Федеральное государственное образовательное бюджетное

учреждение высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**

**Уфимский филиал Финуниверситета**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт »**

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ по направлению подготовки 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

**Уфа 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Р А С С М О Т Р Е Н  На заседании кафедры  «Философия, история и право» | Разработан на основе  **40.03.01 Юриспруденция: ОС ВО ФУ**  Приказ ФУ от 03.06.2021 № 1313/о |
| Протокол №1  от «27» августа 2024 г.  Зав. кафедрой  С.В.Емельянов |  |

**1. Кодификатор фонда оценочных средств**

Наименование учебной дисциплины: «Физическая культура и спорт»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2****. Оценочные материалы**

1 (УК-6). Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

а) сон;

б) большая физическая нагрузка;

в) медленный бег;

г) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

2 (УК-6). Под физической культурой понимается:

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человек;

б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

г) часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека

3 (УК-6) Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических способностей человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) гармонической физической подготовкой;

г) прикладной физической подготовкой.

4. (УК-6) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а) развитие;

б) закаленность;

в) тренированность;

г) подготовленность.

5. (УК-6) К показателям физической подготовленности относятся:

(1) сила, быстрота, выносливость;

(2) рост, вес, окружность грудной клетки;

(3) артериальное давление, пульс;

(4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6.( УК-6). Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование-это:

а) тренировка;

б) методика;

и) система знаний;

г) педагогическое воздействие.

7.( УК-6). Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а) Рим;

б) Китай;

в) Греция;

г) Египет.

8. (УК-6) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а)5 лет;

б)4 года;

в)2 года;

г)3 года.

9. (УК-6) Какое из понятий в физической культуре и спорте является наиболее емким (включающим все остальные):

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

г) физическая подготовка

10.( УК-6) К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся самочувствие, настроение и мотивация?

а) факторам физического характера

б) факторам психического характера

в) факторам физиологического характера

г) факторам гендерного характера

11.( УК-6) Что называется физкультурной паузой?

а) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени врабатывания в начальном периоде рабочего дня

б) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня;

в) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц;

г) индивидуализированная форма физкультурной паузы, из 7-8 гимнастических упражнений, используемая для локального воздействия на утомление групп мышц.

12.( УК-6) Что понимают под техникой двигательного действия?

а) наиболее эффективный способ управления движениями;

б) наиболее красивый способ выполнения движения;

в) способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся;

г) наиболее удобный способ выполнения движения.

13.( УК-6) Сколько мышц в теле человека?

а) примерно 600;

б) около 1000;

в) примерно 400;

г)примерно 150.

14.(УК-6)Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

а) белки;

б) углеводы;

в) жиры;

г) минеральные соли.

15.(УК-6)Документ для записи показателей самостоятельных занятий физическими упражнениями-это:

а) журнал учета:

б) тетрадь для заметок;

в) дневник самоконтроля;

г) блокнот.

16.(УК-6) Определите понятие:

1. Двигательная активность, 2. рациональное (сбалансированное) питание, 3. оптимальный режим труда и отдыха. Всё перечисленное является основными принципами:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17.(УК-6) Определите понятие:

Привычная поза непринужденно стоящего человека, которая зависит от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18 .(УК-6) Определите понятие:

Набор элементарных физических упражнений, которые выполняют сотрудники организации на рабочем месте и включают в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников – это производственная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19.(УК-6) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, (Определение ВОЗ) – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20.(УК-6)Наука, изучающая влияние условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21.(УК-6)«Никакой дискриминации в спорте, - ни политической, ни религиозной, ни расовой», это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_в Олимпийском движении.

22 .(УК-6)Массирование разных групп мышц или всего тела своими руками, без помощи другого человека, это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

23.(УК-6) Группа органических соединений разнообразной химической природы, объединённая по признаку абсолютной необходимости в качестве составной части пищи, называются: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

24.(УК-6) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, который необходим для того чтобы занятия оказывали тренировочный эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья это - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

25.(УК-6) Физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию, это утренняя гигиеническая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

26.(УК-6) ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ. Соотнесите определения физических способностей:

а) Быстрота

б) Выносливость;

в) Сила;

г) Гибкость;

1) Способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени;

2) Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению;

3)Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

4) Способность человека выполнять [физические упражнения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) с большой [амплитудой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0), а также абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигают в мгновенном усилии;

27.(УК-6) ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ. Соотнесите виды спорта с выполняемыми упражнениями:

а) Легкая атлетика.

б) Плавание.

В) Баскетбол.

г) Гимнастика.

1) кроль на груди;

2)  бросок по кольцу

3) кувырок вперед;

4)бег на 100 м

28.(УК-6)ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ. Соотнесите виды спорта с использованием специализированной обуви:

а) Хоккей;

б) Легкая атлетика

в) Футбол

г) Баскетбол;

1) Коньки;

2) Шиповки

3) Бутсы;

4). Кроссовки.

29**.(**УК-6) ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ. Установите соответствие между видом спорта и количеством игроков:

а) Футбол;

б) Волейбол;

в) Баскетбол;

г) Гандбол;

1) 11;

2) 6;

3) 5;

4) 7.

30.(УК-6) ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ. Установите соответствие между видом спорта и продолжительностью игры:

а) волейбол;

б) баскетбол;

в) футбол;

г) хоккей;

1)   игра длится до 25 очков, при этом время одной партии не ограничено, а разница очков между командами должна быть 2 очка и более;

2) 4 x 10 мин;

3) 2 x 45 мин;

4) 3 x 20 мин.

**3****. Примерные критерии оценивания**

**Критерии оценки знаний при проведении устного/письменного опроса**

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.

**Критерии оценки знаний при проведении тестирования**

Оценка «**отлично**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий;

Оценка «**хорошо**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 70 % тестовых заданий;

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 51 %;

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

**4. Ключ (правильные ответы)**

1. Ответ: **г**
2. Ответ: г
3. Ответ: в
4. Ответ: в
5. Ответ: а
6. Ответ: б
7. Ответ: в
8. Ответ: б
9. Ответ: а
10. Ответ: б
11. Ответ: а
12. Ответ: а
13. Ответ: а
14. Ответ: в
15. Ответ: в
16. Ответ: ЗОЖ
17. Ответ: Осанка
18. Ответ: Гимнастика
19. Ответ: Здоровье
20. Ответ: Гигиена
21. Ответ: Девиз
22. Ответ: Самомассаж
23. Ответ: Витамины
24. Ответ: Самоконтроль
25. Ответ: Гимнастика
26. Ответ: а-1; б-2; в-3; г-4
27. Ответ: а-4; б-1; в-2; г-3
28. Ответ: а-1; б-2;в-3; г-4
29. Ответ: а-1; б-2; в-3; г-4
30. Ответ: а-1; б-2; в-3; г-4