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

Кафедра Философия, история и право

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки
27.03.03 Системный анализ и управление

Образовательная программа
«Системный анализ и управление в информационных системах и технологиях»

Профиль
«Бизнес-аналитика и управление данными»

Форма обучения
Очная

Составитель: **Кирий Е.В., доцент кафедры «Философия, история и право»**

Рекомендовано Ученым советом Краснодарского филиала Финуниверситета (протокол № 24 от 18.02.2025 г.)

Одобрено кафедрой «Философия, история и право» (протокол №7 от 12.02.2025 г.)

Краснодар 2025

Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику соматических, профессиональных заболеваний					
Знать: влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика соматических, профессиональных заболеваний и вредных привычек**.**	Фрагментарное представление об основах теории и методики физической культуры и спорта	Неполные представления об основах теории и методики физической культуры и спорта	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах теории и методики физической культуры и спорта	Сформированные систематические представления об основах теории и методики физической культуры и спорта	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания
Уметь: оценивать персональное психофункциональное состояние; использовать ведущие средства физической культуры для физического самосовершенствования, форми-	Фрагментарное умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять	Несистематическое применение умений учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психиче-	Сформированное умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
рования здорового образа и стиля жизни	их во время регулярных занятий физическими упражнениями с разной целью	их во время регулярных занятий физическими упражнениями с разной целью	ского развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями с разной целью	регулярных занятий физическими упражнениями с разной целью	
Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры					
Знать: методику составления индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры; правила дозирования физической нагрузки с учётом состояния здоровья и уровня подготовленности	Фрагментарное представление о методике составления индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры и правилах дозирования нагрузки	Неполные представления о методике составления индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры и правилах дозирования нагрузки	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о методике составления индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры и правилах дозирования нагрузки	Сформированные систематические представления о методике составления индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры и правилах дозирования нагрузки	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания
Уметь: составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физиче-	Фрагментарное умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной	Несистематическое применение умений составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение составлять и выполнять индивидуально подобранные	Сформированное умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
ской культуры; корректировать нагрузку с учётом самочувствия и уровня подготовленности	или адаптивной физической культуры; корректировать нагрузку	оздоровительной или адаптивной физической культуры; корректировать нагрузку	комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; корректировать нагрузку	адаптивной физической культуры; корректировать нагрузку с учётом самочувствия и уровня подготовленности	

2 Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний и умений, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения ОП ВО

2.1 Вопросы для оценки знаний и умений, характеризующих формирование компетенций

Шифр компетенции	Вопросы	Правильный ответ
УК-7	Сколько раз наша страна принимала Олимпийские игры?	дважды
	Единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей – это…?	организм
	Что составляет основу мышц?	белки
	Какой из факторов более всего влияет на здоровье человека?	образ жизни
	Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это…?	гиподинамия

2.2 Практико-ориентированные задания

Шифр компетенции	Практико-ориентированные задания	Правильный ответ
УК-7	Перед основной нагрузкой студент выполняет бег и общеразвивающие упражнения. Как называется эта часть занятия?	разминка
	Во время тренировки спортсмен регулярно испытывает утомление. Какое качество развивается?	выносливость
	При чрезмерном развитии силы какое физическое качество может снизиться?	гибкость
	Чтобы оценить уровень двигательных способностей, студент выполняет контрольные упражнения. Как называется такой способ оценки?	тестирование
	У человека выявлен выраженный недостаток витаминов. Как называется это состояние?	авитаминоз

2.3 Тесты

Шифр компетенции	Тестовые задания	Правильный ответ
УК-7	1. Сопоставьте между собой: 1) физические упражнения; 2) спортивное оборудование; 3) игры а) духовные ценности физической культуры; б) средство физической культуры; в) материальные ценности.	1-б 2-в 3-а
	2. Установите правильную последовательность этапов учебно-тренировочного занятия по физической культуре. а) Выполнение основных физических упражнений. б) Постепенное снижение нагрузки и восстановление дыхания. в) Разминка и подготовка организма к физической нагрузке. г) Организационный этап, постановка цели и задач занятия.	г – в – а - б
	3. Упражнения…характера обеспечивают поддержание нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ. а) скоростного; б) силового; в) аэробного циклического; г) анаэробного ациклического.	в
	4. Физическая культура – это**:** а) стремление к высшим спортивным достижениям; б) разновидность развлекательной деятельности человека; в) часть человеческой культуры. г) двигательные действия человека	в
	5. Основной отрицательный эффект гиподинамии для организма заключаются в следующем а) общая детренированность организма;	а

