

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Курский филиал Финуниверситета

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОПБ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ по специальности 38.02.06 Финансы

*Рассмотрены и рекомендованы к утверждению на заседании
предметной (цикловой) комиссии
(протокол № 1 от 30 июня 2023 г.)*

Курск
2023

1. Кодификатор фонда оценочных средств

Наименование учебной дисциплины: «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Оценочные материалы

1. Под физической культурой понимается:

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

3. Физическая работоспособность — это:

а) способность человека быстро выполнять работу;

б) способность выполнять разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) способность выполнять большой объем работы.

4. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а) самочувствие, аппетит, работоспособность;

б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

5. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в) все перечисленное.

6. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) через рот и нос попеременно;
- б) через рот и нос одновременно;
- в) только через рот;
- г) только через нос.

7. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

8. Назовите основные физические качества:

- а) здоровье, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

9. Положение «основная стойка» - это стойка:

- а) ноги на ширине плеч;
- б) пятки и носки вместе;
- в) пятки вместе, носки врозь.

10. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

- а) елочкой;
- б) лесенкой.

11. Сколько игроков – баскетболистов из двух команд могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек;
- б) 10 человек;
- в) 12 человек.

12. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение в баскетболе игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...

- а) США;
- б) Канаде;
- в) Японии;
- г) Германии.

14. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18 м на 8 м;
- б) 18 м на 9 м;
- в) 19 м на 9 м;
- г) 20 м на 10 м.

15. Какого вида прыжка в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) ножницы;
- в) прогнувшись.

16. Важнейшей частью здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание;
- б) личная гигиена;
- в) закаливание организма;
- г) оптимальный двигательный режим;
- д) все перечисленное.

17. На первом месте среди «факторов риска» для жизни человека стоит:

- а) курение;
- б) гиподинамия;
- в) психологические стрессы;
- г) алкоголизм.

18. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

19. Какие виды спорта относятся к циклическим?

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) ходьба, бег, плавание, лыжные гонки;
- в) баскетбол, волейбол, футбол;
- г) метание мяча, диска, молота, гранаты.

20. Культурные ценности подразделяются на:

- а) архитектурные и литературные;

- б) музыкальные и хореографические;
- в) материальные и духовные;
- г) спортивные и оздоровительные.

21. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека называется ...

22. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков – это ...

23. Состояние организма, возникающее вследствие длительной и напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности, называется ...

24. Естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды – это ...

25. Что является привычной, обычной позой человека в вертикальном положении?

26. Потенциальную возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени принято называть ...

27. Оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды – это ...

28. Сколько существует ступеней ГТО?

29. Какие существуют знаки отличия ГТО?

30. У женщины с массой тела 95 кг при росте 160 см индекс массы тела составит? (округлить до целых).

31. Девочка 18 лет: рост 165 см, масса 65 кг. Рассчитайте индекс Кетле.

32. Рост стоя составляет 170 см, рост сидя – 80 см. Рассчитайте коэффициент пропорциональности. (округлить до целых).

33. При росте 181 см, весе 80 кг, окружности грудной клетки 90 см, чему будет равен показатель крепости сложения?

34. Рассчитать энергозатраты человека (65 кг), занимающегося оздоровительным бегом, если ЧСС во время нагрузки у него составила 135 уд/мин., занятие 90 минут. (округлить до целых).

35. Основным средством физического воспитания являются ...

36. Установите соответствия:

Вид спорта	Количество основных игроков одной команды
1. Баскетбол (м)	а) 11
2. Футбол (м)	б) 6
3. Волейбол (м)	в) 5

37. Установите соответствия:

Состояние организма	Признаки
1. Утомление	а) Снижение продуктивности труда
2. Переутомление	б) Снижение интенсивности и скорости движений
	в) Повышенное потоотделение
	г) Значительное покраснение кожных покровов
	д) Ослабленное внимание
	е) Одышка

38. Установите соответствия:

Объёмы нагрузки	Параметры ЧСС
1. Небольшая	а) 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	б) 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	в) 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	г) 150-170 уд/мин.

39. Установите соответствия:

Качества	Упражнения
1. Выносливость	а) челночный бег, метание предметов
2. Сила	б) плавание без остановок от 25 м до 100 м

3. Скорость	в) пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	г) подвижные игры
5. Гибкость	д) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей

40. Установите соответствия:

Факторы, влияющие на здоровье человека	%
1. Образ жизни	а) 20-23
2. Наследственность	б) 50-55
3. Состояния окружающей среды	в) 8-12
4. Работа национальной системы здравоохранения	г) 20-25

3. Примерные критерии оценивания

Критерии оценки знаний при проведении устного/письменного опроса (зачет/экзамен)

Оценка **«отлично»** – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов дисциплины.

Оценка **«хорошо»** – выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, но допускает в ответе некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** – выставляется обучающемуся, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка **«неудовлетворительно»** – выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

Критерии оценки знаний при решении задач

Оценка **«отлично»** – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка **«хорошо»** – выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** – выставляется обучающемуся,

показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» – выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий, не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

4. Ключ (правильные ответы)

1. Ответ: В.
2. Ответ: В.
3. Ответ: Г.
4. Ответ: Б.
5. Ответ: В.
6. Ответ: Г.
7. Ответ: В.
8. Ответ: Б.
9. Ответ: Б.
10. Ответ: А.
11. Ответ: Б.
12. Ответ: Б.
13. Ответ: А.
14. Ответ: Б.
15. Ответ: В.
16. Ответ: Д.
17. Ответ: Г.
18. Ответ: А.
19. Ответ: Б.
20. Ответ: В.
21. Ответ: спортом или спорт
22. Ответ: здоровье.
23. Ответ: утомлением или утомление или усталость.
24. Ответ: физическое развитие.
25. Ответ: осанка или осанкой.
26. Ответ: работоспособность или работоспособностью.
27. Ответ: здоровый образ жизни или ЗОЖ.
28. Ответ: 18.
29. Ответ: золотой, серебряный, бронзовый или золото, серебро, бронза или 1, 2, 3.
30. Ответ: 37.
31. Ответ: 24.

32. Ответ: 113.
33. Ответ: 11.
34. Ответ: 754.
35. Ответ: физические упражнения
36. Ответ: 1-Г, 2-А, 3-Б.
37. Ответ: 1-А, Б, Д, 2-В, Г, Е.
38. Ответ: 1-В, 2-Б, 3-Г, 4-А.
39. Ответ: 1-Б; 2-Д; 3-А; 4-Г; 5-В.
40. Ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В.