

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 кафедры «Философия, история и право»

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»

Образовательная программа: Юриспруденция

Профиль подготовки: «Экономическое право»

Форма образования: заочная

РАССМОТРЕН
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 № 10
от «7» июня 2021 г.
Зав. кафедрой



Галлямов Р.Р.

1. Цель, задачи и результаты изучения дисциплины

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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 совершенствование 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.

Перечень планируемых результатов изучения дисциплины

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	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;

		здорового образа жизни	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 профессиональной деятельности	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 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

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, этогимнастика

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 активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

(1) бег

(2) упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве

- (3) плавание
- (4) ходьба

Вопрос 7. (УК-6) Документ для записи показателей самостоятельных занятий физическими упражнениями-это:

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

Вопрос 8. (УК-6). Под физической культурой понимается:

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

Вопрос 9. (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 10. (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 11. (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 12. (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 13. (УК-6). Какая страна является родиной Олимпийских игр:

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

Вопрос 14. (УК-6) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

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

Вопрос 15. (УК-6) Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

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

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	в основной	производственная	физическая	ловкость	утомление	2	3	3	1	3	1	2	3	2	1
Баллы	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

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.