

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задание 1 (Основы безопасности и защиты Родины)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какое из перечисленных мероприятий относится к основным способам защиты населения в чрезвычайных ситуациях?

1. Регулярные физические тренировки
2. Эвакуация населения из опасных зон
3. Проведение культурно-массовых мероприятий
4. Организация досуговой деятельности

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 2 (Основы безопасности и защиты Родины,)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Что означает сигнал гражданской обороны «Внимание всем!»?

1. Начало спортивных соревнований
2. Необходимость немедленной эвакуации
3. Оповещение о чрезвычайной ситуации
4. Окончание рабочего дня

Ответ: _____

Ключ ответа: 3

Задание 3 (Основы безопасности и защиты Родины, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какое средство индивидуальной защиты применяется при радиационном заражении?

1. Противогаз
2. Респиратор
3. Защитный костюм
4. Все перечисленные

Ответ: _____

Ключ ответа: 4

Задание 4 (Обществознание)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой из перечисленных социальных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, в наибольшей степени способствует снижению мотивации человека к систематическим занятиям физической культурой и поддержанию здоровья?

1. Участие в корпоративных спортивных мероприятиях и соревнованиях.
2. Высокая степень автономии и возможность планировать свой рабочий день.
3. Хроническая профессиональная перегрузка, ненормированный рабочий день и сидячий характер труда.
4. Получение дополнительных оплачиваемых дней отпуска за занятия в спортивных секциях.

Ответ: _____

Ключ ответа: 3

Задание 5 (Обществознание)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой документ является основным для регулирования трудовых отношений?

1. Уголовный кодекс
2. Трудовой кодекс
3. Семейный кодекс
4. Гражданский кодекс

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 6 (Обществознание, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой из приведённых принципов государственной социальной политики в сфере здравоохранения и труда напрямую способствует формированию условий для поддержания необходимого уровня физической подготовленности работников?

1. Сокращение финансирования программ профилактики профессиональных заболеваний.
2. Развитие системы корпоративного страхования от несчастных случаев на производстве.
3. Законодательное закрепление права работников на перерывы для выполнения производственной гимнастики и наличие в организациях условий для занятий спортом.
4. Повышение пенсионного возраста без изменения условий труда.

Ответ: _____

Ключ ответа: 3

Задание 7 (Физическая культура, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой показатель наиболее точно характеризует уровень физической подготовленности человека?

1. Рост и вес
2. Результаты контрольных нормативов
3. Частота посещения спортивного зала
4. Стоимость спортивной формы

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 8 (Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Что такое гиподинамия?

1. Избыточная физическая нагрузка
2. Недостаточная двигательная активность
3. Нарушение режима питания
4. Избыточный вес

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 9 (Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какова оптимальная частота занятий физической культурой для поддержания здоровья?

1. 1 раз в неделю
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в месяц
4. Только по выходным

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 10 (Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой вид физической активности наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы?

1. Силовые упражнения
2. Аэробные нагрузки
3. Стретчинг
4. Дыхательная гимнастика

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 11 (Физическая культура)

Прочитайте текст, установите соответствие.

Установите соответствие между видами физической активности и их основным воздействием на организм.

| Виды физической активности | | Воздействие на организм | |
|----------------------------|------------------|-------------------------|--|
| А | Бег | 1 | Развитие гибкости |
| Б | Плавание | 2 | Укрепление сердечно-сосудистой системы |
| В | Йога | 3 | Развитие силы |
| Г | Тяжелая атлетика | 4 | Укрепление всех групп мышц |
| | | 5 | Снижение веса |
| | | 6 | Укрепление мышц пресса |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

| | | | |
|---|---|---|---|
| А | Б | В | Г |
| | | | |

Ключ ответа: А2 Б4 В1 Г3

Задание 12 (Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Какие из перечисленных мероприятий способствуют сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности?

1. Регулярные перерывы для разминки
2. Организация рабочего места согласно эргономическим требованиям
3. Использование специальных упражнений для снятия утомления
4. Употребление энергетических напитков
5. Проведение производственной гимнастики
6. Увеличение продолжительности рабочего дня

Ответ: _____

Ключ ответа: 1235

Задание 13 (Физическая культура)

Прочитайте текст, установите последовательность.

Установите правильную последовательность этапов проведения производственной гимнастики в офисе для сотрудников, занятых сидячей работой с высокой зрительной нагрузкой.

