

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**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ**

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	17
4	Ключ (правильные ответы)	18

1. Кодификатор фонда оценочных средств

Наименование учебной дисциплины: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

2. Оценочные материалы

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

1. *Атлетическая гимнастика — это:*
 - а) йога
 - б) система силовых упражнений с отягощениями для гармоничного развития тела
 - в) бег на выносливость
 - г) растяжка
2. *Основатель современного бодибилдинга —*
 - а) Арнольд Шварценеггер
 - б) Эжен Сандов
 - в) Чарльз Атлас
 - г) Джо Уайдер
3. *Основная цель занятий —*
 - а) похудение
 - б) восстановление
 - в) развитие гибкости
 - г) укрепление мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы
4. *Принцип постепенности означает:*
 - а) постоянную нагрузку
 - б) поэтапное увеличение веса и интенсивности
 - в) случайные тренировки
 - г) отдых
5. *Физиологический эффект силовых упражнений —*
 - а) понижение давления
 - б) рост силы, выносливости и обменных процессов
 - в) снижение тонуса
 - г) расслабление
6. *Правильное дыхание:*
 - а) вдох при опускании, выдох при усилии
 - б) вдох при подъёме

- в) дыхание задерживают
 - г) произвольно
7. *При выполнении приседаний колени должны:*
- а) выходить далеко вперёд
 - б) направляться в сторону носков, не выходя за них
 - в) быть неподвижны
 - г) развернуты внутрь
8. *Оптимальное количество повторений при тренировке силы:*
- а) 5–7
 - б) 8–12
 - в) 15–20
 - г) 25–30
9. *Упражнение «становая тяга» развивает:*
- а) пресс
 - б) спину и бёдра
 - в) руки
 - г) шею
10. *Контроль пульса обязателен для:*
- а) новичков
 - б) всех, чтобы не превысить безопасную нагрузку
 - в) спортсменов
 - г) тренеров
11. *Частота занятий:*
- а) 3 раза в неделю с днями отдыха между ними
 - б) каждый день
 - в) раз в неделю
 - г) по желанию
12. *Продолжительность тренировки:*
- а) 20 мин
 - б) 60–90 мин
 - в) 2 часа
 - г) 15 мин
13. *Контроль восстановления осуществляется по:*
- а) весу
 - б) самочувствию и ЧСС утром
 - в) аппетиту
 - г) длине сна
14. *Главный принцип нагрузок —*
- а) монотонность
 - б) прогрессия и чередование

- в) максимализм
- г) случайность

15. *Для силового прогресса используют:*

- а) лёгкие веса
- б) принцип «перегрузка–восстановление»
- в) растяжку
- г) статику

16. *Перед занятием:*

- а) отдых
- б) разминка и проверка оборудования
- в) растяжка
- г) завтрак

17. *При боли в суставе:*

- а) продолжать
- б) прекратить упражнение
- в) ускориться
- г) уменьшить вес

18. *Травмы чаще возникают из-за:*

- а) усталости
- б) нарушения техники и несоблюдения пауз
- в) жары
- г) шумов

19. *Важно соблюдать:*

- а) режим питания и восстановления
- б) моду
- в) диету
- г) уровень шума

20. *Отказ от заминки может вызвать:*

- а) голод
- б) скачок давления и боль в мышцах
- в) улучшение выносливости
- г) ускорение обмена

21. *Белки необходимы для:*

- а) энергии
- б) восстановления и роста мышечных тканей
- в) терморегуляции
- г) сна

22. *Вода в тренировке —*

- а) неважна
- б) обеспечивает терморегуляцию и обмен веществ

- в) замедляет реакции
- г) заменяется соком

23. *После тренировки следует:*

- а) восполнить белок и углеводы в течение 30–60 минут
- б) не есть
- в) спать
- г) пить кофе

24. *Недостаток сна приводит к:*

- а) улучшению тонуса
- б) снижению адаптации и эффективности тренировок
- в) уменьшению веса
- г) быстрому восстановлению

25. *Массаж после нагрузки способствует:*

- а) усталости
- б) ускорению восстановления мышц
- в) потере тонуса
- г) задержке крови

26. Чаще всего используют на занятиях атлетикой используются

27. Перед началом тренировки необходимо сделать ...

