

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное  
государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Новоуральский технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

ОДОБРЕНО  
Ученым советом НТИ НИЯУ МИФИ  
протокол №5 от 02.09.2025

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7**

наименование дисциплины

Направление подготовки (специальность)

**38.03.05 Бизнес-информатика**

Профиль подготовки (при его наличии)

**«Корпоративные информационные системы»**

Квалификация (степень) выпускника

**бакалавр**

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения

**очная**

(очная, очно-заочная (вечерняя), заочная)

Новоуральск, 2025 г.

## КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля</p> <p>У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Перечень дисциплин	<u>Дисциплины. Обязательная часть</u> Б1.О.01 Гуманитарный модуль Б1.О.01.03 Физическая культура – 1,6 семестры Б1.О.01.05 Элективные курсы по физической культуре – 1,2,3,4,5,6, семестры Б3.01 Профессиональный модуль Б3.01.01 Итоговая аттестация – 8 семестр
--------------------	--

№ п/п	Вопросы	Ответы
	<b>Б1.О.01.03 Физическая культура</b> <b>Б1.О.01.05 Элективные курсы по физической культуре</b>	
1.	Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день: а) 50 тыс.; б) 40 тыс.; в) 15 тыс.	в
2.	К циклическим видам спорта не относится: а) волейбол; б) стайерский бег; в) плавание.	а
3.	Средствами физической культуры являются: а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы; б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; в) физические упражнения.	б
4.	К физическим качествам не относится: а) ловкость; б) прыгучесть; в) быстрота.	б
5.	Спортивные игры отличаются от подвижных:	б

	a) ведением счёта; б) строгими правилами; в) спортивной формой.	
6.	Ациклический вид спорта: а) академическая гребля; б) плавание; в) водное поло.	в
7.	Спорт. Определение: а) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях; б) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях; в) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.	в
8.	Первые Олимпийские игры прошли: а) в 776г. до нашей эры; б) в 776г.; в) в 1876г.	а
9.	Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение: а) физической культуры; б) физического воспитания; в) физического совершенства; г) видов спорта.	б
10.	Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере: а) производственной деятельности; б) образования; в) спорта общедоступных достижений; г) организации досуга.	а
11.	Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются: а) в кондиционный физической культуре; б) школьной физической культуре; в) базовой физической культуре; г) в спорте.	г
12.	Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как: а) физическая подготовка; б) физкультурное образование; в) физическое совершенствование; г) физическая нагрузка.	в
13.	Физическая культура ориентирована на совершенствование: а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	г
14.	Главным отличием физических упражнений от других	а

	двигательных действий является то, что они: а) строго регламентированы; б) создают развивающий эффект; в) представляют собой игровую деятельность; г) не ориентированы на производство материальных ценностей.	
15.	Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена .... техники: а) экономичностью; б) вариативностью; в) стабильностью; г) эффективностью.	в
16.	Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить: а) социально значимые психические качества; б) устойчивость к комбинированным нагрузкам; в) способность управлять свойствами внимания; г) способность дифференцировать мышечные напряжения.	г
17.	Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка: а) мала и ее следует увеличить; б) переносится организмом относительно легко; в) достаточно большая, но ее можно повторить; г) чрезмерная и ее надо уменьшить.	в
18.	Техникой физических упражнений принято называть: а) способ целесообразного решения двигательной задачи; б) способ организации движений при выполнении упражнений; в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; г) рациональную организацию двигательных действий.	а
19.	При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники: а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия; б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие; в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи; г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.	г
20.	Отличительным признаком навыка является: а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов; б) направленность создания на реализацию цели	а

	действия; в) нестандартность параметров и результатов действия; г) растянутость действия во времени.	
21.	Снижение двигательной активности человека	гипокинезия
22.	Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?	4
23.	Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы (ударов в минуту)	160
24.	Сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики	ловкость
25.	Состояние полного физического, умственного и социального благополучия	здравье
26.	Способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения	выносливость
27.	Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:	тест Купера
28.	Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции	быстрота
29.	Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни	физическое развитие
30.	Часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека	физическая культура
31.	способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия	сила
32.	Патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата	переутомление
33.	Часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности	физическое воспитание
34.	Способность совершать максимальные по амплитуде движения	гибкость
35.	Состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена	утомление
<b>Б3.01.01      Итоговая аттестация</b>		
36.	Выпускная квалификационная работа	-