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия напряжения с мышц шеи (медленные наклоны и повороты головы).
2. Дыхательные упражнения для снятия общего напряжения и насыщения крови кислородом (глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот).
3. Упражнения для кистей рук и предплечий для профилактики туннельного синдрома (вращения, сжатие/разжимание кулаков).
4. Вводная ходьба на месте или лёгкие потягивания для активизации кровообращения и подготовки организма к нагрузке.
5. Упражнения для глаз для снятия зрительного утомления (движения глазными яблоками, фокусировка на ближних и дальних объектах).

Ответ: _____

Ключ ответа: 41352

Задание 14 (Безопасность жизнедеятельности)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Какие из перечисленных факторов являются важными принципами сохранения здоровья и повышения работоспособности юриста в процессе профессиональной деятельности?

1. Регулярные перерывы на разминку и гимнастику для глаз в течение рабочего дня.
2. Организация рабочего места в соответствии с правилами эргономики.
3. Употребление энергетических напитков для поддержания тонуса.
4. Приоритет интеллектуальной работы над физической активностью.
5. Использование динамических пауз для профилактики гиподинамии.
6. Планирование физической нагрузки с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Ответ: _____

Ключ ответа: 1256

Задание 15 (Безопасность жизнедеятельности)

Прочитайте текст, установите соответствие.

Установите соответствие между типом профессионального заболевания или состояния, характерного для юристов, и основной мерой его профилактики с помощью средств физической культуры.

| Типы профессиональных заболеваний | | Меры профилактики средствами ФК | |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|--|
| А | Синдром компьютерного зрения (усталость глаз, снижение остроты зрения) | 1 | Ежедневная утренняя гимнастика и силовая тренировка с максимальными весами |
| Б | Гиподинамия и связанные с ней нарушения (ожирение, сердечно-сосудистые риски) | 2 | Комплекс специальной гимнастики для глаз (упражнения на аккомодацию, круговые движения) каждые 1.5-2 часа работы |
| В | Эмоциональное выгорание и хронический стресс | 3 | Регулярные кардиотренировки (ходьба, бег, плавание) не менее 150 минут в неделю для активизации обмена веществ |
| | | 4 | Занятия экстремальными видами спорта для выброса адреналина |
| | | 5 | Практика циклических аэробных нагрузок (бег, велосипед) в сочетании с |

| | | |
|--|--|--|
| | | релаксационными техниками (йога, стретчинг) для нормализации психоэмоционального состояния |
|--|--|--|

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

| | | |
|---|---|---|
| А | Б | В |
| | | |

Ключ ответа: А2 Б3 В5

Задание 16 (Безопасность жизнедеятельности, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Какие из перечисленных мероприятий относятся к основным способам повышения устойчивости функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях?

1. Создание систем резервного энергоснабжения
2. Разработка планов эвакуации персонала
3. Проведение спортивных соревнований
4. Создание запасов материальных средств
5. Организация культурных мероприятий
6. Обучение персонала способам защиты

Ответ: _____

Ключ ответа: 1246

Задание 17 (Физическая культура)

Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется оптимальный для поддержания здоровья вид физической активности, который преимущественно укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы и рекомендуется для регулярных занятий юристам с сидячим характером работы?

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. аэробная нагрузка

Эталонный ответ 2. кардионагрузка

Эталонный ответ 3. циклические упражнения

Задание 18 (Безопасность жизнедеятельности)

Прочитайте текст и запишите ответ.

Каким термином обозначается состояние организма, характеризующееся недостаточным уровнем двигательной активности и приводящее к негативным последствиям для здоровья, что особенно актуально для профессий с преимущественно сидячим характером труда, в том числе для юристов?

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. гиподинамия

Задание 19 (Безопасность жизнедеятельности, ГИА)

Прочитайте текст и заполните пропуски.

Вставьте пропущенные слова в предложения, описывающие принципы профилактики профессиональных заболеваний с помощью физической культуры.

1. Для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, возникающего при длительной работе с документами, рекомендуется регулярно выполнять комплекс упражнений на _____.

2. Одним из ключевых правил организации рабочего места для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата является правильная _____ кресла.

3. Наиболее доступным видом оздоровительной физической активности, рекомендуемым для юристов и легко встраиваемым в рабочий график, является _____.

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. растяжку; регулировка; ходьба

Эталонный ответ 2. расслабление; регулировка; ходьба

Задание 20 (Физическая культура, ГИА)

Прочитайте текст и заполните пропуски.

Комплекс упражнений, выполняемый перед основной физической нагрузкой с целью подготовки организма к интенсивной работе, называется _____. А комплекс упражнений, выполняемый после основной нагрузки для ускорения восстановительных процессов, называется _____.

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. разминка, заминка