

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**Фонды оценочных средств по дисциплине**

**«Прикладная физическая культура»**

## Типовые варианты теста

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

### 1. Индикаторы сформированности компетенции

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 компетенций	Планируемый результат
УК.7.1	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	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.

Состоит из 30заданий. Рекомендованное время выполнения теста испытуемым - 40минут. Верно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальный балл за верное выполнение всех заданий теста - 30 баллов. Минимальный проходной балл - 13, что соответствует минимальному порогу для выставления отметки «удовлетворительно».

Схема конвертации баллов в отметки:

0-12 баллов - «неудовлетворительно»

13-17 баллов - «удовлетворительно»

18-23 баллов - «хорошо»

24-30 баллов - «отлично»

## Вариант 1

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. 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. Одной из форм физической культуры является:
  - а) физическая подготовленность;
  - б) физическое воспитание;
  - в) спортивная тренировка;
  - г) общая физическая подготовка.
7. 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.
8. 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.
9. Процесс развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:
- а) физической культурой;
  - б) физическим воспитанием;
  - в) физической подготовкой;
  - г) физической подготовленностью.
10. 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.
11. 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».
12. Выберите из предложенного списка качества, не относящиеся к физическим качествам:
- а) гибкость, быстрота;
  - б) бодрость; гибкость мышления;
  - в) выносливость; сила;
  - г) ловкость.
13. Быстрота — это:
- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
  - б) способность человека быстро набирать скорость;
  - в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
  - г) способность организма реагировать на раздражитель.
14. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:
- а) растяжкой;
  - б) разминкой;
  - в) гибкостью;
  - г) эластичностью.
15. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха характеризуют принцип:
- а) динамичности;
  - б) периодичности;
  - в) доступности;
  - г) систематичности.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Существуют следующие виды отдыха:
- а) активный и пассивный;
- б) подвижный и малоподвижный;
- в) умеренный и интенсивный;
- г) спокойный и шумный.
20. 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.
21. Наиболее характерные последствия от курения:
- а) заболевания желудочно-кишечного тракта;
- б) увеличение объема мышечных волокон;
- в) воспаление носоглотки и гортани, раковые заболевания легких;
- г) язва желудка, цирроз печени.
22. Наиболее характерные последствия от употребления алкоголя:
- а) воспаление носоглотки и гортани, раковые заболевания легких;
- б) галлюцинации, ломка;
- в) нарушение вкусовых ощущений, обоняния;
- г) гибель клеток головного мозга, гепатит, инфаркт.
23. Регулируемые энергозатраты включают расход энергии в процессе:
- а) только физической деятельности;
- б) физической и умственной деятельности;
- в) только умственной деятельности;
- г) работы внутренних органов.
24. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это:
- а) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- г) развитие физических качеств человека.
25. Утренняя гигиеническая (вводная) гимнастика выполняется с целью:
- а) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- б) формирования двигательных умений и навыков;
- в) развития физических качеств;

- г) повышения настроения.
- 26. Самая короткая форма производственной гимнастики?
  - а) физкультурная пауза;
  - б) микропауза активного отдыха;
  - в) физкультурная минутка;
  - г) вводная гимнастика.
- 27. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:
  - а) для развития статической выносливости мышц спины;
  - б) для развития ловкости и гибкости;
  - в) для повышения уровня физической подготовленности;
  - г) для снятия напряжения с утомленных в процессе работы мышц.
- 28. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?
  - а) на нервную систему;
  - б) на кровеносную систему;
  - в) на мышечную систему;
  - г) на дыхательную систему.
- 29. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:
  - а) физические упражнения были разнообразными;
  - б) подбор средств учитывал особенности психологической готовности к решению профессиональных задач;
  - в) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки;
  - г) упражнения поднимали настроение.
- 30. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки являются:
  - а) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда;
  - б) прикладные физические упражнения;
  - в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности;
  - г) гигиенические процедуры.

