

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Аэробика, 6 семестр – 3 курс

Код, направление подготовки	49.03.04, Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-3.1	1. Впервые ввел термин «аэробика» _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Кеннет Купер 2. Джейн Фонда 3. Джордж Пилатес 4. Жорж Демени	Низкий
ПК-3.1	2. Какие именно элементы должны быть выполнены во второй программе по спортивной аэробике («Обязательная композиция»), определяет _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. голосование зрителей за один час до начала соревнований 2. решение специальной комиссии по программе за два часа до начала соревнований 3. за один час до начала соревнований судейская коллегия с помощью жребия 4. после совещания судейская коллегия непосредственно перед выступлением спортсменов	Низкий
ПК-4.2	3. В классификационной программе категории «Б» по спортивной аэробике за невыполнение обязательных элементов или соединений программе выступления _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. спортсмена дисквалифицируют 2. выступление не засчитывается 3. каждый раз производится сбавка в 0,5 балла 4. каждый раз производится сбавка один балл	Низкий
ПК-4.2	4. Границы соревновательной области площадки (м) для индивидуальных выступлений, возрастная категория 15-17 лет _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. 7x7 2. 8x8 3. 9x9 4. 10x10	Низкий
ПК-4.2	5. Число движений в единицу времени характеризует _____	1. темп движений 2. ритм движений	Низкий

	_____	3. скоростную выносливость 4. сложную двигательную реакцию	
	<i>(выберите один правильный ответ)</i>		
ПК-4.2	6. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это _____		Средний
	<i>(вписать слово)</i>		
ПК-3.1 ПК-2.2	7. Продолжительность выступления соло, трио, группа, возрастная категория 9-11 лет	1. 1 мин +/- 5 сек 2. 1 мин 10 сек +/- 5 сек 3. 1 мин 15 сек +/- 5 сек 4. 1 мин 20 сек +/- 5 сек	Средний
	<i>(выберите один правильный ответ)</i>		
ПК-4.2	8. Суть метода ____ усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных		Средний
	<i>(вписать слово)</i>		
ПК-4.2	9. Состояние перетренированности характеризуется: _____	1. снижением артериального давления 2. расстройством тонкой мышечной координации 3. увеличением частоты сердечных сокращений 4. ухудшением зрения, слуха 5. амнезией 6. появлением диспепсических расстройств 7. апатией	Средний
	<i>(выберите несколько правильных ответов)</i>		
ПК-4.2	10. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки	1. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$ ; 2. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$ ; 3. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$ ; 4. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K + ЧСС_{исх}$ ; 5. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} + K$ .	Средний
	<i>(выберите один правильный ответ)</i>		
ПК-4.2	11. Выделите несколько методов разучивания комбинаций	1. линейной прогрессии; 2. «от головы к хвосту»; 3. зигзага; 4. сложения; 5. квадрата;	Средний
	<i>(выберите несколько)</i>		

	<i>правильных ответов)</i>	6. собственно блок-метод	
ПК-4.2	12. Возраст занимающегося 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности)  <i>(вычислить ЧСС)</i>	1. 109 уд/мин; 2. 135 уд/мин; 3. 140 уд/мин; 4. 148 уд/мин; 5. 154 уд/мин.	Средний
ПК-4.2	13. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:  <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. равномерное плавание без остановок; 2. умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления; 3. езду на велосипеде по пересеченной местности; 4. ходьбу повышенной интенсивности; 5. степ-аэробику	Средний
ПК-4.2 ПК-2.2	14. Определите степень функционального напряжения в зависимости от решаемых задач  <i>(установите соответствие)</i>	1. Адаптационная тренировка для начинающих (на начальном этапе) 2. Кондиционная тренировка для людей с отклонениями в состоянии здоровья 3. Снижение жирового компонента веса тела 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие специальной выносливости к работе в зоне субмаксимальных и максимальных (скоростных и силовых) нагрузок  а) 60 – 80% б) 30 – 60% в) 80 – 95% г) 40 – 60% д) 30%	Средний
ПК-2.1 ПК-2.2	15. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат	1. разрядные нормативы и требования по видам спорта; 2. методики занятий физическими упражнениями; 3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;	Средний

	<i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания; 5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению; 6. перечень конкретных норм и требований	
ПК-4.2	16. Возраст и основная направленность занятий аэробикой  <i>(восстановите соответствие)</i>	1. До 6 лет - 2. 6-10 лет - 3. 10-12 лет - 4. 18-40 лет - 5. 40-60 лет -  а) используются все виды аэробики б) танцевальные движения и подвижные игры в) возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д. г) базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др. д) базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.	Высокий
ПК-4.2	17. Установите соответствие к данным терминам	1.Прыжок ноги врозь - ноги вместе -? 2. Выпад -? 3. Сгибание голени назад -? 4. Базовый шаг –?  а) Lunge б) Basic Step в) Jumping Jack г) Curl, Leg-Curl	Высокий
ПК-3.1 ПК-4.2	18. К каждой пронумерованной задаче тренировки подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой:  <i>(установите соответствие)</i>	1. Укрепление опорно-двигательного аппарата 2. Снижение жирового компонента массы тела 3. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника 4. Подготовка систем организма к основной части тренировки  а) Плавание б) ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности	Высокий

		<p>в) Ходьба и бег на лыжах  г) ЧСС соответствует 50-60 % интенсивности</p>	
ПК-4.2	<p>19. В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре</p> <p><i>(расположите в правильном порядке)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;</li> <li>2. несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;</li> <li>3. осваивать сочетания движения рук и ног;</li> <li>4. осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент</li> <li>5. выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз.</li> </ol>	Высокий
ПК-4.2	<p>20. Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза атф, а именно: увеличивается содержание <b>м</b>_____, <b>г</b>_____, <b>к</b>_____; возрастает активность ферментов, <b>а</b>_____, <b>ф</b>_____, <b>с</b>_____; повышается интенсивность <b>т д</b>_____, <b>г</b>_____.</p> <p><i>(вставьте пропущенные слова)</i></p>		Высокий