

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СГПИ филиал ПГНИУ

Фонды оценочных средств по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 18.02.12 Технология аналитического контроля
химических соединений

Кодификатор проверяемых элементов содержания

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения	Номер задания
ОК.6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знает: основы физического совершенствования организма человека, факторы укрепления его здоровья, значение ФК в формировании моральных и волевых качеств личности. Умеет правильно выполнять все виды упражнений в процессе занятий ФК как основы укрепления здоровья и формирования моральных и волевых качеств личности.	1,2,4,6,11,14,20
ОК.7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Знает: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; Умеет: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, применять принципы бережливого производства	5,7,9,10,17
ОК.8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знает: методы профессионального и личностного развития, самообразования и осознанного планирования повышения квалификации Умеет: самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	3,8,12,13,15,15,18,19

Вариант 1

Задание 1. Фактор, влияющий на здоровье, который напрямую зависит от выбора на основе нравственных ценностей человека:

- А) наследственность;
- Б) внешняя среда (экология);
- В) здравоохранение;
- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально - бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства.

Ответ: Г

Задание 2. Каким видом гимнастики занимаются только девушки?

Ответ: художественная.

Задание 3. Начало бега на длинные и средние дистанции

Ответ: старт

Задание 4. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- Г) все ответы верны

Ответ: Г

Задание 5. Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях человеку помогает подготовка (вставьте пропущенное слово)

Ответ: физическая

Задание 6. Какой вид спорта можно дополнить в список командного: волейбол, баскетбол, гандбол, кёрлинг, хоккей, крикет, бейсбол, водной поло, гребля, регби, ...?

Ответ: футбол

Задание 7. Вставьте пропущенное слово: процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни, называется – физическое....

Ответ: развитие

Задание 8. Вместо многоточия вставьте пропущенное слово: “Физическое ... – это сознательная, планомерная работа над собой, нацеленная на формирование физической культуры.”

Ответ: самосовершенствование

Задание 9. Что такое адаптация?

- А) привыкание организма к окружающей среде
- Б) один из видов болезни
- В) измерение силы
- Г) развитие двигательных способностей человека

Ответ: А

Задание 10. Как называется комплекс профилактических упражнений, подобранных для предотвращения неблагоприятных влияний факторов среды и снижения травматизма?

Ответ: гимнастика

Задание 11. С какой общечеловеческой целью введен комплекс ГТО?

- а) спортивное движение ГТО проводится с целью приобщения россиян разных возрастных групп к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни;
- б) спортивное движение ГТО проводится с целью получения знака

Ответ: А

Задание 12. В понятие «физическая культура» входят компоненты (выберите два правильных ответа):

- а) физическое воспитание;
- б) физическая реабилитация;
- в) спорт;
- г) социализация личности;

Ответ: АВ

Задание 13. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются (выберите несколько правильных ответов):

- а) комплексность (развитие всех физических качеств);
- б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
- в) щадящий режим двигательной активности;
- г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта).

Ответ: АБГ

Задание 14. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях (выберите несколько правильных ответов):

- а) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- в) снятие агрессивности;
- г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Ответ: АБГ

Задание 15. Назовите преимущества занятий легкой атлетикой (выберите несколько правильных ответов):

- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- б) Монотонность занятий ходьбой
- в) Можно заниматься в любом возрасте
- г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Ответ: АВГ

Задание 16. Установите соответствие между физическим качеством и его определением:

1. Силовая выносливость	А. это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени
2. Ловкость	Б. мышечная способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений
3. Быстрота	В. это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела

Ответ: 1Б 2В 3А

Задание 17. Алгоритм действий при сердечно-легочной реанимации (СЛР): а) искусственная вентиляция легких;

- б) непрямой массаж сердца;
- в) обеспечение проходимости дыхательных путей.