## 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. Физические упражнения - это:
- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
  - б) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
  - в) это двигательные действия, которые реализуются в соответствии с задачами физического воспитания.
  - г) составная часть физической культуры.
7. Термин рекреация означает:
- а) активный отдых, направленный на восстановление сил человека (туризм, прогулки, купание);
  - б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
  - в) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - г) психотерапия, применяемая к самому себе.
8. 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.
9. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:
- а) функциональной устойчивостью;
  - б) тренированностью;
  - в) выносливостью;
  - г) биохимической экономизацией.
10. 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.
11. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) - это:
- а) сила
  - б) ловкость;
  - в) быстрота;
  - г) напряженность.
12. 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.

13. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени - это:

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

14. Основной задачей общей физической подготовки (ОФП) является:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- в) овладение двигательными навыками, отвечающими специфике конкретного вида спорта;
- г) развитие максимальной силы.

15. На каком этапе обучения движению формируется двигательный навык?

- а) на этапе разучивания движения;
- б) на этапе ознакомления с движением;
- в) на этапе совершенствования;
- г) на начальном этапе.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.
20. Жиры необходимы человеку, так как они:
- а) играют важную роль в усвоении и продвижении пищи по пищеварительному тракту;
  - б) легко усвояемые источники энергии;
  - в) участвуют в процессе терморегуляции;
  - г) мгновенно расщепляются и дают «быструю» энергию.
21. Критерием эффективности здорового образа жизни и применения здоровьесберегающих технологий является:
- а) одобрение окружающих;
  - б) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены;
  - в) высокий уровень развития физических качеств;
  - г) увеличение «количества здоровья».
22. Воспаление носоглотки и гортани, раковые заболевания легких - это последствия:
- а) алкоголизма;
  - б) курения;
  - в) употребления наркотиков;
  - г) употребления психотропных веществ.
23. Психогигиена — это:
- а) область психологии, изучающая способы организации гигиены здоровья;
  - б) область гигиены, изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды физической и трудовой деятельности на психическое здоровье человека;
  - в) наука о здоровье психики человека;
  - г) забота о нервной системе.
24. 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.
25. В профессионально-прикладной физической подготовке студентов для развития статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:
- а) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;
  - б) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
  - в) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы;
  - г) эмоциональную выдержку.
26. Какой вид производственной гимнастики применяют в начале рабочего дня?
- а) физкультурная пауза;
  - б) микропауза активного отдыха;
  - в) физкультурная минутка;
  - г) вводная гимнастика.
27. Каким видом деятельности полезно будет заняться в обеденный перерыв при «сидячей» работе?
- а) шахматами, шашками;
  - б) разгадыванием кроссвордов;
  - в) игрой в настольный теннис, бильярд;
  - г) стрелковыми видами спорта.
28. Работоспособность зависит от:
- а) уровня психофизической подготовленности к профессиональной деятельности;
  - б) стиля и образа жизни;
  - в) умственного труда;

г) физического труда.

29 Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- а) стресс, экология;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) профессиональные заболевания;
- г) все вышеперечисленные факторы.

30. Какой вид производственной гимнастики ускоряет момент «вработывания» в трудовой (учебный) день:

- а) утренняя гигиеническая (вводная) гимнастика;
- б) физкультминутка;
- в) физкультурная пауза;
- г) микропауза активного отдыха.

#### Ключи к тестам

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.	в
7.	а	7.	а
8.	б	8.	б
9.	в	9.	в
10.	г	10.	г
11.	а	11.	а
12.	б	12.	г
13.	а	13.	а
14.	в	14.	б
15.	г	15.	в
16.	б	16.	а
17.	а	17.	в
18.	в	18.	б
19.	а	19.	в
20.	б	20.	в
21.	в	21.	г
22.	г	22.	б
23.	б	23.	б
24.	б	24.	в
25.	а	25.	б
26.	б	26.	г
27.	г	27.	в
28.	а	28.	а
29.	в	29.	г
30.	б	30.	а

