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

Алтайский филиал Финансового университета

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебно-методической работе
Алтайского филиала
Финуниверситета

_____Е.В. Сильченко

« 23 » апреля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Барнаул 2024 г.

1. Кодификатор фонда оценочных средств

Наименование учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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. Какое из следующих упражнений относится к аэробной нагрузке?
   A) Приседания
   B) Бег
   C) Силовые тренировки
   D) Статическая растяжка

2. Какое из следующих утверждений о разминке верно?
   A) Разминка не важна для тренировки.
   B) Разминка должна длиться не менее 5 минут.
   C) Разминка должна включать только силовые упражнения.
   D) Разминка не влияет на предотвращение травм.

3. Какие из следующих видов спорта являются командными? (выберите все правильные варианты ответов)
   A) Легкая атлетика
   B) Плавание
   C) Баскетбол
   D) Велоспорт
   E) Хоккей

4. Какая из следующих видов тренировок помогает улучшить гибкость?
A) Силовые тренировки
B) Аэробные тренировки
C) Растяжка
D) Интервальные тренировки

5. Нагрузка, которые увеличивают частоту сердечных сокращений – это …

6. Какие из следующих факторов влияют на уровень физической активности человека?
A) Возраст
B) Пол
C) Образование
D) Цвет волос

7. Какой из этих видов спорта наиболее безопасен для суставов?
A) Бег на асфальте
B) Плавание
C) Футбол
D) Тяжелая атлетика

8. Совокупность знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью и здоровьем – это …

9. Какие из следующих видов спорта являются индивидуальными? (выберите все правильные варианты ответов)
A) Легкая атлетика
B) Плавание
C) Баскетбол
D) Велоспорт
E) Хоккей

10. Какой из следующих видов спорта является олимпийским?
A) Сквош
B) Бейсбол
C) Гребля
D) Керлинг

11. Какие из следующих видов физической активности способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы? (Выберите все подходящие варианты)

A) Бег
B) Плавание
C) Силовые тренировки
D) Йога

12. Сопоставьте виды спорта с их описаниями:
1. Футбол
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Теннис

A) Игра с мячом, в которой команды пытаются забить гол в ворота противника.
B) Игра с ракетками, где мяч перебрасывается через сетку.
C) Игра с мячом, в которой команды пытаются набрать очки, отправляя мяч на половину противника.
D) Игра с мячом, где команды пытаются забросить мяч в корзину соперника.

13. Сопоставьте виды физических упражнений с их целями:
1. Кардио
2. Силовые тренировки
3. Растяжка
A) Увеличение гибкости и подвижности суставов.
B) Укрепление мышц и увеличение силы.
C) Улучшение выносливости и сердечно-сосудистой системы.

14. Упорядочите этапы разминки перед тренировкой:
1. Легкий бег или ходьба
2. Динамическая растяжка
3. Статическая растяжка
4. Подготовка к основным упражнениям

15. Упорядочите шаги для выполнения правильного приседания:
1. Встать прямо с ногами на ширине плеч
2. Опустить таз вниз, сгибая колени
3. Вернуться в исходное положение
4. Держать спину прямой

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.

4. Ключ (правильные ответы)

1. b
2. b
3. c, e
4. c
5. кардионагрузка
6. a, в
7. b
8. физическая культура
9. a, в, d
10. c
11. a, в
12. 1-A, 2-D, 3-C, 4-B
13. 1-C, 2-B, 3-A
14. 1, 2, 4, 3
15. 1, 4, 2, 3