

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

Курский филиал Финуниверситета

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОГСЭ.04 «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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

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. *Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:*

- а) образ жизни;
- б) наследственность;
- в) климат.

2. *Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:*

- а) строго регламентированы;
- б) представляют собой игровую деятельность;
- в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) создают развивающий эффект.

3. *Назовите из предложенного списка неправильно названное физическое качество:*

- а) стойкость;
- б) гибкость;
- в) ловкость;
- д) выносливость;
- е) быстрота;
- ж) сила.

4. *Бег на дальние дистанции относится к:*

- а) легкой атлетике;
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

5. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а) гибкий;
- б) упражняю;
- в) преодолевающий.

6. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) видом спорта.

7. Какое из перечисленных ниже физических упражнений относится к циклическим?

- а) метания;
- б) прыжки;
- в) кувырки;
- г) бег.

8. При беге определяющее звено техники составляет:

- а) темп движения;
- б) правильная постановка опорной ноги;
- в) отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд;
- г) техника работы ног.

9. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объём физической работы.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Укажите, какую частоту пульса вызывает умеренная интенсивность выполнения упражнений:

- а) 120-130 уд./мин.
- б) 130-140 уд./мин.
- в) 140-150 уд./мин.
- г) свыше 150 уд./мин.

11. *Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...*

- а) увеличение объёма мышц;
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстрый рост абсолютной силы.

12. *Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?*

- а) физическая подготовка
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

13. *Гибкость характеризуется:*

- а) размерами суставов и длиной мышечных волокон;
- б) строением суставов и мышечной системы;
- в) степенью подвижности в суставах и состоянием мышечной системы;
- г) развитием дыхательной системы.

14. *При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется...*

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

15. *Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?*

- а) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно.

16. *Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:*

- а) тяжёлая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;

г) лёгкая атлетика.

17. *Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:*

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен, его органы и системы работают эффективно;
- г) наблюдается всё выше перечисленное.

18. *Правильное дыхание характеризуется:*

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

19. *Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её:*

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

20. *Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...*

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

21. *Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей...*

22. *Повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата – это ...*

23. *Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности - это...*

24. *Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании – это ...*

25. Наука, которая изучает влияние различных факторов и условий окружающей среды на организм человека и общественное здоровье, разрабатывает и научно обосновывает нормы, правила и мероприятия по оздоровлению внешней среды, условий жизни и труда человека называется ...

26. Как называется совокупность методов и приемов измерения человеческого тела?

27. Накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. называется ...

28. Сколько выделяют физических качеств?

29. Перечислите основные физические качества.

30. У женщины с массой тела 70 кг при росте 172 см индекс массы тела составит? (округлить до целых).

31. Девочка 16 лет: рост 168 см, масса 54 кг. Рассчитайте индекс Кетле.

32. Рост стоя составляет 180 см, рост сидя – 76 см. Рассчитайте коэффициент пропорциональности. (округлить до целых).

33. При росте 175 см, весе 79 кг, окружности грудной клетки 88 см, чему будет равен показатель крепости телосложения?

34. Рассчитать энергозатраты человека (75 кг), занимающегося оздоровительным бегом, если ЧСС во время нагрузки у него составила 145 уд/мин., занятие 80 минут. (округлить до целых).

35. Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) называется... АФК.

36. Установите соответствия:

Структура движения	Виды спорта
1. Ациклические	а) биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2. Циклические	б) борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол

3. Смешанные	в) бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт
--------------	---

37. Установите соответствия:

Положение	Вид спорта
1. Лежа	а) Бобслей
2. Стоя	б) Волейбол
3. Сидя	в) Соревновательный жим штанги

38. Установите соответствия:

Вид спорта	Оборудование
1. Кёрлинг	а) велосипед
2. Маунтинбайк	б) камень, щётка
3. Рафтинг	в) лодка, весло

39. Установите соответствия:

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. Плавание	а) 100 км
2. Лыжные гонки	б) 50 м
3. Велоспорт (шоссе)	в) 50 км

40. Установите соответствия:

Физические качества	Двигательные действия
1. сила	А) бег 60 м
2. ловкость	Б) гимнастический мост
3. быстрота	В) отжимание
4. гибкость	Г) кросс
5. выносливость	Д) челночный бег 4 × 10 м

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: А.
2. Ответ: В.
3. Ответ: А.
4. Ответ: А.
5. Ответ: Б.
6. Ответ: Б.
7. Ответ: Г.
8. Ответ: Г.
9. Ответ: Б.
10. Ответ: А.
11. Ответ: А.
12. Ответ: Г.
13. Ответ: В.
14. Ответ: А.
15. Ответ: Г.
16. Ответ: Б.
17. Ответ: Г.
18. Ответ: Г.

19. Ответ: Г.
20. Ответ: В.
21. Ответ: физическое совершенство.
22. Ответ: тренировка.
23. Ответ: специальная физическая подготовка или СФП
24. Ответ: общая физическая подготовка или ОФП
25. Ответ: гигиеной.
26. Ответ: антропометрией.
27. Ответ: переутомлением.
28. Ответ: 5.
29. Ответ: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.
30. Ответ: 24.
31. Ответ: 19.
32. Ответ: 137.
33. Ответ: 8.
34. Ответ: 874.
35. Ответ: адаптивной физической культурой или АФК
36. Ответ: 1-Б; 2-В; 3-А.
37. Ответ: 1-В; 2-Б; 3-А
38. Ответ: 1-Б; 2-А; 3-В.
39. Ответ: 1-Б; 2-В; 3-А.
40. Ответ: 1 – В; 2 – Д; 3 – А; 4 – Б; 5 – Г.