Ответ: ВАБ

Задание 18. Установите соответствие между физическим качеством человека и двигательным действием:

1. Выносливость	А. гимнастический мостик
2. Гибкость	Б. Кроссовый бег
3. Сила	В. Подтягивание

Ответ: 1Б 2А 3В

Задание 19. К малым формам физических упражнений на занятиях относятся (выберите несколько правильных ответов):

- а) физкультурные паузы
- б) пальчиковая гимнастика
- в) физминутки
- г) подвижная игра

Ответ: АБВ

Задание 20. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

Ответ: Д

Вариант 2

Задание 1. Что такое ГТО? В каком году зародилось это движение

- а) «Готов к труду и защите Отечества». Движение зародилось в 1940 году

- б) «Готов к труду и обороне». Движение зародилось в 1930 году.

Ответ: Б

Задание 2. Как называется часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств?

Ответ: физическая

Задание 3. Физическими упражнениями принято называть:

- А) определенным образом организованные двигательные действия
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- Г) движения, развивающие двигательные действия

Ответ: А

Задание 4. Сколько игроков одной команды может находиться на баскетбольной площадке одновременно?

Ответ: 5

Задание 5. Первая ступень закаливания водой?

- А) обливание водой
- Б) плавание

- В) обливание
Г) нет правильного ответа
Ответ: А

Задание 6. Как называется группа из нескольких спортсменов, сформированная на временной или постоянной основе, занимающая одну из противоборствующих сторон в ходе состязаний в различных видах спорта?

Ответ: команда (спортивная)

Задание 7. Влияют ли климатические условия на развитие видов спорта?

- А) формируют специфику некоторых видов спорта в определенном регионе
Б) каждый вид спорта может быть развит при любых климатических факторах

Ответ: А

Задание 8. Закончите предложение: “Основные физические качества – это выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и ...”

Ответ: сила

Задание 9. Организм человека обладает большими возможностями приспособления к окружающей среде (адаптационными резервами). Выделяют:

- А) срочные резервы;
Б) структурные резервы;
В) долговременные резервы;
Г) функциональные резервы;

Ответ: Г

Задание 10. Комплекс профилактических упражнений, направленных на предотвращение негативного воздействия окружающей среды и снижение риска получения травм, называется...

Ответ: гимнастика

Задание 11. Какой закон РФ определяет права граждан на занятия физической культурой и спортом?

Ответ: конституция

Задание 12. В качестве средств физической культуры используются (выберите несколько правильных ответов):

- а) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
б) спортивный инвентарь и оборудование;
в) учебно- спортивная база;
г) гигиенические факторы. **Ответ:**

АБГ

Задание 13. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? (выберите несколько правильных ответов)

- а) Основная
б) Подготовительная
в) Заключительная
г) Дополнительная

Ответ: АБВ

Задание 14. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК)

Ответ: олимпиада

Задание 15. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм (выберите два

правильных ответа)?

- а) повышает функциональные возможности организма
- б) поддерживает оптимальный вес
- в) снижает выносливость и работоспособность
- г) уменьшает количество лет

Ответ: АБ

Задание 16. Установите соответствие между видами самоконтроля и его критериями:

1. Объективный самоконтроль	А. Самочувствие, сон, аппетит
2. Субъективный самоконтроль	Б. Антропометрия, частота дыхания, жизненная емкость легких

Ответ: 1Б 2А

Задание 17. Укажите последовательность оказания первой помощи при ранении в ЧС:

- а) удалить стерильным пинцетом из раны, не касаясь ее, свободно лежащие инородные тела (обрывки одежды, осколки стекла и т. д.);
- б) обработать кожу вокруг раны;
- в) остановить кровотечение;
- г) наложить на рану ватно-марлевую повязку;
- д) доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Ответ: ВАБГД

Задание 18. Установите соответствие между физическим качеством человека и двигательным действием:

1. Бастрота	А. гимнастический мостик
2. Гибкость	Б. Бег 100 м
3. Ловкость	В. Челночный бег

Ответ: 1Б 2А 3В

Задание 19. Структура подготовленности спортсмена включает (выберите два правильных ответа):

- а) техническую и физическую подготовленность;
- б) профессиональную подготовленность;
- в) организационно- управленческую подготовленность;
- г) тактическую и психическую подготовленность;

Ответ: АГ

Задание 20. Вставьте пропущенное слово: “Принципы политики в области физической культуры и спорта обозначены в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Ответ: государственная.