

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 17.06.2025 08:07:37  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6b6a6f83d

## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (2 семестр)

|                             |                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| Код, направление подготовки | 08.03.01 Строительство                        |
| Направленность (профиль)    | Промышленное и гражданское строительство      |
| Форма обучения              | Очная                                         |
| Кафедра разработчик         | Кафедра физической культуры                   |
| Выпускающая кафедра         | Кафедра строительных технологий и конструкций |

#### Проверяемая компетенция – УК-7

| Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тип сложности вопроса |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. Основная цель данного направления спорта – достижение наивысших спортивных результатов<br>(выберите один вариант ответа из представленных)                                                                                                                                                    | а) спорт высших достижений;<br>б) массовый спорт;<br>в) любительский спорт;<br>г) школьный спорт.                                                                                                                                                                                       | низкий                |
| 2. К циклическим видам спорта относят ...<br>(выберите один вариант ответа из представленных)                                                                                                                                                                                                    | а) гребля, плавание, бег, лыжные гонки, велосипедный спорт;<br>б) гребля, плавание, волейбол, баскетбол, велосипедный спорт;<br>в) гребля, плавание, бег, лыжные гонки, военно-спортивные многоборья;<br>г) волейбол, баскетбол, военно-спортивные многоборья.                          | низкий                |
| 3. Обозначьте объективные показатели самоконтроля<br>(выберите один вариант ответа из представленных)                                                                                                                                                                                            | а) частота сердечных сокращений, артериальное давление, проба штанге, масса тела, рост;<br>б) самочувствие, артериальное давление, настроение, сон;<br>в) настроение, самочувствие, сон, утомление;<br>г) частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела, самочувствие | низкий                |
| 4. Обозначьте временной интервал, между нагрузками в тесте PWC170<br>(выберите один вариант ответа из представленных)                                                                                                                                                                            | а) 3 минуты;<br>б) 5 минут;<br>в) 1 минута;<br>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.<br>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных) | 1<br>а) функциональные;<br>б) физические;<br>в) умственные;<br>г) трудовые<br><br>2<br>а) оптимальных;<br>б) высоких;<br>в) лучших;<br>г) трудных                                                                                                                                       | средний               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6. Под организацией рабочего места студента понимается – ...<br>(выберите один вариант ответа из представленных)                                                                                                                                                                                      | а) система мероприятий по оснащению рабочего места средствами и предметами труда и их размещению в определенном порядке;<br>б) различное размещение предметов в помещении;<br>в) определённое место работы;<br>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;<br>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;<br>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;<br>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]<br>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных) | 1<br>а) способность;<br>б) потребность;<br>в) возможность;<br>г) необходимость<br>2<br>а) физической;<br>б) умственной;<br>в) технической;<br>г) креативной<br>3<br>а) деятельности;<br>б) работы;<br>в) потребности;<br>г) категории                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средний |
| 9. Расположите по порядку соматоскопические показатели при внешнем осмотре                                                                                                                                                                                                                            | а) состояние опорно-двигательного аппарата;<br>б) степень развития подкожно-жировой клетчатки;<br>в) состояние кожных покровов;<br>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;<br>б) прижаться к вертикальной стойке пятками, ягодицами и межлопаточной областью;<br>в) опустить планку ростомера до верхушечной точки головы;<br>г) снять показания ростомера                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | средний |
| 11. При правильной осанке плечи [1], слегка опущены и                                                                                                                                                                                                                                                 | 1<br>а) развернуты;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | средний |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| находятся на одном уровне, линия надплечий [2]<br>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)                                                                                                                                                   | б) ассиметричны;<br>в) выступают вперед;<br>г) сильно отведены назад<br>2<br>а) горизонтальна;<br>б) вертикальна;<br>в) диагональна;<br>г) не имеет значения                                                                                                                                                                                                                                   |         |
| 12. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств<br>(обозначьте все правильные ответы из представленных)                                                                                                                 | а) физические упражнения;<br>б) оздоровительные силы природы;<br>в) гигиенические факторы;<br>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;<br>б) упражнения для рук и плечевого пояса;<br>в) упражнения для туловища;<br>г) упражнения для ног и тазобедренных суставов;<br>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;<br>б) затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов – физиологический уровень;<br>в) снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере – психологический уровень | средний |
| 15. Различают следующие виды работоспособности ...<br>(обозначьте все правильные ответы из представленных)                                                                                                                                                  | а) умственная работоспособность;<br>б) физическая работоспособность;<br>в) моральная работоспособность;<br>г) этическая работоспособность                                                                                                                                                                                                                                                      | высокий |
| 16. Выделяют следующие хронобиологические типы человека<br>(обозначьте все правильные ответы из представленных)                                                                                                                                             | а) утренний тип;<br>б) дневной тип;<br>в) вечерний тип;<br>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<br>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)                                                 | 1<br>а) трех;<br>б) двух;<br>в) четырех;<br>г) пяти<br>2<br>а) 1-2;<br>б) 3-4;<br>в) 4-5;<br>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<br>(выберите один вариант ответа из представленных) | а) рекреационная направленность;<br>б) оздоровительная направленность;<br>в) профилактическая направленность;<br>г) спортивная направленность                                                                                                                                                                                                                                                  | средний |

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