28. После тренировки для расслабления мышц надо сделать ...

29. Оптимальное количество тренировок в неделю - ...

30. При нагрузке пульс ...

Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»

1. *Автор термина «аэробика» —*

- а) Кеннет Купер
- б) Ф. Гилбрет
- в) Сандов
- г) Эрикссон

2. *Главный принцип аэробных нагрузок —*

- а) ритмичность и длительность

- б) сила
 - в) скорость
 - г) максимальные веса
3. *Аэробика развивает прежде всего:*
- а) силу
 - б) выносливость и сердечно-сосудистую систему
 - в) гибкость
 - г) ловкость
4. *Энергетическая база упражнений в аэробике —*
- а) анаэробная
 - б) аэробная (окислительная)
 - в) лактатная
 - г) статическая
5. *Аэробная зона пульса в аэробике :*
- а) 120–150 уд./мин
 - б) 170–190
 - в) 90–100
 - г) 200
6. *Основные направления аэробики:*
- а) классическая, степ-аэробика, силовая, фитбол, танцевальная
 - б) гимнастика
 - в) бег
 - г) йога
7. *Музыкальный ритм в аэробике задаёт:*
- а) темп и координацию движений
 - б) паузы
 - в) дыхание
 - г) шум
8. *Движения в аэробике выполняются:*
- а) хаотично
 - б) в синхронизации с ритмом и дыханием
 - в) в паузах
 - г) с перерывами
9. *Контроль нагрузки в аэробике —*
- а) по времени
 - б) по частоте пульса
 - в) по весу
 - г) по числу шагов
10. *Разминка в аэробике:*
- а) 5–10 минут лёгких движений и растяжки
 - б) не нужна

- в) силовая
- г) бег

11. *Основные риски в аэробике* —

- а) перегрузка суставов и растяжения при неправильной технике
- б) простуда
- в) сонливость
- г) голод

12. *В аэробике при повышении пульса выше нормы:*

- а) уменьшить темп и глубину движений
- б) ускориться
- в) остановиться
- г) лечь

13. *Стрейчинг* —

- а) гимнастика
- б) упражнения на растяжку для снятия напряжения
- в) йога
- г) силовая работа

14. *Основная ошибка в аэробике* —

- а) резкие движения без разминки
- б) медленный темп
- в) отдых
- г) паузы

15. *Правильная обувь в аэробике :*

- а) любая
- б) амортизирующая подошва, фиксация голеностопа
- в) босиком
- г) каблук

16. *Физиологический результат аэробики* —

- а) улучшение обмена веществ, снижение стресса, повышение выносливости
- б) увеличение массы
- в) рост силы
- г) потеря гибкости

17. *Для похудения применяют:*

- а) короткие тренировки
- б) силовые упражнения
- в) статические позы
- г) длительные умеренные нагрузки 40–60 мин

18. *Показатель эффективности тренировок* —

- а) устойчивое снижение пульса в покое и повышение тонуса
- б) рост веса

- в) усталость
- г) потливость

19. *Форма контроля в аэробике —*

- а) тест Купера, пульсометрия, дневник тренировок
- б) анкета
- в) видео
- г) измерения роста

20. *Комплекс упражнений в аэробике завершается:*

- а) заминкой и растяжкой
- б) силовой частью
- в) прыжками
- г) отдыхом

21. *Основная задача физической культуры:*

- а) рекорд
- б) укрепление здоровья и развитие личности
- в) соревнование
- г) отбор спортсменов

22. *Физическая активность влияет на:*

- а) аппетит
- б) обмен веществ, сердечно-сосудистую и нервную системы
- в) сон
- г) эмоции

