

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
<b>ОК.6</b>	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><b>Знает:</b> основы физического совершенствования организма человека, факторы укрепления его здоровья, значение ФК в формировании моральных и волевых качеств личности.</p> <p><b>Умеет:</b> правильно выполнять все виды упражнений в процессе занятий ФК как основы укрепления здоровья и формирования моральных и волевых качеств личности.</p>	<b>1,2,4,6,11, 14,20</b>
<b>ОК.7</b>	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p><b>Знает:</b> правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;</p> <p><b>Умеет:</b> соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, применять принципы бережливого производства</p>	<b>5,7,9,10,17</b>
<b>ОК.8</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Знает:</b> методы профессионального и личностного развития, самообразования и осознанного планирования повышения квалификации</p> <p><b>Умеет:</b> самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<b>3,8,12,13,15,18,19</b>

## 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) обтирание 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) понижает 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- управлеченческую 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.