

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СГПИ филиал ПГНИУ

Фонды оценочных средств по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 21.02.09 Гидрогеология и инженерная геология

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 | <p>Знает: основы физического совершенствования организма человека, факторы укрепления его здоровья, значение ФК в формировании моральных и волевых качеств личности.</p> <p>Умеет правильно выполнять все виды упражнений в процессе занятий ФК как основы укрепления здоровья и формирования моральных и волевых качеств личности.</p> | 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 | <p>Знает: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;</p> <p>Умеет: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, применять принципы бережливого производства</p> | 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 | <p>Знает: методы профессионального и личностного развития, самообразования и осознанного планирования повышения квалификации</p> <p>Умеет: самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | 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.