

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: 09.03.03 Прикладная информатика

Образовательная программа: Прикладная информатика

Профиль: ИТ-сервисы и технологии обработки данных в экономике и финансах

Форма образования: заочная

РАССМОТРЕН
На заседании кафедры
«Философия, история и право»

Протокол № 10
от «7» июня 2021 г.

Разработан на основе

*ОС ФГОС ВО по направлению подготовки
09.03.03 Прикладная информатика
(уровень бакалавриата)
№ 922 от 19.09.2017 г.*

Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура и спорт.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (знания и умения) соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения физической подготовленности полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической

		профессиональной деятельности	культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.
--	--	-------------------------------	--

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

Примеры тестовых заданий

Тесты (УК-7)

Вопрос 1. (УК-7) 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 2. (УК-7) 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 3. (УК-7) Уровень тренированности можно контролировать с помощью метода:

- 1) максимального потребления кислорода
- 2) клиностатической пробы

- 3) пробы Штанге
- 4) тест Купера

Вопрос 4. (УК-7) Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий в вузе-это:

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

Вопрос 5. (УК-7) 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 6. (УК-7) 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 7. (УК-7) 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 8. (УК-7) Понятие «Мертвая точка»

- 1) постоянное повышение работоспособности
- 2) временное снижение работоспособности
- 3) постоянное снижение работоспособности
- 4) временное повышение работоспособности

Вопрос 9. (УК-7) Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- 1) Рим
- 2) Китай
- 3) Греция
- 4) Египет

- 1) сон
- 2) большая физическая нагрузка
- 3) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями
- 4) проведение времени в социальных сетях

Вопрос 12. (УК-7) Физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний, этогимнастика.

Вопрос 14. (УК-7) Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, называется

Вопрос 15. (УК-7) Социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества, это

[illegible]

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих степень сформированности компетенций

Критерии оценки знаний при проведении устного/письменного опроса

Оценка **«отлично»** (зачтено) – выставляется обучающемуся, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов дисциплины.

Оценка **«хорошо»** (зачтено) – 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»** (зачтено) – 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»** (не зачтено) – 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»** (зачтено) – 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»** (зачтено) – 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»** (зачтено) – 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»** (не зачтено) – 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**» (зачтено) выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем на 85 % тестовых заданий;

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

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

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