

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Фонды оценочных средств по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1. Формируемые дисциплиной компетенции

УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы:

УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

## 2. Планируемые результаты обучения

Коды индикаторов	Планируемый результат
УК.7.1	Знает как целесообразно выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
УК.7.2	Знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет навыками планирования своего время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

## 3. Спецификация теста

Тест по дисциплине «Физическая культура» представляет собой перечень примерных вопросов, предлагаемых студентам с учетом тем и заданий контрольных мероприятий, предусмотренных по дисциплине.

### Типовые варианты теста по дисциплине «Физическая культура»

#### ВАРИАНТ № 1

##### 1. Понятие «Физическая культура» - это:

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

2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. Политическая функция спорта заключается:**

- а) в создании новых рекордов;
- б) в укреплении мира и межнационального единства;
- в) в содействии образованию и воспитанию молодежи;
- г) в сохранении уникальных спортивных ценностей государства

**6. 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) двигательным навыком;
- в) двигательной одаренностью;
- г) техническим мастерством.

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

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

**8. Физические качества - это:**

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

**9. Сила - это:**

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

- в) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью;
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

**10. Выберите из предложенного списка качества, не относящиеся к физическим качествам:**

- а) гибкость, быстрота;
- б) бодрость; гибкость мышления;
- в) выносливость; сила;
- г) ловкость.

**11. Какое определение термина «здоровье» предлагает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ):**

- а) здоровье - это сохранение и развитие психических и физических качеств в работоспособном состоянии длительное время;
- б) здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»;
- в) здоровье - это формирование рационального стиля жизни, позволяющего решать профессиональные и социальные задачи;
- г) здоровье – это высокий уровень физической подготовленности.

**12. К составляющим здорового образа жизни можно отнести:**

- а) организацию двигательной активности, режим труда и отдыха, здоровое питание;
- б) выбор трудовой деятельности и профессии;
- в) спортивную подготовку к соревнованиям;
- г) развитие коммуникативных способностей.

**13. Рациональное питание предполагает:**

- а) увеличение потребления простых углеводов (мед, сахар, шоколад);
- б) соблюдение правил хранения продуктов;
- в) сбалансированность основных пищевых веществ;
- г) включение в рацион большого количества белков животного происхождения.

**14. Существуют следующие виды отдыха:**

- а) активный и пассивный;
- б) подвижный и малоподвижный;
- в) умеренный и интенсивный;
- г) спокойный и шумный.

**15. Средства для снятия нервно-психического напряжения, вызванного продолжительной умственной работой:**

- а) физические упражнения, требующие высокой концентрации внимания;
- б) активный отдых, аутогенная тренировка, полноценный сон;
- в) соревнования, ответственные спортивные мероприятия;
- г) интеллектуальные виды спорта.

## **ВАРИАНТ № 2**

**1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

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

**2. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств –это:**

- а) физическое воспитание;
- б) физическая культура;
- в) спорт;
- г) физическая тренировка.

**3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности- это:**

- а) спорт;
- б) физическая культура;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое воспитание.

**4. Средствами физической культуры не являются:**

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

**5. К материальным ценностям физической культуры относятся:**

- а) физические упражнения;
- б) медали, кубки, инвентарь, спортивные сооружения;
- в) спортивные рекорды;
- г) информация об истории спорта.

**6. Абсолютная сила - это:**

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

**7. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:**

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

**8. Морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека - это:**

- а) природная одаренность, талантливость;
- б) высокий уровень физической и психической подготовленности;
- в) способность и умение быстро ориентироваться в пространстве;
- г) физические качества.

**9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) - это:**

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

**10. Под координационными способностями следует понимать:**

- а) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений;

- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- в) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- г) способности овладевать новыми движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки.

**11. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» - это;**

- а) здоровье;
- б) позитивный настрой на жизнь;
- в) физическая подготовка;
- г) высокий уровень физической подготовленности.

**12. Самоконтроль - это:**

- а) самостоятельные наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием здоровья другого человека, его физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния его организма с помощью простых и общедоступных методов;
- б) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- в) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;
- г) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за изменением своего эмоционального состояния.

**13. Закаливание - это:**

- а) система различных водных процедур, проводимых под руководством врача-гигиениста;
- б) система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды;
- в) организация занятий, проводимых на свежем воздухе и направленных на укрепление всех мышц тела;
- г) контрастный душ.

**14. К нерегулируемым энергозатратам организма относят:**

- а) нерациональные эмоциональные затраты;
- б) расход энергии в процессе трудовой деятельности;
- в) основной обмен и специфически-динамическое действие пищи;
- г) энергозатраты на умственную деятельность.

**15. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:**

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) физическая тренировка.

## Ключ

Вариант 1		Вариант 2	
1.	в	1.	г
2.	г	2.	б
3.	б	3.	а

4.	а	4.	Г
5.	б	5.	б
6.	б	6.	б
7.	в	7.	В
8.	Г	8.	Г
9.	а	9.	а
10.	б	10.	Г
11.	б	11.	а
12.	а	12.	В
13.	в	13.	б
14.	а	14.	В
15.	б	15.	В