

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:14
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099b5b7c7b5b

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

ВНЕУЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

8 семестр

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
| Направленность (профиль) | Спортивная тренировка |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | теории физической культуры |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса | Кол-во баллов за правильный ответ |
|-------------------------|--|--|-----------------------|-----------------------------------|
| ПК-3.1 | Общеукрепляющие упражнения направлены, главным образом, на ... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Восстановление функций в области очага поражения Б. Избирательное воздействие на организм В. Локальное воздействие на отдельные системы организма Г. Оздоровление и укрепление всего организма | Низкий | 2 |
| ПК-3.2 | Специальные упражнения применяются с целью ... (выберите один правильный ответ из заданного списка) а) | А. Укрепления и оздоровления организма в целом Б. Локального воздействия физической нагрузки на определенные органы и системы органов человека В. Соблюдения гигиены Г. Подтверждения VIP статуса человека | Низкий | 2 |
| ПК-3.1 | Комплекс физических упражнений следует обновлять на ... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. 10-15% Б. 15-20% В. 20-25% Г. 25-30% | Низкий | 2 |
| ПК-1.1 | Наиболее существенно на степень напряжения мышц влияют физические упражнения... (выберите один правильный ответ из заданного списка) а) | А. Общие и специальные Б. Изометрические и изотонические В. Расслабляющие Г. Пассивно-активные | Низкий | 2 |
| ПК-3.2 ПК-1.1 | Наиболее корректным и физиологически обоснованным методом изменения функционального состояния занимающегося является... (выберите один правильный ответ из заданного списка) а) | А. Хирургическое воздействие Б. Симптоматическое лечение на основе анамнеза В. Управляющее воздействие с учетом входных данных и результата Г. Лечение с помощью адекватных медикаментозных препаратов на основе натуральных органических веществ | Низкий | 2 |

| | | | | |
|------------------|---|--|---------|---|
| | правильный ответ из заданного списка) | | | |
| ПК-1.1 | Организованное а) целостное двигательное действие, регулярно выполняемое с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности называется | (вписать слово) | Средний | 5 |
| ПК-3.2 ПК-3.1 | Общее влияние массажа на организм связано с тем, что происходит... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Механическое раздражение кожи Б. Механическое раздражение фасций, связок, надкостницы В. Механическое раздражение мышц Г. Опосредованное изменение функционального состояния организма через возникающие рефлекторные реакции | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | Тестирование на тредмиле с повышением скорости движения дорожки в течение 1а2) минут предусмотрено протоколом... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Bruce Б. Naughton В. и тем, и другим Г. ни тем, ни другим | Средний | 5 |
| ПК-3.2 ПК-1.1 | Метод коррекции нарушений в процессе физической реабилитации представляет собой ... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. симптоматическое лечение на основе истории болезни Б. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности какой-либо функциональной системы организма В. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения очага патологии Г. однократное воздействие на основе дидактических принципов | Средний | 5 |
| ПК-3.2 | Инновация в области физической реабилитации – это... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. следствие инновационной деятельности Б. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов В. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов, востребованные в области физической культуры и спорта | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | Основу психических механизмов идеомоторной тренировки образуют... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. микрореакции нервно-мышечной системы на представление движения, идентичные реальным реакциям Б. микрореакции нервно-мышечной системы на практические движения, идентичные воображаемым В. многократное представление осваиваемого движения, идентичное реальным движениям Г. многократное выполнение осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | В каких видах спорта особенно снижается работоспособность при | (вписать слово) | Средний | 5 |

| | | | | |
|------------------|---|---|---------|---|
| | смене часовых поясов... | | | |
| ПК-1.1 | Какие методы повышения работоспособности запрещены в спорте... (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | А. кровяной допинг Б. использование методов, которые меняют целостность или достоверность проб В. электростимуляция Г. гипербарическая оксигенация | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена | 1. центральная нервная система - ? 2. кардиореспираторная система – ? 3. мышечная система – ? А. тесты на выносливость Б. координационные тесты В. двигательные тесты | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | Произведите расчет по формуле $PW_{CaP} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (F - f_1) / (f_2 - f_1)$ и определите величину физической работоспособности спортсмена... (вычисляемый) Известно, что $W_1 - 480$ кгм /мин, $W_2 - 780$ кгм /мин, $F - 161$ уд/мин, $f_1 - 120$ уд/мин, $f_2 - 150$ уд/мин Итоговое значение округляем до целого значения! | Произведите расчет | Средний | 5 |
| ПК-1.1 | Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры | Высокий | 8 |
| ПК-1.1 ПК-3.1 | Перечислите мероприятия, необходимые для эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. применение эффективных вариантов разминки Б. использование соответствующей одежды В. рациональное планирование нагрузки Г. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Д. потребление горячего питья Е. потребление низкокалорийной пищи | Высокий | 8 |
| ПК-1.1 ПК-3.1 | Определите верную последовательность схемы системы мониторинга физического состояния человека (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, | Ж. предоставление результатов мониторинга А. определение характеристик объектов Г. сбор и обработка первичной информации В. выбор объектов мониторинга Б. определение целей мониторинга Д. аналитическая обработка информации Е. формирование баз данных | Высокий | 8 |

| | | | | |
|--------|---|---|---------|---|
| | ..., Ж) | | | |
| ПК-1.1 | Основные задачи использования фармакологических препаратов в спорте... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лечение заболеваний и физического перенапряжения у спортсменов. 2. Повышение психоэмоционального возбуждения перед стартом. 3. Профилактика перенапряжений и заболеваний, повышение иммунологической реактивности организма спортсмена. 4. Снижение реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. 5. Ускорение течения процессов восстановления. 6. Повышение спортивной работоспособности. 7. Коррекция временно-поясничной адаптации. | Высокий | 8 |
| ПК-3.2 | Учитывая анатомо-физиологические, механические и другие особенности классического ручного массаж, после болезни или травмы функции организма человека, необходимо выполнять приемы в следующей последовательности... (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Ж) | <p>А. сотрясающие приемы Б. растирание В. разминание Г. ударные приемы Д. поглаживание Е. выжимание Ж. пассивные движения</p> | Высокий | 8 |