23. *Минимальная норма двигательной активности для студента:*

- а) не менее 150 минут в неделю умеренной нагрузки
- б) 30 минут
- в) 60 минут
- г) 10 минут

24. *Гибкость —*

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой
- б) скорость
- в) выносливость
- г) сила

25. *Сила —*

- а) скорость
- б) гибкость
- в) способность преодолевать сопротивление за счёт мышечного напряжения
- г) координация

26. *Способность длительно выполнять физическую работу — это ...*

27. *Точное и согласованное выполнение движений — это ...*

28.Основной источник энергии при аэробной нагрузке – это ...

29.Для контроля интенсивности занятий измеряют ...

30.Вид аэробики, который проводится в воде называется ...

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

1. *Родина настольного тенниса —*

- а) США
- б) Англия
- в) Китай
- г) Япония

2. *В олимпийскую программу включён в:*

- а) 1988 году
- б) 1960
- в) 2000
- г) 1992

3. *Основной судья матча —*

- а) главный судья (рефери)
- б) тренер
- в) капитан
- г) секретарь

4. *Размер стола —*

- а) $2,74 \times 1,525$ м, высота 76 см
- б) $3 \times 1,5$
- в) 2×2
- г) $2,5 \times 1,8$

5. *Сетка должна быть высотой:*

- а) 15,25 см
- б) 20
- в) 12
- г) 10

6. *Счёт партии —*

- а) 10
- б) 21
- в) 15
- г) до 11 очков с разницей 210

7. *Очко присуждается, если:*
- а) мяч не попал на стол соперника
 - б) касание сетки
 - в) касание стола
 - г) удар рукой
8. *При подаче:*
- а) мяч должен быть подброшен не менее 16 см
 - б) не выше
 - в) без броска
 - г) с пола
9. *Запрещено:*
- а) закрывать подачу телом
 - б) подавать снизу
 - в) крутить
 - г) менять хват
10. *Матч ведётся:*
- а) до 2 побед
 - б) до 3 выигранных партий
 - в) одной
 - г) 5
11. *Основная цель —*
- а) контроль мяча и изменение темпа игры
 - б) сила удара
 - в) скорость подачи
 - г) защита
12. *Тактическое преимущество даёт:*
- а) разнообразие вращений и точность подачи
 - б) сила
 - в) крик
 - г) стиль
13. *Для тренировки реакции применяют:*
- а) бег
 - б) серии коротких ударов с изменением направления
 - в) отжимания
 - г) медитацию
14. *Подрезка применяется для:*
- а) атаки
 - б) снижения скорости и высоты полёта мяча
 - в) защиты
 - г) подачи

15. *Топ-спин* — это:
- а) вращение мяча вперёд при атаке
 - б) боковое вращение
 - в) защита
 - г) приём
16. *Основная опасность*:
- а) обувь
 - б) удары
 - в) шум
 - г) травмы кистей и глаз при невнимательности
17. *Перед игрой*:
- а) разминка, растяжка и проверка оборудования
 - б) отдых
 - в) настрой
 - г) пауза
18. *Культура поведения на корте требует*:
- а) уважения к сопернику и судье
 - б) аплодисментов
 - в) критики
 - г) разговоров
19. *Основное требование к форме*:
- а) яркость
 - б) удобство и неотражающие цвета
 - в) мода
 - г) стиль
20. *Для глаз рекомендуется*:
- а) мягкое освещение без бликов
 - б) яркий прожектор
 - в) солнечный свет
 - г) лампа сверху
21. *Мотивация к занятиям спортом формируется через*:
- а) наказание
 - б) интерес, цель, осознание пользы и примеры успеха
 - в) страх
 - г) конкуренцию
22. *Наиболее эффективный вид мотивации* —
- а) внешняя
 - б) внутренняя (интерес и самореализация)
 - в) материальная
 - г) принуждение

