

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни;
- основные технические элементы базовых видов спорта.

**2. В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств с помощью системы практических умений и навыков;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

Коды знаний, умений	Планируемый результат
З 1	Знать значение ценностей физической культуры.
З 2	Знать особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья.
З 3	Знать роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни.
З 4	Знать основные технические элементы базовых видов спорта.
З 5	Знать основные теоретические понятия.
У 1	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.
У 2	Уметь обеспечивать сохранение и укрепление здоровья.
У 3	Уметь развивать психофизические качества с помощью системы практических умений и навыков.
У 4	Уметь совершенствовать физические качества с помощью системы практических умений и навыков.
У 5	Уметь использовать спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.
У 6	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.
У 7	Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **3. Спецификация теста**

Тест по дисциплине «Физическая культура» состоит из 20 заданий. Рекомендованное время решения теста испытуемым – 30 минут. Верно решенное задание оценивается в 1 балл, максимальный балл за верное выполнение всех заданий теста – 20 баллов. Минимальный проходной балл – 9, что соответствует минимальному порогу для выставления отметки «удовлетворительно».

Схема конвертации баллов в отметки:

0-8 баллов – «неудовлетворительно»

9-12 баллов – «удовлетворительно»

13-16 баллов – «хорошо»

17-20 баллов – «отлично»

**Структура теста:**

<b>Наименование раздела/темы</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Количество заданий в тесте</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Знать значение ценностей физической культуры. Знать особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья. Знать основные теоретические понятия.	7
Основы здорового образа жизни	Знать роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	3
Физическая культура в обеспечении здоровья	Знать особенности влияния организованной двигательной активности на укрепление здоровья. Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Знать роль и значение физических упражнений в формировании здорового образа жизни. Уметь использовать спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Уметь развивать психофизические качества с помощью системы практических умений и навыков.	3
Виды спорта, правила, инвентарь, классификация	Знать основные технические элементы базовых видов спорта. Знать основные теоретические понятия. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Уметь использовать спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	3

## **Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 1.**

Выберите один правильный ответ

### **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. К скоростно-силовым упражнениям относятся:**

- а) отжимания;
- б) подтягивания;
- в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

### **3. В баскетбол играют ..... периода по .... минут:**

- а) 2 х 15 минут;
- б) 4 х 10 минут;
- в) 3 х 30 минут;
- г) 1 х 20 минут.

### **4. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

### **5. Под пассивной гибкостью понимают:**

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

### **6. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а) быстротой;
- б) гибкостью;
- в) силовой выносливостью;
- г) ловкостью.

### **7. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а) от 40 до 80 уд/мин;
- б) от 90 до 100 уд/мин;
- в) от 30 до 70 уд/мин;
- г) от 110 до 130 уд/мин.

**8. В спортивной гимнастике применяется:**

- а) булава;
- б) скакалка;
- в) кольцо;
- г) палка.

**9. 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.

**10. Физические качества - это:**

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

**11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

- а) звучит свисток, игра останавливается;
- б) игра продолжается;
- в) игрок удаляется;
- г) игра заканчивается.

**12. Снижения нагрузок на стопу ведет к:**

- а) сколиозу;
- б) головной боли;
- в) плоскостопию;
- г) расстройству.

**13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) ловкость.

**14. Бег на короткие дистанции развивает:**

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

**15. В гимнастике для опорного прыжка применяется:**

- а) батут;

- б) бревно;
- в) козел;
- г) конь.

**16. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг;
- г) санный спорт.

**17. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а) 776 г. до н.э.;
- б) 876 г. до н.э.;
- в) 976 г. до н.э.;
- г) 666 г. до н.э.

**18. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) керлинг;
- г) хоккей.

**19. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а) сердца, легких;
- б) памяти;
- в) зрения;
- г) равновесию.

**20. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

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

**Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 2.**

Выберите один правильный ответ

**1. 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.

**2. Термин рекреация означает:**

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

**3. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.**

- а) нарушает;
- б) стимулирует;
- в) ускоряет;
- г) убывает.

**4. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:**

- а) беге на 100 м;
- б) беге на 1000 м;
- в) в хоккее;
- г) в боксе.

**5. Способность выполнять движения с нужной амплитудой за счет собственных усилий:**

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

**6. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а) мяч засчитан;
- б) мяч не засчитан;
- в) переподача мяча;
- г) конец игры.

**7. Скоростная выносливость необходима занятиях:**

- а) боксом;
- б) стайерским бегом;
- в) баскетболом;
- г) гимнастикой.

**8. К подвижным играм относятся:**

- а) плавание;
- б) бег в мешках;
- в) баскетбол;
- г) хоккей.

**9. 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.

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



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

**11. Быстрота необходима при:**

- а) рывке штанги;
- б) спринтерском беге;
- в) гимнастике;
- г) плавании.

**12. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.**

- а) артериальном;
- б) венозном;
- в) капиллярном;
- г) капиллярно-венозном.

**13. Динамическая сила необходима при:**

- а) беге;
- б) толкании ядра;
- в) гимнастике;
- г) кувырке.

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

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

**15. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

**16. Плоскостопие приводит к:**

- а) микротравмам позвоночника;
- б) перегрузкам организма;
- в) потере подвижности;
- г) нарушении координации.

