

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный университет»
Институт права и управления**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и управления



М.А. Берестнев

«26» января 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине ОДБ9 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.06 Финансы

Тула 2023

РАССМОТРЕН

цикловой комиссией социально-гуманитарной подготовки

Протокол от «26» января 2023 г. №6

Председатель цикловой комиссии



М.В.Жукова, к.соц.н., доц.каф.ФиМ

1. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 04, ОК 08	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); иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости); 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	знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп

3. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

+ В. Половина резинового мяча.

-аэробика.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капозйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

2.2 ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 1)

Типовое задание: Техника низкого старта

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 2)

Типовое задание №2: Техника метания гранаты

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 3)

Типовое задание: Бег 1000м. Метание гранаты.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 4)

Типовое задание: Прыжок в длину с места. Развитие физических навыков.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 5)

Типовое задание: Метание гранаты. Прыжок в длину с места.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 180 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 6)

Типовое задание: Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивание.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 7)

Типовое задание: Развитие прыгучести и гибкости.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 8)

Типовое задание: Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 9)

Типовое задание: Метание гранаты. Прыжок в длину с места.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 10)

Типовое задание: Метание в цель. Техника эстафетного бега.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 11)

Типовое задание: Бег 3000м.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 12)

Типовое задание: Спортивная ходьба. Развитие физических качеств.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 13)

Типовое задание: Совершенствование техника низкого старта.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 14)

Типовое задание: Эстафетный бег. Развитие силовых качеств.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 15)

Типовое задание: Основные элементы игры. Развитие физических качеств.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 16)

Типовое задание: Техника выполнения подач в волейболе.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 17)

Типовое задание: Действие игрока в нападении. Развитие прыгучести.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПЗ 18)

Типовое задание: Учебная игра. Совершенствование техники передачи мяча.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: Спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 90 мин.
3. Вы можете воспользоваться: спортивными принадлежностями