

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Специальность 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

1. Формируемые дисциплиной компетенции

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

2. Планируемые результаты обучения

Коды компетенций	Планируемый результат
ОК 2.	Умеет рационально планировать собственную деятельность на практических занятиях; в полном объеме выполнять профессиональные задачи; обосновывать их решение, объективно оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Умеет решать стандартные задачи в области физической культуры. Умеет ориентироваться в нестандартных ситуациях в процессе освоения физической культуры, принимать решения и аргументировать их.
ОК 6.	Умеет решать профессиональные задачи в команде с помощью физической культуры. Владеет конструктивными стратегиями общения в коллективе.
ОК 8.	Умеет осуществлять поиск профессионально значимой информации. Активно участвует в профессиональных конкурсах. Демонстрирует положительную динамику в освоении физической культуры.
ОК 9.	Знает источники информации по физической культуре. Умеет находить актуальную информацию по физической культуре.

3. Спецификация теста

Тест по дисциплине «Физическая культура» состоит из 20 заданий. Рекомендованное время решения теста испытуемым – 30 минут. Верно решенное задание оценивается в 1 балл, максимальный балл за верное выполнение всех заданий теста – 20 баллов. Минимальный проходной балл – 9, что соответствует минимальному порогу для выставления отметки «удовлетворительно».

Схема конвертации баллов в отметки:

0-8 баллов – «неудовлетворительно»

9-12 баллов – «удовлетворительно»

13-16 баллов – «хорошо»

17-20 баллов – «отлично»

Структура теста:

Наименование раздела/темы	Планируемый результат	Количество заданий в тесте
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знать значение ценностей физической культуры. Знать особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья. Знать основные теоретические понятия.	7
Основы здорового образа жизни	Знать роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	3
Физическая культура в обеспечении здоровья	Знать особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Знать роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни. Уметь использовать спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Уметь развивать психофизические качества с помощью системы практических умений и навыков.	3
Виды спорта, правила, инвентарь, классификация	Знать основные технические элементы базовых видов спорта. Знать основные теоретические понятия. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Уметь использовать спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	3

Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 1.

Выберите один правильный ответ

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

- а) отжимания;
- б) подтягивания;
- в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

3. В баскетбол играют периода по минут:

- а) 2 x 15 минут;
- б) 4 x 10 минут;
- в) 3 x 30 минут;
- г) 1 x 20 минут.

4. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

5. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

6. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а) быстротой;
- б) гибкостью;
- в) силовой выносливостью;
- г) ловкостью.

7. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а) от 40 до 80 уд/мин;
- б) от 90 до 100 уд/мин;
- в) от 30 до 70 уд/мин;
- г) от 110 до 130 уд/мин.

8. В спортивной гимнастике применяется:

- а) булава;
- б) скакалка;
- в) кольцо;
- г) палка.

9. Спорт - это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

10. Физические качества - это:

- а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) природная одаренность, талантливость;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а) звучит свисток, игра останавливается;
- б) игра продолжается;
- в) игрок удаляется;
- г) игра заканчивается.

12. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а) сколиозу;
- б) головной боли;
- в) плоскостопию;
- г) расстройству.

13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) ловкость.

14. Бег на короткие дистанции развивает:

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

15. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а) батут;

- б) бревно;
- в) козел;
- г) конь.

16. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг;
- г) санный спорт.

17. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а) 776 г. до н.э.;
- б) 876 г. до н.э.;
- в) 976 г. до н.э.;
- г) 666 г. до н.э.

18. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг;
- г) хоккей.

19. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а) сердца, легких;
- б) памяти;
- в) зрения;
- г) равновесию.

20. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 2.

Выберите один правильный ответ

1. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

2. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

3. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

- а) нарушает;
- б) стимулирует;
- в) ускоряет;
- г) убывает.

4. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а) беге на 100 м;
- б) беге на 1000 м;
- в) в хоккее;
- г) в боксе.

5. Способность выполнять движения с нужной амплитудой за счет собственных усилий:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

6. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а) мяч засчитан;
- б) мяч не засчитан;
- в) переподача мяча;
- г) конец игры.

7. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а) боксом;
- б) стайерским бегом;
- в) баскетболом;
- г) гимнастикой.

8. К подвижным играм относятся:

- а) плавание;
- б) бег в мешках;
- в) баскетбол;
- г) хоккей.

9. Основным средством физической культуры являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

10. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

11. Быстрота необходима при:

- а) рывке штанги;
- б) спринтерском беге;
- в) гимнастике;
- г) плавании.

12. Темный цвет крови бывает при кровотоке.

- а) артериальном;
- б) венозном;
- в) капиллярном;
- г) капиллярно-венозном.

13. Динамическая сила необходима при:

- а) беге;
- б) толкании ядра;
- в) гимнастике;
- г) кувырке.

14. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

15. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

16. Плоскостопие приводит к:

- а) микротравмам позвоночника;
- б) перегрузкам организма;
- в) потере подвижности;
- г) нарушению координации.

17. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а) ваттах;
- б) калориях;
- в) углеводах;
- г) джоулях.

18. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а) Хуан Антонио Самаранчу;
- б) Пьеру Де Кубертену;
- в) Зевсу;
- г) правительству.

19. Стандартная длина беговой дорожки стадиона составляет:

- а) 400 метров;
- б) 600 метров;
- в) 300 метров;
- г) 100 метров.

20. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 3.

Выберите один правильный ответ

1. Физическое совершенство - это:

- а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности - спортивная форма.
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

2. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

3. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- г) затылком, ягодицами.

4. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) координация.

5. Относительная сила - это:

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

6. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а) 243 см.;
- б) 220 см.;
- в) 263 см.;
- г) 150 см.

7. Под физической культурой понимается:

- а) выполнение физических упражнений;
- б) ведение здорового образа жизни;
- в) наличие спортивных сооружений;
- г) выполнение спортивного разряда.

8. Олимпийский флаг имеет..... цвет.

- а) красный;
- б) синий;
- в) белый;
- г) черный.

9. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

10. Физические упражнения - это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
- г) составная часть физической культуры.

11. Скоростная выносливость необходима в:

- а) боксе;
- б) стайерском беге;
- в) баскетболе;
- г) борьбе.

12. Укажите цвета олимпийских колец:

- а) красный, синий, желтый, зеленый, черный;
- б) зеленый, черный, пурпурный, голубой, желтый;
- в) синий, желтый, красный, неоновый, черный;
- г) розовый, оранжевый, красный, черный, синий.

13. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) двойной длине стадиона;
- б) 200 метров;
- в) одной стадии;
- г) 100 метров.

14. Абсолютная сила - это:

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

15. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы.

16. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

17. В нашей стране летние Олимпийские игры проходили в году.

- а) 1960 году;
- б) 1980 году;
- в) 1970 году;
- г) 2000 году.

18. Длина круговой беговой дорожки стадиона составляет:

- а) 400 метров;
- б) 600 метров;
- в) 300 метров;
- г) 500 метров.

19. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а) за 6 часов;
- б) за 30 минут;
- в) за 2 часа;
- г) за 5 минут.

20. Сила - это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 4.

Выберите один правильный ответ

1. Физическая подготовка - это:

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

2. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

3. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а) 500-600 гр.;
- б) 100-200 гр.;
- в) 1000 гр.;
- г) 1200 гр.

4. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а) наложить шину;
- б) наложить шину и повязку;
- в) наложить повязку;
- г) наложить гипс.

5. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

6. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод;
- г) поговорить в пострадавшем.

7. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а) Лейк-Плесида;
- б) Солт-Лейк-Сити;
- в) Пекине;

г) Пензе.

8. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а) 30 км.;
- б) 20 км.;
- в) 12 км.;
- г) 50 км.

9. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) спортивные соревнования;
- в) интенсивные занятия различными видами физических упражнений;
- г) Олимпийские игры.

10. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

11. В баскетбол играют периода по минут:

- а) 2 x 15 минут;
- б) 4 x 10 минут;
- в) 3 x 30 минут;
- г) 1 x 20 минут.

12. В волейбол играют до очков:

- а) 15 очков;
- б) 50 очков;
- в) 5 очков;
- г) 25 очков.

13. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а) сердца, легких;
- б) памяти;
- в) зрения;
- г) личности.

14. Степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

16. На занятиях физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- в) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- г) так удобно проводить занятие по частям.

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а) от 40 до 80 уд/мин;
- б) от 90 до 100 уд/мин;
- в) от 30 до 70 уд/мин;
- г) от 110 до 130 уд/мин.

18. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) координация.

19. Кровь возвращается к сердцу по:

- а) артериям;
- б) капиллярам;
- в) венам;
- г) трубам.

20. Процесс развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

Ключ к тесту

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1 в	1 г	1 а	1 в
2 в	2 в	2 б	2 б
3 б	3 в	3 в	3 а
4 а	4 а	4 в	4 б
5 б	5 а	5 а	5 г
6 в	6 а	6 а	6 б
7 а	7 б	7 б	7 в
8 а	8 б	8 в	8 в
9 б	9 а	9 в	9 а
10 а	10 а	10 б	10 б
11 б	11 б	11 б	11 б
12 в	12 б	12 а	12 г
13 б	13 б	13 в	13 а
14 г	14 г	14 а	14 г
15 в	15 а	15 а	15 г
16 б	16 а	16 а	16 в
17 а	17 б	17 б	17 а
18 б	18 б	18 а	18 в
19 а	19 а	19 в	19 в
20 б	20 б	20 в	20 в