Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Новороссийский филиал
Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ Г.Н. Сейфиева
«31» марта 2022 г.

Г.Э. Ирицян

Физическая культура и спорт

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм»

профиль «Международный и национальный туризм»

заочная форма обучения

Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финуниверситета

протокол № 45 от 31 марта 2022 г.

Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

протокол № 8 от 24марта 2022 г.

Новороссийск 2022

Фонды оценочных средств для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной

Учебная дисциплина: ***Физическая культура и спорт***

Компетенции:

УК-6 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	**Содержание задания**	**Правильный ответ**	**Компетенция**
1	В каком древнем государстве возникли Олимпийские игры?	Олимпийские игры стали проводить с 8 века до нашей эры Древняя Греция	УК-6
2	Физическая культура это...	Определённая, важная часть культуры человека, связанная с физическими упражнениями	УК-6
3	Степ-аэробитка это...	Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы	УК-6
4	Тяжелая атлетика это...	Вид спорта в котором спортсмены соревнуются в поднятии тяжести в виде штанги	УК-6
5	Чем знаменит философ Платон как спортсмен?	Древнегреческий философ Платон был чемпионом Олимпийских игр по панкратиону	УК-6
6	Кто такой Пеле?	Бразильский спортсмен, которого считают королём футбола	УК-6
7	Шахматы это...	Интеллектуальный вид спорта, наиболее популярная в современном мире настольная игра, изобретённая в средневековой Индии.	УК-6
8	Усейн Болт известен как...	Самый быстрый человек в мире, легкоатлет, современный рекордсмен в беге на 100 и 200 метров	УК-6
9	Спортивная гимнастика это...	Вид спорта в котором используются такие снаряды как брусья, конь, кольца и др.	УК-6
10	Лёгкая атлетика	Вид спорта в котором разыгрывается самое большое количество комплектов медалей.	УК-6
11	Самбо	Вид спортивно-прикладной борьбы созданный в Советском Союзе, предназначенный для тренировки навыков самообороны без оружия.	УК-6

Критерии (шкалы) оценивания компетенции и уровни ее формирования:

- оценка **«отлично»** (высокий уровень) выставляется, если обучающийся **знает** (в полной мере): значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. **Умеет** (самостоятельно): оценивать индивидуальное физическое и

функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- оценка **«хорошо»** (продвинутый уровень) выставляется, если обучающийся **знает:** средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Умеет** (самостоятельно, при незначительной помощи педагога): определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.

- оценка **«удовлетворительно»** (пороговый уровень) выставляется, если обучающийся **знает** (на уровне минимальных требований): значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек**. Умеет** (испытывая затруднения при самостоятельном воспроизведении): определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.

- оценка **«неудовлетворительно»** (ниже порогового уровня) выставляется, если обучающийся не **знает** средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Не у**меет**: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой.