

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кузнецова Эмилия Васильевна

Должность: Исполнительный директор

Дата подписания: 10.12.2025 20:58:27

Уникальный программный ключ:

Рассмотрено и одобрено на заседании  
01e176f1d70ae109e92d86b7d8f35ec87fb87d6  
ученого совета Протокол № 8 от 17

апреля 2023 года, с изменениями и  
дополнениями, одобренными протоколами  
Ученого совета №23/24-02 от 26 января  
2024 года, №25/6 от 21 апреля 2025 года,  
№25/11 от 28 ноября 2025 года

УТВЕРДЖЕНО

Проректор по учебно-воспитательной  
работе и качеству образования

Ю.Н.Паничкин

«28» ноября 2025 года



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

к рабочей программе дисциплины

### Физическая культура и спорт

Направление подготовки:

**23.03.01 Технология транспортных процессов**

Направленность подготовки  
(профиль):

**Организация перевозок и безопасность движения**

Уровень программы:

**бакалавриат**

Форма обучения:

**очная**

Для оценки сформированности компетенций:

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**ИУК- 7.1** Знает: - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

**ИУК- 7.2** Умеет: - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

- проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального

**ИУК- 7.3** Владеет: - навыками применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

г.Рязань

2025 г.

## Закрытые задания на установление соответствие

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие**

### Универсальная компетенция УК-7

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 1:** Установите соответствие между **электрическими этапами планирования учебной и физической нагрузки и их кратким описанием**:

Свойство вероятности	Описание
1. Анализ текущего расписания и выявление «оконов»	A. Определение, какие технические задачи и физические цели на данном этапе
2. Расстановка приоритетов	B. Расписание точных дней и времени для занятий спортом
3. Составление детального графика тренировок	C. Выявление оставшихся промежутков для эффективной физической активности
4. План коррекции по результатам самочувствия и учёбы	D. Изменение нагрузки, если физическая перегрузка или недовыполнение учебных целей

**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**

1	2	3	4

**Индикатор: ИУК - 2.1**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 2:** Установите соответствие между последовательными цепями и типичными эффектами регулярных физических упражнений на них:

Вид вероятности	Определение
1. Сердечно-сосудистая система	A. Увеличение жизненной ёмкости лёгких, улучшение газообмена
2. Опорно-двигательная система	B. Увеличение скорости проведения нервных импульсов, улучшение координации
3. Дыхательная система	C. Увеличение силы и выносливости мышц, укрепление связок
4. Нервная система	D. Увеличение ударного объёма сердца, сосудов сосудов

**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**

1	2	3	4

**Индикатор: ИУК - 7.1**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Задание 3:** Установите соответствие между метриками физической подготовки и качества, которые они обычно разрабатывают:

Термин	Определение

1. Общая Физическая подготовка (ОФП)	A. Развивает базовые физические качества (сила, выносливость, гибкость) вне специфики вида спорта
2. Специальная Физическая подготовка (СФП)	B. Формирует навыки и параметры, необходимые для конкретного вида спорта или деятельности
3. Функциональный тренинг	C. Направляется на комплексное улучшение движения, государства и координации
4. Профессионально-прикладная Физическая подготовка (ППФП)	D. Заточено на требованиях конкретной профессии, включает элементы имитации проф. ситуация

**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**

1	2	3	4

**Индикатор: ИУК - 7.2**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 4:** Установите соответствие между ступенями ВФСК ГТО и возрастными категориями:

Распределения	Характеристиками
1. I ступень ГТО	A. Школьники 7–8 лет
2. III ступень ГТО	B. Подростки 11–12 лет
3. VI ступень ГТО	C. Подростки 16–17 лет
4. VIII ступень ГТО	D. Взрослые 18–29 лет

**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**

1	2	3	4

**Индикатор: ИУК - 7.2**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Задание 5:** Установите соответствие между возможными разделами, планируйте самостоятельную тренировку и добавляйте каждый раздел:

Тип случайной величины	Описание
1. Целевая установка	A. Выполнение ключевых упражнений, соответствующих целей (силовых, кардионагрузок, гибкости)
2. Разминка	B. Успех повышения температуры мышц и мобилизации сердечно-сосудистой системы
3. Основная часть	C. Плавное снижение скорости, движения на расслабление мышц и восстановление движения
4. Заминка (замедление и растяжка)	D. Определение задач тренировки (увеличение силы, выносливости или снижение веса)

**Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:**

1	2	3	4

**Ключи к заданиям**

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	1 → C, 2 → A, 3 → D, 4 → B
2	1 → B, 2 → A, 3 → C, 4 → D

