Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования

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

**Алтайский филиал Финансового университета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе Алтайского филиала Финуниверситета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Сильченко

« 23 » апреля 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Барнаул 2024 г.

**1. Кодификатор фонда оценочных средств**

Наименование учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**2. Оценочные материалы**

1. Какое из следующих упражнений относится к аэробной нагрузке?  
   A) Приседания  
   B) Бег  
   C) Силовые тренировки  
   D) Статическая растяжка  
     
   **2.** Какое из следующих утверждений о разминке верно?  
   A) Разминка не важна для тренировки.  
   B) Разминка должна длиться не менее 5 минут.  
   C) Разминка должна включать только силовые упражнения.  
   D) Разминка не влияет на предотвращение травм.  
     
   **3.** Какие из следующих видов спорта являются командными? (выберите все правильные варианты ответов)  
   A) Легкая атлетика  
   B) Плавание  
   C) Баскетбол  
   D) Велоспорт

Е) Хоккей  
  
**4.** Какие из перечисленных показателей являются важными для оценки физической подготовленности? (выберите все правильные варианты ответов)  
A) Уровень стресса  
B) Гибкость  
C) Уровень интеллекта  
D) Сила

Е) Выносливость  
  
**5.** Какая из следующих видов тренировок помогает улучшить гибкость?  
A) Силовые тренировки  
B) Аэробные тренировки  
C) Растяжка  
D) Интервальные тренировки  
  
6. Нагрузка, которые увеличивают частоту сердечных сокращений – это …

**7.**  Какие из следующих факторов влияют на уровень физической активности человека?  
A) Возраст  
B) Пол  
C) Образование  
D) Цвет волос  
  
**8.** Какой из этих видов спорта наиболее безопасен для суставов?  
A) Бег на асфальте  
B) Плавание  
C) Футбол  
D) Тяжелая атлетика  
  
9. Совокупность знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью и здоровьем – это …

10. Какие из следующих видов спорта являются индивидуальными? (выберите все правильные варианты ответов)  
A) Легкая атлетика  
B) Плавание  
C) Баскетбол  
D) Велоспорт

Е) Хоккей

**11. Какой из следующих видов спорта является олимпийским?**  
   A) Сквош  
   B) Бейсбол  
   C) Гребля  
   D) Керлинг  
  
12. **Какие из следующих видов физической активности способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы? (Выберите все подходящие варианты)**  
   A) Бег  
   B) Плавание  
   C) Силовые тренировки  
   D) Йога  
  
13. **Перечислите основные принципы здорового образа жизни.**  
  
14. **Какое основное преимущество регулярных физических упражнений для психического здоровья?**  
  
15. **Назовите три основных компонента физической подготовки.**  
  
16. **Сопоставьте виды спорта с их описаниями:**  
   1. Футбол  
   2. Баскетбол  
   3. Волейбол  
   4. Теннис  
  
   A) Игра с мячом, в которой команды пытаются забить гол в ворота противника.   
   B) Игра с ракетками, где мяч перебрасывается через сетку.   
   C) Игра с мячом, в которой команды пытаются набрать очки, отправляя мяч на половину противника.   
   D) Игра с мячом, где команды пытаются забросить мяч в корзину соперника.   
  
  
17. **Сопоставьте виды физических упражнений с их целями:**  
   1. Кардио  
   2. Силовые тренировки  
   3. Растяжка  
  
   A) Увеличение гибкости и подвижности суставов.   
   B) Укрепление мышц и увеличение силы.   
   C) Улучшение выносливости и сердечно-сосудистой системы.   
  
18. **Упорядочите этапы разминки перед тренировкой:**  
   1. Легкий бег или ходьба  
   2. Динамическая растяжка  
   3. Статическая растяжка  
   4. Подготовка к основным упражнениям  
  
19. **Упорядочите шаги для выполнения правильного приседания:**  
   1. Встать прямо с ногами на ширине плеч  
   2. Опустить таз вниз, сгибая колени  
   3. Вернуться в исходное положение  
   4. Держать спину прямой

20. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки к ней – это…

А) гигиена

В) спорт

С) спартакиада

1. **Примерные критерии оценивания**

**Критерии оценки знаний при проведении устного/письменного опроса (зачет/экзамен)**

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.

1. **Ключ (правильные ответы)**
2. b
3. b
4. c, е
5. b, d, е
6. c
7. кардионагрузка
8. а, в
9. b
10. физическая культура
11. а, в, d
12. с
13. а, в
14. сбалансированное питание, физическая активность, достаточный сон
15. снижение уровня стресса
16. выносливость, сила, гибкость
17. 1-A, 2-D, 3-C, 4-B
18. 1-C, 2-B, 3-A
19. 1 → 2 → 4 → 3
20. 1 → 4 → 2 → 3
21. в