Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение

высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве**

**Российской Федерации»**

**(Финансовый университет)**

**Липецкий филиал Финуниверситета**

**Кафедра «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебно-методической работе

Липецкого филиала Финуниверситета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Левчегов

«*24*» сентября 20*24* г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ОПБ.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для проведения процедуры контроля остаточных знаний и диагностических работ по направлению подготовки 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

**Составитель:** Мельников В.В. – к.п.н., доцент, доцент кафедры «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины»

*Рекомендовано Ученым советом Липецкого филиала,*

*протокол № 19 от 24 сентября 2024 года*

*Одобрено кафедрой «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины»*

*протокол № 1 от 27 августа 2024 года*

# Липецк 2024

1. **Кодификатор фонда оценочных средств**

Наименование учебной дисциплины: «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные (предметные)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к  различным контекстам | В части трудового воспитания:  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности  технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,  Овладение универсальными учебными познавательными действиями:  а) базовые логические действия:  -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,  рассматривать ее всесторонне;  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения,  классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых  явлениях;  - вносить коррективы в деятельность,  оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  б) базовые исследовательские действия:   * - владеть навыками учебно- исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; * выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; * анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; * уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; * уметь интегрировать знания из разных предметных областей; * выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;   способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  -владеть современными  технологиями укрепления и  сохранения здоровья, поддержания  работоспособности, профилактики  заболеваний, связанных с учебной и  производственной деятельностью;  - владеть основными способами  самоконтроля индивидуальных  показателей здоровья, умственной и  физической работоспособности,  динамики физического развития и  физических качеств; деловой сферах  общения, в повседневном общении,  интернет-коммуникации.  - владеть физическими  упражнениями разной  функциональной направленности,  использование их в режиме учебной  и производственной деятельности с  целью профилактики переутомления  и сохранения высокой  работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;   -овладение навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:   * понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; * принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; * координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; * осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным   Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:   * принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;   признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; * владеть физическими   упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья  в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической  подготовленности | * готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; * наличие мотивации к обучению и личностному развитию;   В части физического воспитания:   * сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; * потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; * активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;   Овладение универсальными регулятивными действиями:  а) самоорганизация:  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;   * давать оценку новым ситуациям; * расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; * делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; * оценивать приобретенный опыт; * способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | * уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); * владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; * владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; * владеть физическими   упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;   * владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально- прикладной сфере; * иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

1. **Оценочные материалы**

1. Выберите один верный ответ.

*Кто является основателем отечественной системы физического образования?*

1. П.Ф. Лесгафт
2. Л.П. Матвеев
3. М.В. Ломоносов
4. Пьер де Кубертен

2. Выберите один верный ответ.

*Выносливость – это способность …*

1. человека выполнять упражнение с максимальным усилием
2. организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
3. организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
4. организма противостоять утомлению
5. человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности

3. Выберите один верный ответ.

*Гибкость – это способность человека выполнять …*

1. движения с максимальной скоростью
2. движения с максимальным усилием
3. сложнокоординационные движения
4. движения с большой амплитудой

4. Выберите один верный ответ.

*Состояние перетренированности характеризуется …*

1. снижением артериального давления
2. расстройством тонкой мышечной координации, увеличением частоты сердечных сокращений, появлением диспептических расстройств
3. ухудшением зрения, слуха
4. амнезией, апатией

5. Выберите один верный ответ.

*Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление …*

1. с максимальной скоростью
2. за счет мышечных усилий
3. продолжительное время
4. за счет волевых усилий

6. Выберите один верный ответ.

*Быстрота – это способность человека выполнять …*

1. движения с минимальным усилием
2. движения с максимальной амплитудой
3. движения в минимальный промежуток времени
4. движения в максимальный промежуток времени

7. Выберите один верный ответ.

*Укажите, какого вида физической культуры не существует.*

1. адаптивная физическая культура
2. умственная физическая культура
3. гигиеническая физическая культура
4. лечебная физическая культура

8. Выберите один верный ответ.

*С таким пульсом большинство специалистов рекомендует бегать в аэробном режиме:*

1. от 140 до 160 уд/мин
2. от 180 уд/мин и выше
3. от 130 до 150 уд/мин
4. от 150 до 180 уд/мин

9. Выберите один верный ответ.

*Укажите основное средство лечебной физической культуры.*

1. профилактика заболеваний
2. лекарства и витамины
3. стационарный режим лечения
4. лечебная гимнастика

10. Выберите один верный ответ.

*Документ, подтверждающий профессиональную квалификацию, – это …*

1. справка
2. рекомендация с предыдущих работ
3. портфолио
4. диплом

11. Выберите один верный ответ.

*Состояние здоровья человека в большей мере зависит от …*

1. поведения
2. наследственности
3. уровня медицинской помощи
4. образа жизни

12.Выберите один верный ответ.

*Укажите факторы поддержания здоровья.*

1. несоблюдение режима труда и отдыха
2. нерациональное питание
3. медицинские и лекарственные профилактические мероприятия
4. двигательная активность, отсутствие вредных привычек

13. Выберите один верный ответ.

*К средствам физического воспитания относятся:*

1. культура межличностного общения и поведения в коллективе
2. физические упражнения и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода)
3. физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы
4. физические упражнения и гигиенические факторы

14. Выберите один верный ответ.

*Задача физической культуры – это:*

1. проведение врачебно-медицинских мероприятий по предупреждению заболеваний
2. укрепление здоровья и повышение работоспособности занимающихся
3. изучение физических явлений
4. повышение уровня культуры населения

15. Выберите один верный ответ.

*Студентам в оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности:*

1. 14-20 часов
2. 10-14 часов
3. 6-10 часов

**3****. Критерии оценивания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**4. Ключ (правильные ответы)**

1. Ответ: А
2. Ответ: Г
3. Ответ: Г
4. Ответ: Б
5. Ответ: Б
6. Ответ: В
7. Ответ: Б
8. Ответ: В
9. Ответ: Г
10. Ответ: Г
11. Ответ: Г
12. Ответ: Г
13. Ответ: В
14. Ответ: Г
15. Ответ: Б