**17. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а) ваттах;
- б) калориях;
- в) углеводах;
- г) джоулях.

**18. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а) Хуан Антонио Самаранчу;
- б) Пьеру Де Кубертену;
- в) Зевсу;
- г) правительству.

**19. Стандартная длина беговой дорожки стадиона составляет:**

- а) 400 метров;
- б) 600 метров;
- в) 300 метров;
- г) 100 метров.

**20. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

**Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 3.**

Выберите один правильный ответ

**1. 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.

**2. Одной из форм физической культуры является:**

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

**3. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- г) затылком, ягодицами.

**4. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) координация.

**5. Относительная сила - это:**

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**6. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а) 243 см.;
- б) 220 см.;
- в) 263 см.;
- г) 150 см.

**7. Под физической культурой понимается:**

- а) выполнение физических упражнений;
- б) ведение здорового образа жизни;
- в) наличие спортивных сооружений;
- г) выполнение спортивного разряда.

**8. Олимпийский флаг имеет..... цвет.**

- а) красный;
- б) синий;
- в) белый;
- г) черный.

**9. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

**10. Физические упражнения - это:**

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
- г) составная часть физической культуры.

**11. Скоростная выносливость необходима в:**

- а) боксе;
- б) стайерском беге;
- в) баскетболе;
- г) борьбе.

**12. Укажите цвета олимпийских колец:**

- а) красный, синий, желтый, зеленый, черный;
- б) зеленый, черный, пурпурный, голубой, желтый;
- в) синий, желтый, красный, неоновый, черный;
- г) розовый, оранжевый, красный, черный, синий.

**13. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а) двойной длине стадиона;
- б) 200 метров;
- в) одной стадии;
- г) 100 метров.

**14. Абсолютная сила - это:**

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

**15. Основным строительным материалом для клеток организма являются:**

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы.

**16. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:**

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) борьба.

**17. В нашей стране летние Олимпийские игры проходили в .... году.**

- а) 1960 году;
- б) 1980 году;
- в) 1970 году;
- г) 2000 году.

**18. Длина круговой беговой дорожки стадиона составляет:**

- а) 400 метров;
- б) 600 метров;
- в) 300 метров;
- г) 500 метров.

**19. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.**

- а) за 6 часов;
- б) за 30 минут;
- в) за 2 часа;
- г) за 5 минут.

**20. Сила - это:**

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

## **Тест по дисциплине «Физическая культура», вариант 4.**

Выберите один правильный ответ

### **1. Физическая подготовка - это:**

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

### **2. Укажите цель физического воспитания в вузе:**

- а) выполнение Федеральных государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

### **3. Вес баскетбольного мяча составляет:**

- а) 500-600 гр.;
- б) 100-200 гр.;
- в) 1000 гр.;
- г) 1200 гр.

### **4. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:**

- а) наложить шину;
- б) наложить шину и повязку;
- в) наложить повязку;
- г) наложить гипс.

### **5. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:**

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

### **6. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод;
- г) поговорить с пострадавшим.

### **7. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а) Лейк-Плесида;
- б) Солт-Лейк-Сити;
- в) Пекине;

г) Пензе.

**8. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а) 30 км.;
- б) 20 км.;
- в) 12 км.;
- г) 50 км.

**9. Основными видами физической рекреации являются:**

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) спортивные соревнования;
- в) интенсивные занятия различными видами физических упражнений;
- г) Олимпийские игры.

**10. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:**

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

**11. В баскетбол играют ..... периода по .... минут:**

- а) 2 x 15 минут;
- б) 4 x 10 минут;
- в) 3 x 30 минут;
- г) 1 x 20 минут.

**12. В волейбол играют до ..... очков:**

- а) 15 очков;
- б) 50 очков;
- в) 5 очков;
- г) 25 очков.

**13. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а) сердца, легких;
- б) памяти;
- в) зрения;
- г) личности.

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

**15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

**16. На занятиях физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:**

- а) перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- в) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- г) так удобно проводить занятие по частям.

**17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а) от 40 до 80 уд/мин;
- б) от 90 до 100 уд/мин;
- в) от 30 до 70 уд/мин;
- г) от 110 до 130 уд/мин.

**18. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) силовая выносливость;
- г) координация.

**19. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а) артериям;
- б) капиллярам;
- в) венам;
- г) трубам.

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

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

### Ключ к тесту

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1 в	1 г	1 а	1 в
2 в	2 в	2 б	2 б
3 б	3 в	3 в	3 а
4 а	4 а	4 в	4 б
5 б	5 а	5 а	5 г
6 в	6 а	6 а	6 б
7 а	7 б	7 б	7 в
8 а	8 б	8 в	8 в
9 б	9 а	9 в	9 а
10 а	10 а	10 б	10 б
11 б	11 б	11 б	11 б
12 в	12 б	12 а	12 г
13 б	13 б	13 в	13 а
14 г	14 г	14 а	14 г
15 в	15 а	15 а	15 г
16 б	16 а	16 а	16 в
17 а	17 б	17 б	17 а
18 б	18 б	18 а	18 в
19 а	19 а	19 в	19 в
20 б	20 б	20 в	20 в