиада в сочи?

17. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

18. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

19. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

20. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

21. Расшифруйте аббревиатуру «ЗОЖ»

22. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

23. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

24. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

25. Что такое атлетическое единоборство?

26. В качестве финишной ленточки используют:

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

27. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

28. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

29. В основу физиологической классификации физических упражнений положены

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

30. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

В. Аквабосу.

31. Составной частью общей системы воспитания личности, направленной на решение специфических социально значимых задач по формированию двигательных способностей подрастающего поколения и взрослых людей и обеспечению их физической готовности к различным сферам жизнедеятельности, а также наряду с нравственным, умственным, трудовым (воинским), эстетическим, правовым

воспитанием влияет на подготовку разносторонне развитой личности, называется _____

32. К функциям спорта относятся:

- А. социализирующая;**
- Б. регламентирующая;
- В. подготовительная;
- Г. допинговая.

33. Для чего нужна разминка?

34. Термин рекреация означает:

- А. постепенное приспособление организма к нагрузкам;**
- Б. состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- В. отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**
- Г. психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

35. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- А. разминка;
- Б. утренняя зарядка;**
- В. урок физической культуры.**

36. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью _____

37. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды называется _____.

38. Основным признаком здоровья является:

- А. отсутствие дефектов развития;
- Б. отсутствие заболеваний;
- В. хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.**

39. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- А. уровень развития физических качеств;
- Б. эффективность деятельности;
- В. часы повышенной индивидуальной работоспособности.**

40. Критерием эффективности ЗОЖ является:

- А. одобрение окружающих;
- Б. увеличение «количества здоровья»;**
- В. выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Ключ к контрольным заданиям:

| № воп роса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------------|----|----|----|---------|---|--|--|----|-----|---|
| Отв ет | А | В | А | Не т | <input type="checkbox"/> Отсутствие вредных привычек. <input type="checkbox"/> Рациональное питание. <input type="checkbox"/> Адекватная физическая нагрузка. <input type="checkbox"/> Здоровый психологический климат. <input type="checkbox"/> Внимательное отношение к своему здоровью. И др. | Физические упражнения – двигательные действия, которые выполняются специально и по правилам с целью улучшения здоровья | Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами. <input type="checkbox"/> Несбалансированное питание. <input type="checkbox"/> Гиподинамия и гипердинамия. <input type="checkbox"/> Стрессовые ситуации. <input type="checkbox"/> Недостаточная медицинская активность | А | 6-8 | Массовый спорт – регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей разных возрастных групп с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства. |
| № воп роса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---------------------|--|---|---------------------------|----|----|----|
| Отв ет | 2 | Пять перепле тённых колец синего, жёлтог о, чёрного , зелёног о и красног о цветов на белом фоне, олицетв оряющ их единств о пяти контин ентов | Физичес кой культуро й | А | А | 2014г | А | А | Б | А |
| № воп роса | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Отве т | Здоро вый образ жизн и | А | Б | Не мо же т | Основн ые средств а защиты из всей совокуп ности спортив ных и восточн ых единоб орств. | А | Не разрешае т ся | А | А | В |
| № воп рос а | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Отве т | Физи чески м воспи тание м | А | Для того, чтобы плавно подготов ить организм к нагрузке, снизить вероятно сть травм и улучшит ь производ | В | Б,В | «враба тывани я» в трудо вой (учебн ый) день | Адаптац и ей | В | В | Б |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | ительнос ть в сложных упражне ниях. | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

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 53-79 баллов (оценка «удовлетворительно») | Характерно частичное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 20 - 25 тестовых вопроса. |
| Повышенный продвинутый уровень (относительно порового уровня) – оценивается по шкале 80-92 балла (оценка «хорошо») | Характерно сформированное, но содержащее отдельные пробелы знание. Количество верных ответов заключается в интервале 26 - 30 тестовых вопроса. |
| Повышенный превосходный уровень (относительно порового уровня) – 93-100 баллов (оценка «отлично») | Характерно полностью сформированное знание. Количество верных ответов заключается в интервале 31 - 40 тестовых вопроса. |

Контрольные нормативы по дисциплине «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 (колво раз) | Менее 8 | 9 | 10 | 13 |
| 5 | Поднос ног к перекладине (колво 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 | 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) – <i>93-100 баллов (оценка «отлично»)</i> | Характерно полностью сформированное умение. |