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.4 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология».

Цель изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» — 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.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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) 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.

2. (УК-6) На улучшение каких качеств направлена система упражнений под названием стретчинг?
а) на улучшение силы;
б) на улучшение координации;
в) на улучшение гибкости, подвижности суставов.

3. (УК-6) Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?
а) специальная физическая подготовка;
б) общая физическая подготовка;
в) достижение высоких результатов.

4. (УК-6) Что снижает работоспособность?
а) хороший сон;
б) двигательная активность;
в) гиподинамия,
г) пребывание на свежем воздухе.

5. (УК-6) К скоростно-силовым движениям относится:
а) отжимание;
б) подтягивание;
в) прыжки в длину;
г) вис на перекладине.

6. (УК-6) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость;
г) упражнений на выносливость.

7. (УК-6) Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?
а) НХЛ;
б) НБА;
в) МОК;
г) УЕФА.

8. (УК-6) Кто основатель современных олимпийских игр?
а) Авиценна;
б) Пьер де Кубертен;
в) Хуан Антонио Самаранч;
г) Геракл.

9. (УК-6) Соотнесите спортивный снаряд или инвентарь (левая колонка) с видом спорта, где он является основным (правая колонка).

Инвентарь / Снаряд	Вид спорта
1. Шпага	А. Хоккей с шайбой
2. Кёрлинговый камень (гранитный камень со скользящей поверхностью)	Б. Фехтование
3. Клюшка	В. Художественная гимнастика
4. Лента	Г. Кёрлинг

10. (УК-6) Какие действия замедляют процесс старения?
а) правильное питание, сон;
б) социально-экономические факторы;
в) активная двигательная деятельность.

11. (УК-6) Какая ткань является основной рабочей тканью для печени?
а) нервная;
б) мышечная;
в) эпителиальная.

12. (УК-6) От каких веществ зависит твёрдость костей?
а) органических веществ;
б) минеральных солей;
в) неорганических веществ.

13. (УК-6) Как называется совокупность процессов биологического окисления в организме, обеспечивающих его энергией при длительной мышечной работе умеренной мощности?

_____

14. (УК-6) На сколько процентов мышца состоит из воды?
а) 16 – 20 %;
б) 42 – 50 %;
в) 72 – 80 %;

15. (УК-6) Какой вид мышечного сокращения характеризуется напряжением мышцы без изменения её длины (например, при удержании груза на весу)?

_____

16. (УК-6) Что является объективным показателем для контроля за состоянием здоровья?
а) ЧСС;
б) вес тела;
в) окружность грудной клетки.

17. (УК-6) Какой показатель позволяет определить спирометрия?
а) частоту дыхания;
б) показатель крепости телосложения;
в) жизненную ёмкость лёгких.

18. (УК-6) Соотнесите физическое качество (левая колонка) с его определением (правая колонка).

Физическое качество	Определение
1. Сила	А. Способность выполнять движения в суставе с максимальной амплитудой.
2. Выносливость	Б. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
3. Гибкость	В. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
4. Быстрота	Г. Способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени.

19. (УК-6) Сколько существует форм самостоятельных занятий?
а) две;
б) три;
в) четыре.

20. (УК-6) Что означает сплетение пяти олимпийских колец?
а) виды спорта;
б) страны;
в) континенты;
г) мифологические символы

3. Ключ для оценки ответов

Порядковый номер вопроса	Правильные ответы
1	В
2	В
3	Б
4	Б
5	В
6	В
7	В
8	Б
9	1 - Б 2 - Г 3 - А 4 - В
10	В
11	Б
12	Б
13	дыхание
14	В
15	изометрическое
16	А
17	В
18	1 - В

Порядковый номер вопроса	Правильные ответы
	2 - Б 3 - А 4 - Г
19	Б
20	В

4. Оценка достижения результатов обучения.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Б.4.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.