

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 01.07.2025 09:45:50  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

**Профессионально-прикладная физическая культура**

**3, 7 семестр**

Код, направление подготовки	49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

**3 семестр**

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности и вопроса</b>
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	1. Основатель отечественной системы физического образования  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) П.Ф. Лесгафт  б) Л.П. Матвеев  в) М.В. Ломоносов  г) Пьер де Кубертен	Низкий
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	2. Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание» - это  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях;  б) системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков;  в) вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств че-	Низкий

		ловека;  г) оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.	
ПК-1.1. ПК-1.2.	3. Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия?  <i>(выбрать один правильный ответ).</i>	а) длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда;  б) темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений;  в) направление, амплитуда, скорость;  г) положение частей тела, амплитуда, положение тела, траектория движений	Низкий
ПК-1.1. ПК-1.2.	4. Волейбол в программе по физической культуре относится к разделу:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) спортивные игры б) легкая атлетика в) подвижные игры г) гимнастика	Низкий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	5. Основными средствами в обучении плаванию являются _____  <i>(вписать слова)</i>		Низкий
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	6. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения  _____  <i>(вписать слово)</i>		Средний
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	7. Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:  <i>(выбрать один правильный</i>	а) двигательное умение  б) двигательная мотивация  в) двигательный навык	Средний

	<i>ный ответ)</i>	г) двигательная задача	
ПК-1.1. ПК-1.2.	8. Интенсивность-это... ? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	а) напряжение или степень концентрации во времени б) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения в) нет правильного ответа	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	9. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека называется:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) спортивной тренировкой;  б) специальной физической подготовкой;  в) физическим совершенством;  г) профессионально-прикладной физической подготовкой.	Средний
ПК-2.1	10. Основными видами физической рекреации являются:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;  б) аэробика и шейпинг;  в) атлетическая гимнастика и стретчинг;  г) шейпинг, легкая атлетика, гимнастические упражнения.	Средний
ПК-1.1. ПК-1.2.	11. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	а) 120  б) 140  в) 160  г) 180	Средний
УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	12. Физическая подготовка — это:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) процесс развития физических качеств необходимых для овладения различными двигательными способностями; б) результат изменения морфологических и функциональных	Средний

		<p>показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;</p> <p>в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;</p> <p>г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.</p>	
<p>ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.</p>	<p>13. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется: <i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) физическим развитием;</p> <p>б) специальной физической подготовкой;</p> <p>в) физической подготовленностью;</p> <p>г) общей физической подготовкой.</p>	Средний
<p>ПК-1.1. ПК-1.2.</p>	<p>14. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент - бросок:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) тактика игры в нападении</p> <p>б) техника игры в нападении</p> <p>в) техника игры в защите</p> <p>г) тактика игры в защите</p>	Средний
<p>ПК-1.1. ПК-1.2.</p>	<p>15. Ответственность каждого игрока команды за действия противника в баскетболе - это:  <i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) личная защита</p> <p>б) зонная защита</p> <p>в) смешанная защита</p> <p>г) зонный прессинг</p>	Средний
<p>УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.</p>	<p>16. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... <i>(выберите несколько)</i></p>	<p>а) частотой сердечных сокращений</p> <p>б) частотой дыхания</p> <p>в) измерением артериального давления</p>	Высокий

	<i>правильных вариантов ответа)</i>	г) потреблением кислорода	
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	17. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет  <i>(расположите перемешанные элементы в правильном порядке)</i>	а) Сила абсолютная б) Выносливость общая в) Гибкость г) Координация д) Быстрота	Высокий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	18. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:  <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	а) требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; г) нормативы государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; д) показатели телосложения	Высокий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	19. При оценке быстроты различают...  <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	а) латентное время двигательной реакции б) частоту движений в) скорость одиночного движения г) число возможных повторений упражнения в одном подходе	Высокий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	20. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат  <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	а) МПК б) Мышечная композиция в) Длина тела г) Относительная сила д) Масса тела	Высокий

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. Представить обоснование.	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
ПК-2.1	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: (выберите вариант ответа)	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это: (выберите вариант ответа)	а) да б) нет в) отчасти	Низкий
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий

	ответа)		
ПК-2.1 ПК-1.1. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:  (выберите несколько вариантов ответов)	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.	Средний
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Термин рекреация означает:  (выберите вариант ответа)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; г) психотерапию, применяемую инди-	Средний

		видом к самому себе.	
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Основными видами физической рекреации являются:  (выберите вариант ответа)	а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг; в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите вариант ответа)	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Физическая подготовка — это:  (выберите вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями; б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями; в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии; г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физи-	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.	Средний



	ческое развитие человека, называется:		
ПК-2.1 УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Функциональные системы организма – это: (выберите вариант ответа)	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.	Средний
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	Средний
УК-7.1. УК-7.2.	Гомеостаз – это: (выберите вариант ответа)	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.	Высокий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: (выберите вариант ответа)	а) увеличения систолического объема; б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема.	Высокий
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)	а) 50-70 уд/мин; б) 70-80 уд/мин; в) 75-85 уд/мин.	Высокий
ПК-2.1	Среднее значение	а) 50-60 уд/мин;	Высокий

ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)	б) 60-70 уд/мин; в) 75- 85 уд/мин.	
ПК-2.1 ПК-1.1. ПК-1.2. УК-7.2. УК-7.3.	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание): (выберите несколько вариантов ответов)	а) гиподинамия (физическая детренированность); б) высокий показатель МПК; в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.	Высокий