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

Калужский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-методической работе Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

_____О.М. Орловцева

«05» сентября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Б.1.1.1.5 Физическая культура и спорт

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ по направлению подготовки высшего образования

по направлению подготовки 39.03.01 Социология

образовательная программа «Экономическая социология»

форма обучения - очная

Калуга 2025

Фонд оценочных средств для проведения диагностической работы по оценке достижения обучающимися результатов обучения учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология»

Составитель:
Акимова И.В. – старший преподаватель кафедры «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» Калужского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Фонд оценочных средств диагностической работы по оценке достижения обучающимися результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» рассмотрен на заседании кафедры (протокол № 08 от 20.05.2025) и рекомендован к утверждению на заседании Учебно-методического совета филиала (протокол № 01 от 29.08.2025 г.)

Председатель Учебно-методического совета  О.М. Орловцева

Оглавление

1. Цель, задачи и результаты изучения дисциплины..... 4

2. Оценочные средства для оценки сформированности компетенций (контроль остаточных знаний)..... 6

3. Ключ для оценки ответов 6

4. Оценка достижения результатов обучения. 9

1. Цель, задачи и результаты изучения дисциплины

Учебная дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология».

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» — сформировать у обучающихся физическую культуру личности и способность направленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
- Знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Учебная дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции**
УК - 6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек**.** Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
		2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.

2. Оценочные средства для оценки сформированности компетенций (контроль остаточных знаний)

1. (УК-6) Расположите в правильном порядке этапы реакции организма на физическую нагрузку:
А. Врабатывание
Б. Восстановление
В. Начальный этап
Г. Плато

2. (УК-6) Установите соответствие между названием этапа реакции организма на физическую нагрузку и его подробным описанием.

1. Плато	А. После прекращения нагрузки организм возвращается к исходному состоянию: пульс и давление нормализуются, восполняются запасы энергии.
2. Врабатывание	Б. Период, когда организм только «включается» в работу. Нервная система активируется, дыхание и сердцебиение учащаются, кровь приливает к мышцам. Работоспособность ещё не на пике
3. Начальный этап	В. Период, когда организм адаптировался к началу работы и начинает показывать максимальную эффективность. Это фаза подъёма по кривой работоспособности.
4. Восстановление	Г. Организм достиг своего предела и поддерживает стабильную, высокую производительность.

3. (УК-6) Установите соответствие между видом физических упражнений и его основной целью:

1. Стретчинг	А. Развитие гибкости и подвижности суставов
2. Функциональные	Б. Развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Аэробные	В. Развитие координации, баланса и укрепление глубоких мышц-стабилизаторов
4. Силовые	Г. Развитие силы и мышечной массы

4. (УК-6) К скоростно-силовым (взрывным) движениям относятся:
А) Спринтерский бег на 100 метров
Б) Вис на перекладине на время
В) Подтягивания на перекладине в максимальном темпе
Г) Прыжки в длину с места
Д) Метание спортивного снаряда
Е) Отжимания от пола в медленном темпе

5. (УК-6) Выберите наиболее эффективные типы упражнений для профилактики нарушений осанки:
А) Упражнения на взрывную силу
Б) Скоростные упражнения
В) Упражнения на координацию и баланс
Г) Силовые упражнения
Д) Упражнения на выносливость
Е) Упражнения на гибкость

6. (УК-6) Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?
А) НХЛ
Б) МОК
В) УЕФА
Г) НБА

7. (УК-6) Какие физические способности развивает игра в баскетбол?
А) память
Б) скоростные
В) умственные
Г) зоркость

8. (УК-6) Сколько кругов включает сердечно-сосудистая система (ССС) кровообращения?

9. (УК-6) Сколько полевых игроков в волейбольной команде?

10. (УК-6) Назовите основной способ передвижения человека?

11. (УК-6) К показателям физической подготовленности относятся:
А) сила, выносливость, скорость
Б) вес, рост
В) время задержки дыхания и ОГК
Г) артериальное давление

12. (УК-6) В какой форме организуются внеучебные занятия по физической культуре?
А) практические учебные занятия
Б) оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия
В) индивидуально-групповые занятия

13. (УК-6) Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
А) увеличивают
Б) уменьшают
В) не влияют

14. (УК-6) На какую из систем организма приходится основная нагрузка в процессе умственного труда?
А) на сердечно-сосудистую систему
Б) на дыхательную систему
В) на центральную нервную систему
Г) на выделительную систему

15. (УК-6) Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?
А) диета и снижение веса
Б) достижение высоких результатов
В) специальная физическая подготовка
Г) общая физическая подготовка

16. (УК-6) Что снижает работоспособность?
А) двигательная активность
Б) хороший сон
В) пребывание на свежем воздухе

Г) здоровое питание

17. (УК-6) Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект для развития быстроты:
А) плавание
Б) баскетбол
В) гимнастика
Г) лёгкая атлетика

18. (УК-6) Что является основными элементами здорового образа жизни?
А) общение с друзьями
Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна
В) спортивные мероприятия
Г) употребление медикаментов

19. (УК-6) Что является главным источником энергии в организме?
А) витамины
Б) жиры
В) углеводы
Г) белки

20. (УК-6) Что является объективным показателем для контроля за состоянием здоровья?
А) степень здоровья
Б) окружность грудной клетки
В) ЧСС
Г) вес тела

3. Ключ для оценки ответов

Порядковый номер вопроса	Правильные ответы
1	АВГБ
2	1-Г, 2-Б; 3-В; 4-А
3	1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г
4	АГД
5	ГДЕ
6	б
7	б
8	2
9	6
10	Ходьба
11	а
12	б
13	а
14	в
15	г
16	а
17	г
18	б
19	в
20	в

4. Оценка достижения результатов обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт» по результатам диагностической работы осуществляется с учетом следующей шкалы:

Объем выполнения	Оценка	Критерии оценки
от 86 до 100	«отлично»	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения, выполнены все задания, но в решении некоторых могут быть недочеты
от 70 до 85	«хорошо»	теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки и умения не в полном объеме, выполнены все задания, но при решении некоторых были обнаружены ошибки и недочеты.
от 50 до 69	«удовлетворительно»	теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, сформированы в основном необходимые практические навыки и умения, выполнено большинство заданий, при решении отдельных были обнаружены ошибки и недочеты.
от 0 до 49	«неудовлетворительно»	теоретическое содержание дисциплины не освоено, не сформированы необходимые практические навыки и умения, выполненные учебные задания содержат ошибки и недочеты.