23. *Влияние регулярных тренировок:*
- а) усталость
 - б) агрессия
 - в) улучшение памяти, внимания и работоспособности
 - г) снижение аппетита
24. *Физическая культура студента —*
- а) часть общей культуры личности
 - б) факультатив
 - в) обязанность
 - г) игра
25. *Самоконтроль в занятиях включает:*
- а) ведение дневника, измерение пульса, давления, массы тела
 - б) отчёт
 - в) фотографии
 - г) оценки
26. Сколько очков нужно набрать для победы в партии?
27. Сколько подач подряд выполняет игрок?
28. Назовите атакующий удар в настольном теннисе.
29. Что является основным снаряжением игрока в настольном теннисе?
30. Какое покрытие используется на столе?

Элективная дисциплина «Спортивные игры»

1. *Баскетбол изобрёл:*
- а) Джеймс Нейсмит
 - б) Джон Локк
 - в) Майкл Джордан
 - г) Лари Бёрд
2. *В баскетболе команда —*
- а) 5 человек на площадке
 - б) 6
 - в) 4
 - г) 7
3. *В баскетболе время игры:*
- а) 4 периода по 10 минут
 - б) 2×25
 - в) 3×15
 - г) 5×8

4. *В баскетболе нарушение —*
а) пробежка более 2 шагов без ведения
б) пас
в) дриблинг
г) защита
5. *Основной бросок в баскетболе —*
а) блок
б) удар ногой
в) пас
г) движение одной рукой сверху или от груди
6. *В баскетболе тайм-аут длится:*
а) 1 минута
б) 3
в) 2
г) 30 сек
7. *В баскетболе побеждает команда:*
а) с капитаном
б) с лучшим составом
в) набравшая больше очков по окончании матча
г) без фолов
8. *В волейболе игра до:*
а) 25 очков (преимущество 2)
б) 30
в) 15
г) 20
9. *Кол-во игроков в волейболе:*
а) 6 на площадке
б) 5
в) 7
г) 4
10. *Передача сверху в волейболе используется:*
а) для приёма
б) для защиты
в) для подачи
г) для организации атаки
11. *Основная ошибка в волейболе —*
а) касание сетки при игре с мячом
б) пас
в) прыжок
г) шаг

12. *Основной принцип атаки в волейболе —*
- а) пассивность
 - б) координация передачи и нападающего удара
 - в) одиночная игра
 - г) смена зон
13. *Командная сплочённость в волейболе —*
- а) основа успешных комбинаций и защиты
 - б) необязательна
 - в) зависит от капитана
 - г) формальность
14. *Для предотвращения травм в волейболе:*
- а) выполняется разминка, растяжка и контроль обуви
 - б) достаточно отдыха
 - в) пить кофе
 - г) не прыгать
15. *Бадминтон зародился в:*
- а) США
 - б) Англии (в имении Бадминтон)
 - в) Китае
 - г) Японии
16. *Первый чемпионат мира по бадминтону прошёл в:*
- а) 1977 году
 - б) 1960
 - в) 1988
 - г) 1992
17. *В бадминтоне количество очков в партии:*
- а) 11
 - б) 21 с преимуществом 2
 - в) 25
 - г) 15
18. *Площадка для одиночной игры в бадминтоне—*
- а) уже, чем для парной
 - б) шире
 - в) длиннее
 - г) квадратная
19. *Подача в бадминтоне выполняется:*
- а) ниже пояса, ударом по волану вверх
 - б) сверху
 - в) сбоку
 - г) снизу, без подброса

