

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:37:01
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.2	Информацию о состоянии спортсмена в режиме реального времени при помощи инновационных способов регистрации позволяют получить... <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. биосенсоры Б. пульсометр В. тонометр Г. динамометр	Низкий
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Какой вид контроля оценивает личностные и морально-волевые качества, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях, объем и сосредоточенность внимания, устойчивость к стрессовым ситуациям, степень совершенства различных восприятий, пространственно-временную антиципацию, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. контроль физической подготовки Б. контроль технической подготовки В. контроль тактической подготовки Г. контроль психологической подготовки	Низкий
ПК-2.2 ПК-2.3	Длину тела, массу тела и окружность грудной клетки используют для оценки <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста	Низкий
ПК- 2.2 ПК-1.1	В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым состоянием будет <i>(вписать слово)</i>		Низкий
ПК-1.1	Поиск новейших методик по повышению эффективности тренировоч-	А. наукометрических баз данных	Низкий

	ной и соревновательной деятельности в физической культуре и спорте рекомендуется проводить. <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	Б. методических рекомендаций В. инструкциях Г. справочниках	
ПК-2.2 ПК-2.3	При планировании содержания учебных и тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что аэробный ресинтез АТФ разворачивается <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	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
ПК-2.2 ПК-1.2	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки. <i>(выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</i>	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры	Средний
ПК- 2.2	Использование запрещенных веществ и методов повышения спортивной работоспособности называется <i>(вписать слово)</i>		Средний
ПК- 2.1 ПК-2.2 ПК-1.1 ПК-1.2	При проведении комплексного контроля тренировочного процесса учитывайте, что текущий контроль осуществляется <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. в тренировочном мезоцикле Б. в тренировочном микроцикле В. непосредственно на занятии Г. в тренировочном макроцикле	Средний
ПК-2.2 ПК-2.3	С учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок необходимо учитывать последовательность периодов и фаз утомления <i>(расположите перемешанные фазы утомления в правильном порядке)</i>	1. работа без утомления 2. появление субъективного чувства усталости 3. фаза двигательной компенсации 4. фаза самопроизвольного выключения двигательных единиц 5. фаза дезэкономизации	Средний
ПК- 2.2 ПК-1.1	При использовании методов измерения и оценки физического развития и	А. этапный контроль Б. текущий контроль	Средний

ПК-1.2	подготовленности занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей необходимо учитывать, что комплексный врачебно-педагогический контроль включает <i>(выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</i>	В. соревновательный контроль Г. оперативный (срочный) контроль	
ПК-2.2	Установите соответствие в содержании различных видов комплексного контроля <i>(установить соответствие)</i>	1. субъективные признаки утомления –? 2. неврологический контроль –? 3. состояние вегетативной нервной системы –? А. оперативный (срочный) контроль Б. текущий контроль В. этапный контроль	Средний
ПК-2.2 ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	С учетом физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий, установите соответствие между свойствами восстановительных процессов <i>(установить соответствие)</i>	1. Гетерохронизм –? 2. Фазность –? 3. Волнообразность –? А. наличие быстрого и медленного восстановления Б. неодновременность восстановления В. наличие фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления)	Средний
ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.2	Установите соответствие между стадиями адаптации к физическим нагрузкам при планировании содержания занятий С учетом положений теории физической культуры <i>(установите соответствие)</i>	1. Тренированность –? 2. Реадаптация –? 3. Дизадаптация –? А. стадия максимальной адаптивности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения	Средний
ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	В какой последовательности должны проводиться антидопинговые профилактические мероприятия? <i>(Расположите в правильном порядке)</i>	1. изучать антидопинговое законодательство 2. выбирать антидопинговые программы в зависимости от	Средний

		<p>целевой аудитории</p> <p>3. определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ</p> <p>4. анализировать эффективность проведенных мероприятий</p> <p>5. реализовывать антидопинговые программы</p>	
<p>ПК-2.2</p> <p>ПК-2.3</p> <p>ПК-1.2</p>	<p>Какие антропометрические показатели необходимо измерить для дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. длину тела</p> <p>Б. массу тела</p> <p>В. ширину плеч</p> <p>Г. окружность грудной клетки</p> <p>Д. окружность таза</p>	Высокий
<p>ПК-2.2</p> <p>ПК-1.2</p>	<p>Произведите расчет максимального потребления кислорода используя формулу</p> $MПК = 1,7 * PWC170 + 1240$ <p>N1 = 400 кгм/мин N2 = 800 кгм/мин ЧСС1 = 120 уд/мин ЧСС2 = 145 уд/мин (вписать слово)</p>		Высокий
<p>ПК-1.2</p> <p>ПК-2.3</p>	<p>При планировании содержания занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок следует учитывать, что работа длительностью до 3-5 минут может относиться (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. к максимальной интенсивности</p> <p>Б. к субмаксимальной интенсивности</p> <p>В. к большой интенсивности</p> <p>Г. к умеренной интенсивности</p>	Высокий
<p>ПК-1.2</p> <p>ПК-2.3</p> <p>ПК-1.1</p>	<p>При планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам следует учитывать, что тренируемый организм характеризуется (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. минимализацией функций в покое</p> <p>Б. в реакции на стандартную нагрузку реагирует строго в соответствии с нагрузкой</p> <p>В. в реакции на максимальную нагрузку реагирует умеренно</p> <p>Г. реакции соответствуют срочной адаптации</p>	Высокий
<p>ПК- 2.1</p> <p>ПК-2.2</p>	<p>Контроль может считаться комплексным, если будут регистрироваться</p>	<p>А. физическая, техническая, тактическая и</p>	Высокий

ПК-1.2	следующие показатели <i>(выберите несколько правильных ответов из за- данного списка)</i>	психологическая подготовка Б. тренировочные и соревновательные нагрузки В. соревновательная деятельность Г. окружающая и соревновательная среда Д. соблюдение анти-допинговых правил	
--------	---	--	--