3	1 → A, 2 → B, 3 → C, 4 → D
4	1 → C, 2 → D, 3 → A, 4 → B
5	1 → B, 2 → A, 3 → C, 4 → D

### Закрытые задания на установление последовательности

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность**

#### Универсальная компетенция УК-7

**Индикатор: ИУК - 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 1:** Определите правильную последовательность формирования осознанного отношения студентов к физической культуре в процессе обучения:

- A) Осознание значения физической культуры для здоровья
- B) Первичное знакомство с базовыми упражнениями
- C) Понимание роли регулярных тренировок в профессиональной деятельности
- D) Формирование мотивации к систематическим занятиям

**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:**

A	B	C	D

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 2:** Определите порядок действий при составлении студенческого плана физической активности в рамках учебной нагрузки.:

- A) Выбор подходящего времени для тренировок
- B) Анализ собственного расписания учёбы и отдыха
- C) Определение приоритетных целей (повышение выносливости, сил и т.д.)
- D) Составление детального календаря (дни и часы тренировок).

**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:**

A	B	C	D

**Индикатор: ИУК- 2.2**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 3:** Определите последовательность результатов тренировки (функциональной тренировки) для улучшения специальных навыков в выбранном виде спорта:

- A) Анализ ключевых шагов и мышечных групп
- B) Разработка комплексов эффективных упражнений
- C) Успех роста популярности и сложности
- D) Оценка эффективности с помощью тестов и исследований

**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:**

A	B	C	D

**Индикатор: ИУК- 7.3**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 4:** Установите последовательность подготовки студента к сдаче норм

ГТО по беговым дисциплинам (спринт, средняя дистанция).:

- А) Формирование аэробной выносливости (бег на длинные дистанции в умеренном темпе)
- Б) Техника быстрого старта и финишного ускорения
- В) Интервальные тренировки для развития скорости и выносливости
- Г) Контроль прогресса с использованием тестовых забегов

**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:**

A	B	C	D

**Индикатор: ИУК- 7.2**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 5:** Определите правильный порядок самооценки физического состояния студента, который проводит ежедневные тренировки:

- А) Измерение утреннего пульса и веса
- Б) Анализ самочувствительности и уровня усталости
- В) Сравнение полученных данных с математическими записями
- Г) Коррекция организационного плана на основе анализа

**Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:**

A	B	C	D

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	A → B → C → D
2	A → B → C
3	A → B → C → D
4	A → B → C → D
5	A → B → C

### **Открытые задания с развернутым ответом**

**Инструкция для выполнения задания: прочтайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ**

**Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 1:** Что такое «физическая культура студента» в девятой его общекультурной и профессиональной подготовке?

**Поле для ответа:**

**Индикатор: ИУК- 7.2**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 2:** Как студенту рассчитывать на учебную и спортивную деятельность на несколько недель, чтобы избежать переутомлений?

**Поле для ответа:**

**Индикатор: ИУК- 7.3**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 4:** Какие виды здоровьесберегающих технологий наиболее часто применяются студентами для профилактики переутомления и снижения стресса?

**Поле для ответа:**

**Индикатор: ИУК- 7.2**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 5:** Почему режим сна является одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни у студентов?

**Поле для ответа:**

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 7:** Как вы считаете, стоит ли студентам, не учитывая спортивной специализации, уделять особое внимание базовым многосуставным движениям (приседания, отжимания, подтягивания)?

**Поле для ответа:**

**Ключи к заданиям**

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	Условная вероятность – это вероятность наступления события А, при условии, что событие В уже произошло. Позволяет учитывать информацию о предыдущем событии при оценке вероятности наступления следующего.
2	Дисперсия рассчитывается как среднее квадратичное отклонение от среднего значения. Дисперсия используется для оценки степени изменчивости данных.
3	Средние величины делятся на два класса: степенные средние (арифметическая, гармоническая и др.), а также структурные средние (мода, медиана)
4	Сумма вероятностей всех элементарных исходов равна 1, потому что это соответствует основному принципу вероятностного пространства — вероятности всех возможных исходов эксперимента должны в сумме составлять 1, так как одно из этих исходов обязательно должно произойти.
5	Теория вероятностей активно используется в стратегическом управлении для оценки рисков, прогнозирования результатов и принятия решений в условиях неопределенности.
	профессиональные задачи (перенос тяжестей, полосы ограничения)

**Закрытые задания с выбором одного правильного ответа**

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите правильный ответ**

**Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 1:** Какой фактор является наиболее важным при переходе привычки к регулярным занятиям физической культурой у студентов?

**✓ Выберите один правильный ответ:**

- A) Наличие модных устойчивых трендов
- B) Внутренняя мотивация и польза от понимания
- C) Постоянная критика и замечания со стороны
- D) Возможность уменьшиться от академических долгов

**Ответ:**

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 2** Что в первую очередь следует сделать студенту, который пытается грамотно совместить учёбу и регулярные физические тренировки?