20. *Основное качество игрока в бадминтоне —*
- а) сила
 - б) реакция и координация движений
 - в) гибкость
 - г) рост
21. *Неправильная подача в бадминтоне —*
- а) выполненная выше пояса
 - б) под углом
 - в) боковая
 - г) короткая
22. *Мини-футбол возник в:*
- а) Южной Америке (Уругвай, 1930-е)
 - б) Европе
 - в) СССР
 - г) США
23. *В мини-футболе на поле одновременно:*
- а) 6
 - б) 5 игроков (4 + вратарь)
 - в) 7
 - г) 11
24. *В мини-футболе мяч вводится в игру из-за боковой линии:*
- а) броском рукой
 - б) любой частью тела
 - в) ударом ногой
 - г) с аута рукой
25. *В мини-футболе вратарю разрешено:*
- а) играть руками только в пределах штрафной
 - б) играть везде
 - в) выходить с мячом
 - г) использовать колени
26. Сколько игроков в команде по мини-футболу?
27. Как называется бросок в баскетболе с линии штрафа?
28. Сколько очков нужно для победы в сете волейбола?
29. Что означает жёлтая карточка?
30. Какой элемент запрещён в волейболе?

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)

Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»

1. Ответ: Б
2. Ответ: Б
3. Ответ: Г
4. Ответ: Б
5. Ответ: Б
6. Ответ: А
7. Ответ: Б
8. Ответ: Б
9. Ответ: Б
10. Ответ: Б
11. Ответ: А
12. Ответ: Б
13. Ответ: Б
14. Ответ: Б
15. Ответ: Б
16. Ответ: Б
17. Ответ: Б
18. Ответ: Б
19. Ответ: Б
20. Ответ: А
21. Ответ: Б
22. Ответ: Б
23. Ответ: А
24. Ответ: Б
25. Ответ: Б
26. Ответ: Гантели
27. Ответ: Разминку
28. Ответ: Растяжку
29. Ответ: 3 раза
30. Ответ: Учащается

Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»

1. Ответ: А
2. Ответ: А
3. Ответ: Б
4. Ответ: Б
5. Ответ: А
6. Ответ: А

7. Ответ: А
8. Ответ: Б
9. Ответ: Б
10. Ответ: А
11. Ответ: А
12. Ответ: А
13. Ответ: Б
14. Ответ: А
15. Ответ: Б
16. Ответ: А
17. Ответ: Г
18. Ответ: А
19. Ответ: А
20. Ответ: А
21. Ответ: Б
22. Ответ: Б
23. Ответ: А
24. Ответ: А
25. Ответ: В
26. Ответ: Выносливость
27. Ответ: Координация
28. Ответ: Кислород
29. Ответ: Пульс
30. Ответ: Акваэробика

Элективная дисциплина «Настольный теннис»

1. Ответ: Б
2. Ответ: А
3. Ответ: А
4. Ответ: А
5. Ответ: А
6. Ответ: Г
7. Ответ: А
8. Ответ: А
9. Ответ: А
10. Ответ: Б
11. Ответ: А
12. Ответ: А
13. Ответ: Б
14. Ответ: Б
15. Ответ: А
16. Ответ: Г
17. Ответ: А
18. Ответ: А

19. Ответ: Б
20. Ответ: А
21. Ответ: Б
22. Ответ: Б
23. Ответ: В
24. Ответ: А
25. Ответ: А
26. Ответ: 11
27. Ответ: 2
28. Ответ: Топ-спин
29. Ответ: Ракетка, мяч
30. Ответ: Матовое дерево

Элективная дисциплина «Спортивные игры»

1. Ответ: А
2. Ответ: А
3. Ответ: А
4. Ответ: А
5. Ответ: Г
6. Ответ: А
7. Ответ: В
8. Ответ: А
9. Ответ: А
10. Ответ: Г
11. Ответ: А
12. Ответ: Б
13. Ответ: А
14. Ответ: А
15. Ответ: Б
16. Ответ: А
17. Ответ: Б
18. Ответ: А
19. Ответ: А
20. Ответ: Б
21. Ответ: А
22. Ответ: А
23. Ответ: Б
24. Ответ: В
25. Ответ: А
26. Ответ: 5
27. Ответ: Штрафной
28. Ответ: 25
29. Ответ: Предупреждение

30. Ответ: Касание сетки