Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 07:24:21
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (2 семестр)

Код, направление подготовки	41.03.04 Политология
Направленность (профиль)	Государственная политика и управления
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Кафедра политологии и философии

Проверяемая компетенция – УК-7

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
1. Основная цель данного направления спорта – достижение наивысших спортивных результатов *(выберите один вариант ответа из представленных)*	а) спорт высших достижений; б) массовый спорт; в) любительский спорт; г) школьный спорт.	низкий
2. К циклическим видам спорта относят ... *(выберите один вариант ответа из представленных)*	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 *(выберите один вариант ответа из представленных)*	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 *(выберите один вариант ответа из представленных)*	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 а) функциональные; б) физические; в) умственные; г) трудовые 2 а) оптимальных; б) высоких; в) лучших; г) трудных	средний

(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)		
6. Под организацией рабочего места студента понимается – … *(выберите один вариант ответа из представленных)*	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] *(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)*	1 а) способность; б) потребность; в) возможность; г) необходимость 2 а) физической; б) умственной; в) технической; г) креативной 3 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 го-	средний

	ловы; 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	а) рекреационная направленность; б) оздоровительная направленность; в) профилактическая направленность; г) спортивная направленность	средний

гармонии человека через активный отдых и досуг *(выберите один вариант ответа из представленных)*		
19. Для формирования статической выносливости применяются … *(обозначьте все правильные ответы из представленных)*	а) продолжительные динамические упражнения; б) специальные динамические упражнения; в) статический упражнения; г) упражнения стретчинга	средний
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)*	1 а) устойчивости; б) стабильности; в) прочности; г) фундаментальности 2 а) факторов; б) причин; в) спектра; г) условий	средний