

Документ подписан посредством электронной подписи
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: директор
 Дата подписания: 01.07.2025 11:15:19
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:
Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

№	Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса
1	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	низкий
2	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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
3	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	низкий
4	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	низкий
5	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1	Как называется способность выполнять действия, акцентируя	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	низкий

	ПК-3.2	внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)		
6	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Что является одним из основных физических качеств?	а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	Средний
7	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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 индивидом к самому себе.	Средний
8	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?	а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость	Средний
9	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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
10	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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;	Средний

			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.	
11	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Что рекомендуют во время занятий?	а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	Средний
12	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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
13	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Что такое двигательное умение?	а) уровень владения знаниями о движениях б) уровень владения двигательным действием в) уровень владения тактической подготовкой г) уровень владения системой движений	Средний
14	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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.	Средний

15	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	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.	Средний
16	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
17	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
18	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Основными видами физической рекреации являются: (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) туризм, б) пешие и лыжные прогулки, в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) аэробика и шейпинг; д) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения е) купание.	Высокий
19	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется _____ (допишите определение)	а) общей физической подготовкой. б) специальной физической подготовкой в) спортивная тренировка г) учебно-тренировочный сбор	Высокий
20	ПК-4.1 ПК-5.1 ПК-3.1	Влияние занятий физическими упражнениями на	а) общем сужении кровеносных сосудов;	Высокий

	ПК-3.2	кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	
--	--------	--	--	--