

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:50
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d5dbb1d81836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:
Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

Код, направление подготовки	49.03.01. Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-2.1.	Адаптация к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры, которая реализуется готовыми механизмами и программами называется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. долговременной Б. срочной В. реадаптацией Г. тренированностью	Низкий
ОПК-2.2.	В какой фазе утомления при воздействии на телесность лиц с ограниченными возможностями здоровья для поддержания прежней скорости организм перестраивает структуру двигательного действия? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. при появлении чувства усталости Б. в фазе деэкономизации В. в фазе двигательной компенсации Г. в фазе интоксикации	Низкий
ОПК- 4.1	Длину тела, массу тела и окружность грудной клетки используют для оценки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста	Низкий

ОПК- 4.1	В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым состоянием будет (вписать слово)		Низкий
ОПК- 4.1	Тревожность, которая регистрируется в данный момент времени при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний называется (вписать слово)		Низкий
ОПК- 1.2	С учетом закономерностей развития физических качеств, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, максимальное потребление кислорода характеризует (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. анаэробные возможности Б. аэробные возможности В. алактатную анаэробную мощность Г. кислородный долг	Средний
ОПК- 1.3.	С учетом закономерностей развития силы, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, для увеличения мышечной массы рекомендуются сопротивления, составляющие в % от максимального (числовой ответ)	100 80 70 50	Средний
ОПК- 4.1	Период, при котором организм становится максимально чувствительным к факторам окружающей		Средний
	среды и создаются		

	наиболее благоприятные условия для развития физических качеств, называется (вписать слово)		
ОПК- 4.1	С учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций в этот период равивать необходимо (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. ведущие функции Б. отстающие функции В. функции, развивающиеся средними темпами Г. любые функции	Средний
ОПК-1.2	При планировании учебных и тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что аэробный ресинтез АТФ разворачивается (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на 3-6 сек работы Б. через 1,5 - 2 мин работы В. через 3 -5 мин работы Г. через 30 мин работы	Средний
ОПК- 2.2	Кислородный долг при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры образуется при работе (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. максимальной мощности Б. субмаксимальной мощности В. большой мощности Г. умеренной мощности	Средний
ОПК-1.3.	С учетом физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий, установите соответствие между свойствами восстановительных процессов (установить соответствие)	1. Гетерохронизм - ? 2. Фазность - ? 3. Волнообразность - ? А. наличие быстрого и медленного восстановления Б. неодновременность восстановления В. наличие фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления)	Средний
ОПК-1.3.	С учетом закономерностей и способов дифференцирования	А. в основную медицинскую группу Б. в подготовительную медицинскую группу	Средний

	обучающихся, тренирующихся по степени гармоничности физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок детей с умеренно дисгармоничным физическим развитием рекомендуется распределять (выберите один правильный ответ из заданного списка)	В. в специальную медицинскую группу Г. освободить от практических занятий	
ОПК-2.1	Установите соответствие между стадиями адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры	1. Тренированность - ? 2. Реадаптация - ? 3. Дизадаптация - ? А. стадия максимальной адаптированности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения	Средний
ОПК-4.1.	С учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок необходимо учитывать последовательность периодов и фаз утомления (Расположите перемешанные фазы утомления в правильном порядке)	1. работа без утомления 2. появление субъективного чувства усталости 3. фаза двигательной компенсации 4. фаза самопроизвольного выключения двигательных единиц 5. фаза деэкономизации	Средний

ОПК-1.3.	При планировании содержания занятий для инвалидов по зрению не рекомендуются (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. упражнения с натуживанием Б. аэробные упражнения В. стойки на голове Г. упражнения с сотрясением тела Д. кинезиологические упражнения	Высокий
ОПК-4.1	Произведите расчет максимального потребления кислорода используя формулу $\text{МПК} = 1,7 * \text{РWC}170 + 1240$ $\text{N1} = 400 \text{ кгм/мин}$ $\text{N2} = 800 \text{ кгм/мин}$ $\text{ЧСС1} = 120 \text{ уд/мин}$ $\text{ЧСС2} = 145 \text{ уд/мин}$		Высокий
ОПК-1.3.	При планировании содержания занятий для инвалидов по слуху не рекомендуются (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. вибрации Б. сотрясения В. натуживания Г. аэробные нагрузки Д. анаэробные нагрузки	Высокий
ОПК-2.1	С учетом механизмов и особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья тренированный организм характеризуется (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. минимизацией функций в покое Б. в реакции на стандартную нагрузку реагирует строго в соответствии с нагрузкой В. в реакции на максимальную нагрузку реагирует умеренно Г. реакции соответствуют срочной адаптации	Высокий
ОПК- 2.2.	С учетом закономерностей развития физических качеств, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при развитии аэробных возможностей необходимо развивать (выберите несколько правильных ответов	А. кислородтранспортные системы Б. внутримышечную координацию В. системы утилизации кислорода в мышцах Г. межмышечную координацию Д. собственную реактивность мышц	Высокий