

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
Смоленский филиал Финуниверситета

Кафедра «Математика, информатика и общегуманитарные науки»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ
специальность: 38.05.02 Таможенное дело
направленность: «Внешняя торговля, таможенное и валютное
регулирование»
очная форма обучения

*Одобрено на заседании кафедры «Математика, информатика и общегуманитарные науки»
(протокол от 20 февраля 2024 г. №06)*

Смоленск
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Кодификатор фонда оценочных средств	3
2	Оценочные материалы	3
3	Примерные критерии оценивания	6
4	Ключ (правильные ответы)	7

1. Кодификатор фонда оценочных средств

Наименование учебной дисциплины: «Физическая культура и спорт»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально деятельности

2. Оценочные материалы

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский
- В. Любительский, профессиональный, массовый

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание
- Б. Физические упражнения и тренировки
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- Б. Использование природных сил для восстановления организма
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе
- Б. Нет
- В. Да, под присмотром тренера

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека
- Б. Учебную активность
- В. Культуру здорового духа и тела

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

7. В качестве финишной ленточки используют:

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии
- Б. Искусственные нити
- В. Шелковую ленту

8. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания
- В. Обозначены цветными ярлыками

9. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Нет, не следует
- Б. По желанию самого спортсмена
- В. Да, под присмотром спортивного врача

10. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги
- Б. Мягко, пружинисто приседая
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки

11. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя
- Б. Справа от метателя
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд

12. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода
- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

13. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Атлетическое единоборство
- Б. Самбо
- В. Кроссфит

14. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- Б. Большой теннис, плавание, волейбол
- В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

15. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

А. 1,07 м

Б. 1,15 м

В. 1,20 м

16. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок

Б. Одновременное дыхание носом и ртом

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

17. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

18. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

19. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп движений

Б. Ритм движений

В. Физический уровень занимающегося

20. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений

Б. Степень физической подготовленности

В. Физическое совершенство

21. Вход в спортивный зал:

А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма

22. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется.....(дайте определение)

23. В местах соскоков со снаряда необходимо располагать (укажите соответствующее оборудование)

24. Выход учащихся из спортивного зала возможен.....(укажите условие)

25. Обувь для занятий спортивными играми должна быть.....(укажите характеристику обуви)

26. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно.....
(укажите условие)

27. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”? (укажите имя и фамилию)

28. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте? (дайте правильный ответ)

29. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу? (выберите правильный ответ из приведенных перечислений)

30. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками? (дайте правильный ответ)

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.

Критерии оценки знаний при решении задач

Оценка «**отлично**» – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов дисциплины и

умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка **«хорошо»** – выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, 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, не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

4. Ключ (правильные ответы)

1. Ответ: А
2. Ответ: В
3. Ответ: А
4. Ответ: Б
5. Ответ: А
6. Ответ: В
7. Ответ: А
8. Ответ: Б
9. Ответ: А
10. Ответ: А
11. Ответ: В
12. Ответ: А
13. Ответ: А
14. Ответ: В
15. Ответ: А
16. Ответ: А
17. Ответ: Б
18. Ответ: А
19. Ответ: А
20. Ответ: Б
21. Ответ: А
22. Ответ: комплекс
23. Ответ: гимнастический мат
24. Ответ: после разрешения тренера

- 25. Ответ: на подошве, выполненной из нескользкого материала
- 26. Ответ: после разрешения преподавателя, тренера
- 27. Ответ: Грег Глассман
- 28. Ответ: нельзя
- 29. Ответ: Аквабосу
- 30. Ответ: нельзя