

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 13.06.2024 08:22:39  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d366b1ac4f836

## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (2 семестр)

Код, направление подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль)	Управление и аналитика в государственном и муниципальном секторе
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра государственного и муниципального управления и управления персоналом

#### Проверяемая компетенция – УК-7

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
1. Основная цель данного направления спорта – достижение наивысших спортивных результатов <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	<b>а) спорт высших достижений;</b> б) массовый спорт; в) любительский спорт; г) школьный спорт.	низкий	2
2. К циклическим видам спорта относят ... <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	<b>а) гребля, плавание, бег, лыжные гонки, велосипедный спорт;</b> б) гребля, плавание, волейбол, баскетбол, велосипедный спорт; в) гребля, плавание, бег, лыжные гонки, военно-спортивные многоборья; г) волейбол, баскетбол, военно-спортивные многоборья.	низкий	2
3. Обозначьте объективные показатели самоконтроля <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	<b>а) частота сердечных сокращений, артериальное давление, проба штанге, масса тела, рост;</b> б) самочувствие, артериальное давление, настроение, сон; в) настроение, самочувствие, сон, утомление; г) частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела, самочувствие	низкий	2
4. Обозначьте временной интервал, между нагрузками в тесте PWC170 <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	<b>а) 3 минуты;</b> б) 5 минут; в) 1 минута; г) 2 минуты	низкий	2
5. Эргономика – научная дисциплина, комплексно изучающая [1] возможности человека в трудовых и бытовых процессах, выявляющая закономерности создания [2] условий высокоэф-	1 <b>а) функциональные;</b> б) физические; в) умственные; г) трудовые 2 <b>а) оптимальных;</b>	средний	5

<p>фективной жизнедеятельности и высокопроизводительного труда. (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</p>	<p>б) высоких; в) лучших; г) трудных</p>		
<p>6. Под организацией рабочего места студента понимается – ... (выберите один вариант ответа из представленных)</p>	<p><b>а) система мероприятий по оснащению рабочего места средствами и предметами труда и их размещению в определенном порядке;</b> б) различное размещение предметов в помещении; в) определённое место работы; г) система мероприятий, позволяющая содержать рабочее место в порядке</p>	<p>низкий</p>	<p>2</p>
<p>7. Соотнесите характеристики студентов с группами для занятий физической культурой и спортом</p>	<p>а) студенты со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья – <b>основная группа;</b> б) студенты с ниже среднего уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья – <b>подготовительная группа;</b> в) студенты, имеющие стойкие отклонения в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем (подтвержденные медицинской справкой врачебно-консультационной комиссии (ВКК) – <b>специальная медицинская группа;</b> г) студенты, имеющие стойкие отклонения в состоянии здоровья, с более выраженными, по сравнению с группой СМГ, нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем (подтвержденные медицинской справкой ВКК), временно освобожденные от активных занятий физическими упражнениями на период не менее 3 месяцев (восстановление после травм, беременность и др.), а также инвалиды – <b>группа адаптивного физического воспитания</b></p>	<p>средний</p>	<p>5</p>
<p>8. Ключевой компетенцией, которая должна быть сформирована в рамках дисциплин по физической культуре и спорту является [1] поддерживать должный уровень [2] подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной [3] (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</p>	<p>1 <b>а) способность;</b> б) потребность; в) возможность; г) необходимость</p> <p>2 <b>а) физической;</b> б) умственной; в) технической; г) креативной</p> <p>3 <b>а) деятельности;</b> б) работы; в) потребности; г) категории</p>	<p>средний</p>	<p>5</p>
<p>9. Расположите по порядку соматоскопические показа-</p>	<p>а) состояние опорно-двигательного аппарата; б) степень развития подкожно-жировой клет-</p>	<p>высокий</p>	<p>8</p>

тели при внешнем осмотре	чатки; в) состояние кожных покровов; г) состояние слизистых оболочек глаз и полости рта		
10. Расположите по порядку последовательность измерения длины тела	а) встать без обуви на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке; б) прижаться к вертикальной стойке пятками, ягодицами и межлопаточной областью; в) опустить планку ростомера до верхушечной точки головы; г) снять показания ростомера	средний	5
11. При правильной осанке плечи [1], слегка опущены и находятся на одном уровне, линия надплечий [2] <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	1 а) <b>развернуты</b> ; б) ассиметричны; в) выступают вперед; г) сильно отведены назад 2 а) <b>горизонтальна</b> ; б) вертикальна; в) диагональна; г) не имеет значения	средний	5
12. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i>	а) <b>физические упражнения</b> ; б) <b>оздоровительные силы природы</b> ; в) <b>гигиенические факторы</b> ; г) эргономические факторы	высокий	8
13. Расположите группы физических упражнений по порядку их выполнения в целостном комплексе во время разминки	а) упражнения для шейного отдела позвоночника; б) упражнения для рук и плечевого пояса; в) упражнения для туловища; г) упражнения для ног и тазобедренных суставов; д) упражнения для всего тела	высокий	8
14. Соотнесите разнообразные проявления утомления и установите их соответствие определенному уровню	а) снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы – <b>поведенческий уровень</b> ; б) затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов – <b>физиологический уровень</b> ; в) снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере – <b>психологический уровень</b>	средний	5
15. Различают следующие виды работоспособности ... <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i>	а) <b>умственная работоспособность</b> ; б) <b>физическая работоспособность</b> ; в) моральная работоспособность; г) этическая работоспособность	высокий	8
16. Выделяют следующие хронобиологические типы человека <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i>	а) <b>утренний тип</b> ; б) <b>дневной тип</b> ; в) <b>вечерний тип</b> ; г) ночной тип	высокий	8
17. Наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании [1] занятий при	1 а) <b>трех</b> ; б) <b>двух</b> ; в) <b>четырёх</b> ;	средний	5

<p>ЧСС 130—160 удар/мин с интервалами в [2] дня (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</p>	<p>г) пяти 2 а) 1-2; б) 3-4; в) 4-5; г) 5-6</p>		
<p>18. Основная задача данной направленности двигательной активности – восстановление работоспособности организма, воссоздание психологической и физической гармонии человека через активный отдых и досуг (выберите один вариант ответа из представленных)</p>	<p>а) рекреационная направленность; б) оздоровительная направленность; в) профилактическая направленность; г) спортивная направленность</p>	<p>средний</p>	<p>5</p>
<p>19. Для формирования статической выносливости применяются ... (обозначьте все правильные ответы из представленных)</p>	<p>а) продолжительные динамические упражнения; б) специальные динамические упражнения; в) статический упражнения; г) упражнения стретчинга</p>	<p>средний</p>	<p>5</p>
<p>20. Одной из задач профессионально-прикладной физической подготовки для гуманитарных специальностей является – повышение функциональной [1] организма к неблагоприятному воздействию [2] специфических условий труда (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</p>	<p>1 а) устойчивости; б) стабильности; в) прочности; г) фундаментальности 2 а) факторов; б) причин; в) спектра; г) условий</p>	<p>средний</p>	<p>5</p>