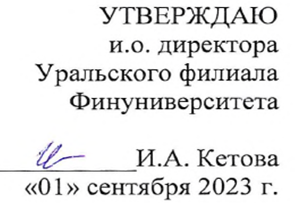
**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение   
высшего образования**

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ   
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**(Финансовый университет)**

**Уральский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 40.03.01. Юриспруденция

Профиль: Гражданско-правовой

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Разработан в соответствии с рабочей программой «Физическая культура и спорт», одобренной кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины» (протокол № 01 от «01» сентября 2023 г.)

Челябинск, 2023

**Название дисциплины:**

Физическая культура и спорт

**Планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции | Индикаторы 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 здорового образа жизни.  2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

**Оценочные средства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер задания | Содержание оценочных материалов | Правильный ответ | Компетенция |
|  | Явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений это -  Ответ: | Физическая культура. | УК-6 |
|  | Под физическим развитием понимается:  а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;  б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;  в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;  г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом. | а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни. | УК-6 |
|  | Отличительным признаком физической культуры является:  а) обучение двигательным действиям;  б) физическое совершенство;  в) выполнение физических упражнений;  г) занятия в форме уроков. | в) выполнение физических упражнений. | УК-6 |
|  | Физическое воспитание представляет собой:  а) способы повышения работоспособности;  б) процесс выполнения физических упражнений;  в) педагогический процесс по освоению ценностей, накопленных в сфере физической культуры;  г) обеспечение общего уровня физической подготовленности. | в) педагогический процесс по освоению ценностей, накопленных в сфере физической культуры. | УК-6 |
|  | Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития, называются -  Ответ: | Физические упражнения. | УК-6 |
|  | Какой принцип предусматривает осмысленное отношение и по¬требность студентов к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию:  а) оздоровительной направленности;  б) возрастной адекватности педагогического воздействия;  в) сознательности и активности;  г) гармоничного развития личности. | в) сознательности и активности | УК-6 |
|  | Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:  а) каждое упражнений направлено одновременно на совершен¬ствование техники движения и на развитие физических качеств;  б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;  в) они представляют упорядоченную деятельность в соответст¬вии с образным или условным сюжетом;  г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой. | г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой | УК-6 |
|  | Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления, называют -  Ответ: | Двигательное умение | УК-6 |
|  | Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, называется:  а) физическими качествами;  б) физическими способностями;  в) моторными задатками;  г) двигательной активностью. | б) физическими способностями | УК-6 |
|  | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений это -  Ответ: | Сила. | УК-6 |
|  | Тип растяжки, при котором мышца удерживается в растянутом положении? Ответ: | Статическая | УК-6 |
|  | Основным специфическим средством физической культуры личности являются:  а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;  б) физические упражнения;  в) естественные силы природы;  г) гигиенические факторы. | б) физические упражнения. | УК-6 |
|  | Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  а) это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.  б) это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании и профессиональной физкультуре.  в) это метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления трудоспособности человека.  г) это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие его физических способностей | а) это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. | УК-6 |
|  | Какова роль физической культуры в обществе?  а) формирование физической культуры личности на основе оптимизации физического развития;  б) формирование теоретических представлений о жизни общества;  в) формирование физического мышления, способствующего развитию профессиональных навыков;  г) формирование и развитие целостной личности, гармонично сочетающей духовные и физические силы. | г) формирование и развитие целостной личности, гармонично сочетающей духовные и физические силы | УК-6 |
|  | Процесс увеличения силы мышц? -  Ответ: | Гипертрофия | УК-6 |
|  | Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:  а) структурным биомеханическим;  б) анатомическим;  в) целевой направленности;  г) «по мощности выполняемой работы». | б) анатомическим | УК-6 |
|  | Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.  1 ациклические  2 циклические  3 смешанные    А биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье  Б борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол  В бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт | 1-Б; 2-В; 3-А | УК-6 |
|  | В основу физиологической классификации физических упражнений положены:  А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.  Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.  В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. | А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. | УК-6 |
|  | 1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.  2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.  3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.  4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.  a) гимнастика;  б) тяжёлая атлетика;  в) лёгкая атлетика;  г) баскетбол. | 1-б;  2-а;  3-г;  4-в. | УК-6 |
|  | Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки:  1) тактическая подготовка  2) теоретическая  3) физическая  4) техническая  5) психологическая | 2, 3, 4, 1, 5 | УК-6 |

**Критерий оценки знаний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Оценка** | **Процент выполненных заданий** |
| Глубокое усвоение программного материала (высокий уровень сформированности компетенций), логически стройное его изложение, умение связать теорию с практикой, свободное решение задач и обоснование принятого решения, выполнение текущей работы. | Отлично | 86-100 |
| Твердые знания программного материала (продвинутый уровень сформированности компетенций), грамотное и по существу его изложение, допустимы не существенные неточности в ответе на вопрос, правильное применение теоретических положений при решении практических вопросов и задач, выполнение текущей работы. | Хорошо | 70-85 |
| Знание только основного материала (пороговый уровень сформированности компетенций), допустимы неточности в ответе на вопрос, недостаточно правильные формулировки, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач, выполнение текущей работы в семестре. | Удовлетворительно | 51-69 |
| Незнание значительной части программного материала (не сформирован пороговый уровень компетенций), неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы экзаменационного билета, невыполнение практических заданий. | Неудовлетворительно | 0-50 |