

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.

Какой из перечисленных аспектов гражданской обороны и безопасности непосредственно связан с поддержанием физической подготовленности дизайнера для действий в чрезвычайных ситуациях?

1. Регулярное выполнение производственной гимнастики для сохранения оперативной готовности
2. Участие в культурно-массовых мероприятиях
3. Изучение только теоретических инструкций по безопасности
4. Пассивное ожидание помощи

Ответ: _____

Ключ ответа: 1

Задание 2 (Безопасность жизнедеятельности)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Почему для дизайнера важно поддерживать хорошую физическую форму в контексте гражданской обороны?

1. Это позволяет быстрее эвакуироваться из зоны ЧС, помогать другим и эффективнее выполнять инструкции
2. Это требуется для получения допуска к работе с графическими программами
3. Это улучшает только эстетическое восприятие собственных проектов
4. Это необходимо для участия в художественных конкурсах по гражданской обороне

Ответ: _____

Ключ ответа: 1

Задание 3 (Основы безопасности и защиты Родины)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Как поддержание необходимого уровня физической подготовленности связано с выполнением обязанностей по гражданской обороне на объекте (например, в дизайн-студии)?

1. Дает право не участвовать в тренировках по ГО и ЧС
2. Позволяет быстро и правильно действовать как участнику (например, звена пожаротушения) или при эвакуации
3. Позволяет разрабатывать более яркие плакаты по безопасности
4. Освобождает от необходимости знать сигналы оповещения

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 4 (Безопасность жизнедеятельности, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какое из перечисленных мероприятий относится к использованию средств физической культуры для сохранения психического здоровья в профессии?

1. Участие в командных спортивных играх для снижения стресса
2. Только медикаментозная поддержка
3. Увеличение рабочих часов для отвлечения
4. Полный отказ от физической активности в период дедлайна

Ответ: _____

Ключ ответа: 1

Задание 5 (Безопасность жизнедеятельности, Производственная практика (преддипломная))

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Что означает аббревиатура СИЗ в контексте безопасности жизнедеятельности?

1. Система измерительных средств
2. Средства индивидуальной защиты
3. Специальные изолирующие зоны
4. Спортивные игровые занятия

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 6 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какой принцип физической тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузок?

1. Принцип систематичности
2. Принцип доступности
3. Принцип наглядности
4. Принцип прогрессирования

Ответ: _____

Ключ ответа: 4

Задание 7 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

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, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Что такое гиподинамия и чем она опасна для здоровья?

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

Ответ: _____

Ключ ответа: 2

Задание 9 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

Какова оптимальная частота занятий физической культурой для поддержания здоровья?

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

Ответ: _____

Ключ ответа: 3

Задание 10 (Физическая культура, ОГСЭ.05 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, ОГСЭ.05 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
		4	Укрепление всех групп мышц
		5	Снижение веса

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

Ключ ответа: А2 Б4 В1

Задание 12 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

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

Запишите выбранные ответы в поле для ответов без пробелов и знаков препинания

Ответ: _____

Ключ ответа: 1235

Задание 13 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура, ГИА)

Прочитайте текст и запишите ответ.

Спортсмен пробежал 3 км со средней скоростью 12 км/ч. Сколько минут он затратил на преодоление этой дистанции?

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. 15

Эталонный ответ 2. 15 мин.

Эталонный ответ 3. 15 минут

Задание 14 (Основы безопасности и защиты Родины, ГИА)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных факторов относятся к основным принципам организации гражданской обороны?

1. Дифференцированный подход к защите населения
2. Постоянная готовность к чрезвычайным ситуациям
3. Ориентация на развлекательные мероприятия
4. Массовость и всеобщность защитных мероприятий
5. Приоритет защиты производственных помещений

Запишите выбранные ответы в поле для ответов без пробелов и знаков препинания

Ответ: _____

Ключ ответа: 124

Задание 15 (Основы безопасности и защиты Родины)

Прочитайте текст, установите соответствие.

Установите соответствие между видом физического качества и его практическим применением дизайнером в условиях чрезвычайной ситуации

Вид физического качества		Практическое применение в ЧС	
А	Общая выносливость	1	Помощь в эвакуации людей или переноске средств защиты
Б	Сила	2	Длительное перемещение пешком при эвакуации
В	Координация и ловкость	3	Быстрое и безопасное преодоление препятствий, работа в ограниченном пространстве
		4	Умение быстро сделать эскиз места происшествия
		5	Способность долго работать за компьютером в защитном сооружении

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

Ключ ответа: А2 Б1 В3

Задание 16 (Основы безопасности и защиты Родины)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных мероприятий по подготовке к чрезвычайным ситуациям прямо способствуют поддержанию необходимого уровня физической и психологической подготовленности персонала дизайн-студии?

1. Регулярное проведение учебных эвакуаций для тренировки скорости и организованности
2. Обучение персонала навыкам первой помощи, требующим физических усилий
3. Установка дополнительных мониторов для комфортной работы
4. Организация занятий по производственной гимнастике для снижения утомляемости
5. Проведение спортивных соревнований для укрепления командного духа

Запишите выбранные ответы в поле для ответов без пробелов и знаков препинания

Ответ: _____

Ключ ответа: 124

Задание 17 (Основы безопасности и защиты Родины)

Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите правильную последовательность действий при возникновении пожара в здании.

1. Сообщить в пожарную охрану по телефону 101
2. Немедленно покинуть помещение
3. Оповестить окружающих о пожаре
4. Отключить электроэнергию
5. Использовать первичные средства пожаротушения

Запишите соответствующую последовательность в поле для ответов без пробелов и знаков препинания

Ответ: _____

Ключ ответа: 32145

Задание 18 (Основы безопасности и защиты Родины, Безопасность жизнедеятельности, Производственная практика (преддипломная))

Прочитайте текст и запишите ответ.

Какое физическое качество, развиваемое средствами физической культуры, является ключевым для безопасного и быстрого передвижения по условно заражённой или опасной территории?

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. выносливость

Эталонный ответ 2. общая выносливость

Задание 19 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Какие из перечисленных утверждений о здоровом образе жизни являются верными?

1. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет
2. Для поддержания здоровья достаточно заниматься спортом 1 раз в месяц
3. Правильное питание является важной составляющей здорового образа жизни
4. Вредные привычки не влияют на физическую подготовленность
5. Режим дня способствует поддержанию высокой работоспособности

Запишите выбранные ответы в поле для ответов без пробелов и знаков препинания

Ответ: _____

Ключ ответа: 135

Задание 20 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)

Прочитайте текст, заполните пропуски

Чтобы сохранить здоровье при сидячей работе, дизайнеру нужно регулярно заниматься _____. А для снятия усталости в течение дня полезно делать короткие _____.

Ответ: _____

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. физической культурой, разминки

Эталонный ответ 2. спортом, физкультурминутки