

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 18.06.2024 18:58:49  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d366b6a6f838

## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (2 семестр)

Код, направление подготовки	44.03.01
Направленность (профиль)	Педагогическое образование
Форма обучения	Технологическое образование
Кафедра разработчик	очная
Выпускающая кафедра	Кафедра физической культуры

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

<i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>		
6. Под организацией рабочего места студента понимается – ... <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) система мероприятий по оснащению рабочего места средствами и предметами труда и их размещению в определенном порядке; б) различное размещение предметов в помещении; в) определённое место работы; г) система мероприятий, позволяющая содержать рабочее место в порядке	низкий
7. Соотнесите характеристики студентов с группами для занятий физической культурой и спортом	а) студенты со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья – основная группа; 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 – подготовительная группа; 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) – специальная медицинская группа; 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 – группа адаптивного физического воспитания	средний
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] <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	<p style="text-align: center;">1</p> а) способность; б) потребность; в) возможность; г) необходимость <p style="text-align: center;">2</p> а) физической; б) умственной; в) технической; г) креативной <p style="text-align: center;">3</p> а) деятельности; б) работы; в) потребности; г) категории	средний
9. Расположите по порядку соматоскопические показатели при внешнем осмотре	а) состояние опорно-двигательного аппарата; б) степень развития подкожно-жировой клетчатки; в) состояние кожных покровов; г) состояние слизистых оболочек глаз и полости рта	высокий
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;	средний

	г) снять показания ростомера	
11. При правильной осанке плечи [1], слегка опущены и находятся на одном уровне, линия надплечий [2] (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	1 а) развернуты; б) ассиметричны; в) выступают вперед; г) сильно отведены назад 2 а) горизонтальна; б) вертикальна; в) диагональна; г) не имеет значения	средний
12. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы; г) эргономические факторы	высокий
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
14. Соотнесите разнообразные проявления утомления и установите их соответствие определенному уровню	а) снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы – поведенческий уровень; б) затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов – физиологический уровень; в) снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере – психологический уровень	средний
15. Различают следующие виды работоспособности ... (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) умственная работоспособность; б) физическая работоспособность; в) моральная работоспособность; г) этическая работоспособность	высокий
16. Выделяют следующие хронобиологические типы человека (обозначьте все правильные ответы из представленных)	а) утренний тип; б) дневной тип; в) вечерний тип; г) ночной тип	высокий
17. Наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании [1] занятий при ЧСС 130—160 удар/мин с интервалами в [2] дня (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	1 а) трех; б) двух; в) четырех; г) пяти 2 а) 1-2; б) 3-4; в) 4-5; г) 5-6	средний
18. Основная задача данной направленности двигательной активности – восстановление работоспособности организма, воссоздание психологической и физической гармонии человека через активный отдых и досуг	а) рекреационная направленность; б) оздоровительная направленность; в) профилактическая направленность; г) спортивная направленность	средний

<i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>		
<p>19. Для формирования статической выносливости применяются ...  <i>(обозначьте все правильные ответы из представленных)</i></p>	<p>а) продолжительные динамические упражнения;  б) специальные динамические упражнения;  в) статический упражнения;  г) упражнения стретчинга</p>	<p>средний</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  <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i></p>	<p>1  а) устойчивости;  б) стабильности;  в) прочности;  г) фундаментальности</p> <p>2  а) факторов;  б) причин;  в) спектра;  г) условий</p>	<p>средний</p>