<table>
<tr><td></td><td>б) деминерализация костей;
в) понижение ортостатической устойчивости;
г) уменьшается интенсивность и объем афферентной информации</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>6. К средствам физического воспитания относят:
а) физические упражнения;
б) оздоровительные силы природной среды;
в) гигиенические факторы;
г) всё вышеперечисленное</td><td>г</td></tr>
<tr><td></td><td>7. Образ жизни студента в первую очередь зависит от определённого способа интеграции его…
а) интересов;
б) потребностей;
в) учебных характеристик;
г) режимов дня, питания, двигательной активности.</td><td>б</td></tr>
<tr><td></td><td>8. Сопоставьте между собой:<table><tr><td>1) столица зимних Олимпийских игр-2014;
2) столица первых Олимпийских игр современности;
3) столица летних Олимпийских игр-2016;
4) столица летних Олимпийских игр-1980</td><td>а) Рио-Де-Жанейро;
б) Москва;
в) Сочи;
г) Афины</td></tr></table></td><td>1-в
2-г
3-а
4-б</td></tr>
<tr><td></td><td>9. Для многих профессий, характеризующихся малоподвижным состоянием (гиподинамией), важно иметь высокий уровень статической выносливости мышц…
а) нижних конечностей;
б) брюшного пресса;
в) верхнего плечевого пояса;
г) спины.</td><td>г</td></tr>
<tr><td></td><td>10. Установите правильную последовательность действий студента при оказании первой помощи человеку с предполагаемым растяжением связок голеностопного сустава после прекращения травмирующей нагрузки.
а). Приложить холод через ткань к повреждённой области.
б). Обеспечить покой повреждённой конечности, исключив нагрузку на неё.
в). Зафиксировать повреждённую область эластичным бинтом без чрезмерного сдавливания.
г). Организовать медицинскую оценку травмы, особенно при невозможности опоры на ногу.</td><td>б – а – в - г</td></tr>
</table>

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих степень сформированности компетенций

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – *зачёт.*

Критерии оценивания знаний и умений, характеризующих степень сформированности компетенций:

- ***«зачтено»*** выставляется в том случае, если компетенция по дисциплине освоена. Оценка выставляется при получении обучающимся более 50 баллов. При этом он:

знает: основы теории физической культуры, ведущие средства физической культуры, краткую историю олимпийского движения, строение ведущих функциональных систем организма, характеристики здорового образа жизни, влияние двигательной активности на формирование здоровья, особенности общей и специальной, а также профессионально-прикладной физической подготовки.

умеет: определить круг задач в рамках поставленной цели в области физической культуры, исходя из индивидуальных, гендерных, социальных, функциональных и профессиональных запросов, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью, а также проводить диагностику функционального и физического состояния организма, используя различные методы самоконтроля.

- ***«не зачтено»*** выставляется в том случае, если компетенция не освоена, ответы содержат существенные ошибки, и обучающимся получено менее 50 баллов. При этом он:

не знает: основы теории физической культуры, ведущие средства физической культуры, краткую историю олимпийского движения, строение ведущих функциональных систем организма, характеристики здорового образа жизни, влияние двигательной активности на формирование здоровья, психофизиологические параметры учебной деятельности, особенности общей и специальной, а также профессионально-прикладной физической подготовки.

не умеет: определить круг задач в рамках поставленной цели в области физической культуры, исходя из индивидуальных, гендерных, социальных, функциональных и профессиональных запросов, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью, а также проводить диагностику функционального и физического состояния организма, используя различные методы самоконтроля.