

**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 ОГСЭ.04 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 02, ОК 03, 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 ОЦЕНКИ

2.1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

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. Капоэйра.

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

1. Техника низкого старта. Бег 100 м. (К.У.)
2. Кроссовая подготовка. ОФП
3. Техника метания гранаты.
4. Челночный бег 3x10 м. (К.У.)
5. Бег 1000м. (К,У.)
6. Метание гранаты.
7. Прыжок в длину с места,
8. Развитие физических качеств. Метание гранаты. (К.У.)
9. Прыжок в длину с места. (К.У.). ОФП.
10. Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
11. Прыжок в высоту с разбега (К.У.)
12. Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.
13. Метание в цель.
14. Бег 3000 м. (К.У.)
15. Спортивная ходьба. Развитие физических качеств.
16. Совершенствование техники низкого старта. Развитие физических качеств
17. Эстафетный бег 4 x 100 м. Развитие силовых качеств.
18. Техника эстафетного бега.
19. Техника высокого старта