

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»

Разработчик: кафедра «Философия, история и право»

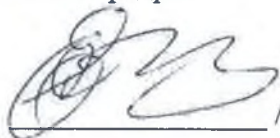
Направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», 09.03.03 «Прикладная информатика», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 40.03.01 «Юриспруденция»

Образовательная программа: все образовательные программы

РАССМОТРЕН  
На заседании кафедры  
«Философия, история и право»

Протокол № 14  
от «30» июня 2023 г.

Зав. кафедрой



/Емельянов С.В.

Разработан на основе

ОС ВО Финуниверситета по направлению  
09.03.03 «Прикладная информатика» (уровень  
бакалавриата), от. № 1523/о 28.06.2021 г

ОС ФГОБУ ВО Финуниверситета по направлению  
40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата)  
№ 1313/о от 03.06.2021 г.

ОС ВО ФГОБУ ВО Финуниверситета по  
направлению 38.03.01 Экономика (уровень  
бакалавриата) № 1311/о от 03.06.2021 г.

ОС ВО ФГОБУ ВО Финуниверситета по  
направлению 38.03.02 Менеджмент (уровень  
бакалавриата) № 1302/о от 03.06.2021 г.

ОС ФГОБУ ВО Финуниверситета по направлению  
38.03.05 Бизнес-информатика (уровень  
бакалавриата)  
№ 1305/о от 03.06.2021 г

## **Оценочные средства для оценки сформированности компетенций**

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

Вопрос 1. (УК-6) В.....части самостоятельного тренировочного занятия изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие волевых и физических качеств.

Вопрос 2. (УК-6) Физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний, это .....гимнастика

Вопрос 3. (УК-6) Часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности, это ..... культура

Вопрос 4. (УК-6) Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, называется .....

Вопрос 5. (УК-6) Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности, это.....

Вопрос 6. (УК-6) Какое значение спорта способствуют приобщению занимающихся к интересам коллектива, воспитанию духовных качеств (самообладание, воля, самоорганизация и пр.), стимулируют эмоциональную активность?

- (1) воспитательное значение спорта
- (2) агитационное значение спорта
- (3) престижное значение спорта
- (4) спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека

Вопрос 7. (УК-6) Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности организма?

- 1. не более 600-700 ккал. в сутки
- 2. не менее 600-700 ккал. в сутки
- 3. не менее 1200-1300 ккал. в сутки
- 4. не менее 10-20 ккал. в сутки

Вопрос 8. (УК-6) Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

- (1) бег
- (2) упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве
- (3) плавание
- (4) ходьба

Вопрос 9. (УК-6) Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

- (1) углеводы
- (2) белки
- (3) жиры
- (4) витамины

Вопрос 10. (УК-6) Документ для записи показателей самостоятельных занятий физическими упражнениями-это:

- (1) журнал учета;
- (2) тетрадь для записок;
- (3) дневник самоконтроля.
- (4) блокнот

Вопрос 11. (УК-6). Уровень тренированности можно контролировать с помощью метода:

- (1) максимального потребления кислорода;
- (2) клиностатической пробы;
- (3) пробы Штанге;
- (4) тест Купера

Вопрос 12. (УК-6) Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий в вузе-это:

- (1) бодибилдинг;
- (2) спортивные игры;
- (3) спортивная гимнастика;
- (4) лёгкая атлетика

Вопрос 13. (УК-6). Под физической культурой понимается:

- (1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человек;
- (2) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- (3) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
- (4) система нагрузок и упражнений

Вопрос 14. (УК-6) Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- (1) общей физической подготовкой;
- (2) специальной физической подготовкой;
- (3) гармонической физической подготовкой;
- (4) прикладной физической подготовкой.

Вопрос 15. (УК-6) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- (1) развитие;
- (2) закаленность;
- (3) тренированность;
- (4) подготовленность.

Вопрос 16. (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.

Вопрос 17. (УК-6). Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование

- (1) тренировка;
- (2) методика;
- (3) система знаний;
- (4) педагогическое воздействие.

Вопрос 18. (УК-6). Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- (1) Рим;
- (2) Китай;
- (3) Греция;
- (4) Египет.

Вопрос 19. (УК-6) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- (1) 5 лет;
- (2) 4 года;
- (3) 2 года;
- (4) 3 года.

Вопрос 20. (УК-6) Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- (1) спорт;
- (2) система физического воспитания;
- (3) физическая культура.

[illegible]