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
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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»

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Фрагментарное представление об - уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение нормы здорового образа жизни	Неполные представления об - уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение нормы здорового образа жизни	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об - уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение нормы здорового образа жизни	Сформированные систематические представления об - уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдение нормы здорового образа жизни	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания, тестирование физической подготовленности
Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески	Фрагментарное умение использовать физкультурно- спортивную деятельность	Несистематическое применение умений в использовании физкультурно-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение	Сформированное умение использовать физкультурно-спортивную	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания,

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
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;	для достижения жизненных и профессиональных целей	спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование физической подготовленности
Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры					
Знать: 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	Фрагментарное представление о значении физической культуры в формировании ценностей здорового образа жизни. Содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и	Неполные представления о значении физической культуры в формировании ценностей здорового образа жизни. Содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной и	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о значении физической культуры в формировании ценностей здорового образа жизни. Содержании и направленности	Сформированные систематические представления о значении физической культуры в формировании ценностей здорового образа жизни. Содержании и направленности различных систем физических	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания, тестирование физической подготовленности

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	развивающей эффективности.	развивающей эффективности.	различных систем физических упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности.	упражнений, их оздоровительной и развивающей эффективности.	
Уметь: 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	Фрагментарное умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью	Несистематическое применение умений учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-	Сформированное умение учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью	Вопросы для оценки знаний и умений, тестовые задания, тестирование физической подготовленности

Планируемые результаты освоения компетенции (индикатора достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»	
			корригирующей направленностью		

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
	1. На совершенствование чего ориентирована физическая культура?	Физических и психических качеств человека
	2. Что представляет собой физическое развитие?	процесс развития организма
	3. Что относится к ведущим средствам физической культуры?	Физические упражнения.
	4. В какой стране впервые прошли Олимпийские игры древности?	Древняя Греция
	5. Кто является первым российским олимпийским чемпионом?	Николай Панин-Коломенкину
	6. В каком году в нашей стране впервые прошли Олимпийские игры?	1980
	7. Полый мышечный орган, состоящий из четырёх камер: двух предсердий и двух желудочков. – это…?	Сердце
	8. Что составляет основу мышц?	Белки
	9. Сколько процентов составляет количество крови от общей массы человека?	7-8
	10. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это…?	Гиподинамия
	11. Какие виды упражнений оказывают значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систем?	Аэробные циклические упражнения;
	12. Какой из факторов более всего влияет на здоровье человека?	Образ жизни
	13. Какой из факторов менее всего влияет на здоровье человека?	Здравоохранение
	14. Что является основной целью спорта?	Физическое совершенствование человека

	15. Сколько часов в неделю можно считать оптимальным двигательным режимом для студентов?	8-12
	16. Как называются студенты, которые встают рано, с утра бодры, жизнерадостны, обладают приподнятым настроением, которое сохраняется в утренние и дневные часы (по биологическим ритмам)?	«Жаворонки»
	17. Что является целью общей физической подготовки?	Физическое совершенствование
	18. Что составляет основу мышц?	Белки
	19. Какие упражнения используют в качестве средств развития гибкости в первую очередь?	Упражнения на растягивание.
	20. При быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах, метаниях совершенствуются сократительные способности мышц и развиваются?	Скоростно-силовые качества.
	21. Какие упражнения являются ведущими средствами развития силы?	Упражнения с повышенным сопротивлением.
	22. Какое физическое качество развивается лишь тогда, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление (в той или иной степени)?	Выносливость;
	23. Какой путь можно назвать основным в развитии ловкости?	Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.
	24. Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии, отрицательно влияет на гибкость?	Сила
	25. Что предусматривает принцип сознательности и активности при занятиях физическими упражнениями?	Постановку конкретной цели и соответствующих ей задач
	26. Как определяется уровень развития двигательных способностей человека?	Посредством тестов (контрольных упражнений).
	27. Какая из форм самостоятельной тренировки в первую очередь ускоряет процесс приведения организма в работоспособное состояние?	Ежедневная утренняя гимнастика.
	28. Как называется недостаток витаминов в организме человека?	Авитаминоз.
	29. Состояние какой функциональной системы определяет истинный возраст человека?	Сердечно-сосудистой (состояние кровеносных сосудов)
	30. Какая из вредных привычек максимально разрушает психику человека?	Наркотические вещества
	31. На какую часть учебно-тренировочного занятия приходится до 70% от общего времени?	Основная.
	32. Что лежит в основе физической культуры?	Целесообразная двигательная деятельность;

	33. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?	Бег и общеразвивающие упражнения.
	34. Что относится к объективным показателям самоконтроля?	Индекс Кетле, артериальное давление, пульс, жизненная ёмкость лёгких.

2.3 Тесты

Шифр компетенции	Тестовые задания	Правильный ответ
УК-6	1. Основатель отечественной системы физического образования: а) П.Ф. Лесгафт; б) Л.П. Матвеев; в) М.В. Ломоносов; г) Пьер де Кубертен.	а
	2. В каком году в нашей стране был введён предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный? а) 1901; б) 1910; в) 1911; г) 1929.	г
	3. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам: а) основная, подготовительная, специальная; б) основная, специальная, лечебная; в) подготовительная, основная, спортивная; г) спортивная, специальная, подготовительная.	а
	4. Выносливость – это способность: а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием; б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды; в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений; г) организма противостоять утомлению; д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.	г
	5. Гибкость – это способность человека выполнять: а) движения с максимальной скоростью; б) движения с максимальным усилием; в) сложнокоординационные движения; г) движения с большой амплитудой.	г

	6. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять: а) 2-4 часа; б) 4-7 часа; в) 6-9 часов; г) 8-12 часов.	в
	7. Укажите, по каким трем зонам мощности производится обработка полученных результатов: а) до 100 уд/мин; до 160 уд/мин, до 200 уд/мин б) до 120 уд/мин; до 160 уд/мин; свыше 160 уд/мин; в) 120 уд/мин; до 160 уд/мин до 200 уд/мин; г) 120 уд/мин; до 160 уд/мин свыше 200 уд/мин.	б
	8. Состояние перетренированности характеризуется а) снижением артериального давления; б) расстройством тонкой мышечной координации, увеличением частоты сердечных сокращений, появлением диспептических расстройств; в) ухудшением зрения, слуха; г) амнезией, апатией.	б
	9. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках: а) силовых; б) скоростно-силовых; в) аэробных; г) смешанного характера.	а
	10. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление: а) с максимальной скоростью; б) за счет мышечных усилий. в) продолжительное время; г) за счет волевых усилий;	б
	11. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния: а) для определения переносимости нагрузки; б) для определения психоэмоционального состояния; в) для определения физической подготовленности; г) для определения физического развития.	а
	12. Быстрота – это способность человека выполнять: а) движения с минимальным усилием; б) движения с максимальной амплитудой; в) движения в минимальный промежуток времени; г) движения в максимальный промежуток времени.	в

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 история 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.