✓ Выберите один правильный ответ:

- A) Сразу записаться на все доступные спортивные секции
- B) Игнорировать солнце и тренироваться при любых обстоятельствах
- C) Составить четкий план занятий с учетом учебной нагрузки
- D) Дождаться каникул, чтобы иметь больше свободы времени

Ответ:

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 3:** Что в первую очередь следует нормализовать студенту, решившему перейти к здоровому образу жизни?

✓ Выберите один правильный ответ:

- A) График сна и отдыха
- B) Количество подписок на спортивные блоги
- C) Суточную дозу кофеина
- D) Привычку делать много подходов к «отказу»

Ответ:

**Индикатор: ИУК- 7.1**

**Время на ответ: 4 мин.**

**Задание 4:** Что в основном помогает студенту эффективно снимать механическую и физическую нагрузку в течение дня?

✓ Выберите один правильный ответ:

- A) Случайный выбор времени для тренировок
- B) Ведение календаря/ежедневника и учёт биоритмов
- C) Максимальное сокращение времени на отдых
- D) Поиск сложных диет и программ тренировок в интернете

Ответ:

**Индикатор: ИУК- 7.2**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Задание 5:** Какую основную цель преследует участие студентов в сдаче нормативов ВФСК ГТО?

✓ Выберите один правильный ответ:

- A) Автоматическое освобождение от всех международных экзаменов
- B) Повышение уровня физической подготовки
- C) Гарантированное получение электрического разряда на территории любой страны
- D) Право на бесплатное спортивное питание

Ответ:

### **Ключи к заданиям**

Номер вопроса	Ответ
1	B
2	C
3	A
4	B
5	B

### **Закрытые задания с выбором нескольких вариантов ответа**

**Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите все правильные ответы**

1.     **Универсальная компетенция УК-7**

**Индикатор:** ИУК- 7.2

**Время на ответ:** 7 мин.

**Задание 1:** Какие действия следует проявить студенту, чтобы грамотно спланировать совмещение учебной и спортивной деятельности?

**Варианты ответа :**

- A) Составить расписание тренировок с учетом учебной нагрузки
- B) Регулярно жертвовать сном, чтобы добиться успеха и учебы, и тренировок
- C) Определить кратковременные и долгосрочные спортивные цели
- D) Тренироваться только во время сессии, когда учёбы уже меньше
- E) Исключить все виды физической активности в текущие дни

**Ответ:**

**Индикатор:** ИУК- 7.2

**Время на ответ:** 7 мин.

**Задание 2:** Какие методы здоровьясбережения особенно подходят студентам для снижения стресса и развития опорно-двигательного синдрома?

**Варианты ответа :**

- A) Лечебная физкультура (ЛФК) при наличии показанного врача
- B) Психофизиологические практики (медитация, наклонные упражнения)
- C) Использование только жёстких «силовых» программ

D) Полное ограничение физических нагрузок при стрессе

E) Растворка и поддержка суставная гимнастика

**Ответ:**

**Индикатор: ИУК- 7.3**

**Время на ответ: 7 мин.**

**Задание 3:** Какие действия помогают студенту эффективно планировать время при интенсивной учебе и занятиях спортом?

**Варианты ответа :**

A)忽орировать сигналы усталости и продолжать работу

B) Расставлять приоритеты (что важно сегодня: подготовка к коллоквиуму или тренировке?)

C) Использовать электронный планировщик или календарь

D) Максимально сокращать время сна, чтобы добиться большего

E) Делать перерывы для достижения гимнастики или прогулок

**Ответ:**

**Индикатор: ИУК- 7.2**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 4:** Какие критерии чаще всего учитываются при выборе упражнений для общей физической подготовки (ОФП)?

**Варианты ответа :**

A) Разнообразие задействованных групп мышц

B) Исключительно максимальное количество повторений до «отказа»

C) Возможность постепенного смещения или уменьшения нагрузки

D) Принцип «чем экзотичнее ритм, тем лучше»

E) Отсутствие травмоопасных техник на базовом уровне

**Ответ:**

**Индикатор: ИУК- 7.3**

**Время на ответ: 8 мин.**

**Задание 5:** Какие условия должны быть соблюдены при составлении плана самостоятельных занятий для студента с учетом его особенностей?

**Варианты ответа :**

A) Постановка конкретных целей (набор силы, выносливость, коррекция массы тела)

B) Упор только на сложном обучении с высоким уровнем травмоопасности

C) Учет состояния здоровья и исходного уровня подготовки

D) Пропуск разминки во избежание потерь времени

E) Возможность постепенной прогрессии (увеличения нагрузки).

**Ответ:**

#### **Ключи к заданиям**

Номер вопроса	Ответ
1	A, C

2	A, B, E
3	B, C, E
4	A, C, E
5	A, C, E