Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Алтайского филиала Финуниверситета

_____Е.В. Сильченко

«23» апреля 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
ОПБ.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ по направлению подготовки 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Барнаул
2024

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 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

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. Соотнесите термин и его значение:

А. Физическая активность	1. Состояние благополучия, позволяющее человеку реализовать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами и вносить вклад в общество
Б. Психическое здоровье	2. Комплекс чувственных, психических и физиологических процессов, которые определяют настроение и общее самочувствие человека.
В. Личная гигиена	3. По определению ВОЗ — какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии
Г. Эмоциональное состояние	4. Совокупность правил и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

2. На что направлены правила техники безопасности на занятиях физической культуры?

А) Минимизация травматизма.

Б) Участники процесса.

В) Инструктаж.

Г) Управленческий персонал.

3. Понятие термина: Состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

А) Здоровье.

Б) Поддержание активности.

В) Отказ от вредных привычек.

Г) Личная гигиена.

4. Соотнесите термин и его значение:

А. Спортивная ходьба	1. Способ решения двигательных задач в спортивных соревнованиях, который включает в себя систему движений
Б. Спортивная техника	2. Состязание, в котором участвуют игроки или команды, используя определённые правила и оборудование, чтобы достичь победы.
В. Спортивная игра	3. По определению ВОЗ — какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии
Г. Физическая активность	4. Вид физической активности, который превращает обычную ходьбу в тренировку.

5. Назовите две составляющие ЗОЖ, из нижеперечисленного.

А) Прогулка.

Б) Правильное питание.

В) Отказ от вредных привычек.

Г) Профессиональный спорт.

6. Что такое комплекс физических упражнений, которые выполняют утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности?

7. Соотнесите термин и его значение:

А. Работоспособность	1. Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности
Б. Общая физическая подготовка	2. Способность человека выполнять определённую работу с заданным качеством за определённый промежуток времени.
В. Спорт	3. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
Г. Физическое самовоспитание	4. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей.

8. Способность человека выполнять физические, умственные или эмоциональные задачи в заданных условиях и в определённый период времени. Один из ключевых показателей эффективности и продуктивности человека, отражающий его возможности достигать целей и справляться с нагрузкой.

А) Работоспособность.
Б) Соревновательный метод.
В) Основы обучения движениям.
Г) Специальная физическая подготовка.

9. Укажите специфические методы физического воспитания.
А) Метод строго регламентированного упражнения.
Б) Общепедагогический.
В) Соревновательный.
Г)Методы наглядного воздействия.
Д) Игровой.

10.Система этапов, методов и понятий, которые лежат в основе освоения двигательных действий, называется:
А) Основы обучения движениям.
Б) Специальная физическая подготовка.
В) Общая физическая подготовка.
Г) Снижение тонуса скелетной мускулатуры.

11.Определите значение мышечной релаксации:
А) Основы обучения движениям.
Б) Специальная физическая подготовка.
В) Общая физическая подготовка.
Г) Снижение тонуса скелетной мускулатуры.

12.Соотнесите термин и его значение:

А. Урок физической культуры	1. Одна из форм занятий физическими упражнениями.
Б. Методы физического воспитания	2. Глобальное интернациональное объединение спортсменов, которое объединяет их вокруг общих ценностей, идеалов и принципов.
В. Спорт	3. Способы применения физических упражнений, направленные на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека.
Г. Олимпийское движение	4. Организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей.

13.Определение понятия: Система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам.

14.Как называются крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования?

А) Единая спортивная классификация.

Б) Готов к труду и обороне.

В) Олимпийские игры.

Г) Олимпийское движение.

15.Соотнесите термин и его значение:

А. Физическое развитие	1. Система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них. Это наиболее популярное направление физкультуры и спорта.
Б. Гимнастика	2. Сбалансированный рацион, способствующий поддержанию здоровья, энергии и профилактике заболеваний.
В. Правильное питание	3. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.
Г. Укрепление иммунитета	4. Закаливание, включая контрастные души и обливания холодной водой, помогает укрепить защитные силы организма.

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. А3, Б1, В4, Г2.
2. А, Б.
3. А.
4. А4, Б1, В2, Г3.
5. Б, В.
6. Гигиеническая гимнастика.
7. А2, Б3, В4, Г1.
8. А.
9. А, В, Д.
10. А.
11. Г.
12. А1, Б3, В4, Г2.
13. Спорт.
14. В.
15. А3, Б1, В2, Г4.