

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.