

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:45:30
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf83a

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

Атлетическая гимнастика, 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

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	1. При каких заболеваниях заниматься с отягощениями запрещается? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) при аллергии; б) при хронических заболеваниях сердца и почек; в) при плоскостопии; г) при гастрите.	низкий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	2. За какое время до тренировки рекомендуется принимать пищу? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) за 20-30 минут; б) за 1,5-2 часа; в) за 3-4 часа; г) за 5-6 часов.	низкий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	3. Перед тренировкой лучше употребить? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) белковую пищу; б) углеводы; в) жиры; г) витамины.	низкий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	4. Можно ли пить во время тренировки? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) нет, нельзя; б) можно, сладкую, газированную воду; в) нужно, обычную, не газированную воду; г) можно, холодную воду.	низкий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	5. По морфологическим признакам мышцы делят на: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) гладкие и плоские; б) прямые и гладкие; в) гладкие и поперечно полосатые; г) поперечно-полосатые и перистые.	низкий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	6. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики [1]	1 а) оздоровительно-развивающей; б) функциональной; в) умственной;	средний

	направленности, сочетающий [2] тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	г) трудовой 2 а) силовую; б) беговую; в) интегральную; г) техническую	
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	7. Скелетные мышцы относятся к: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) гладким мышцам; б) поперечно-полосатым мышцам; в) сердечной мышце; г) перистой мышце	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	8. Базовыми упражнениями в атлетической гимнастике являются [1] упражнения, направленные на развитие [2] групп мышц; (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	1 а) многосуставные; б) односуставные; в) отдельно суставные; г) суставные 2 а) нескольких; б) крупных; в) мелких; г) отдельных	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	9. Мышцы в основном состоят из: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) жиров; б) белков; г) углеводов; д) витаминов и микроэлементов.	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	10. Количество скелетных мышц в теле человека: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) около 200; б) около 400; в) около 600; г) около 800.	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	11. Какой тип мышечных волокон обладает максимальной силой: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) быстрый; б) промежуточный; в) медленный медленно утомляемый; г) медленный быстро утомляемый.	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	12. Увеличение объёма или массы скелетной мышцы называется..... (вписать слово)	Гипертрофия	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	13. Чрезмерно длительная и интенсивная нагрузка приводит: (выберите один вариант	а) к состоянию перетренированности; б) к состоянию сверх восстановления;	средний

	<i>ответа из представленных)</i>	в) к состоянию не до восстановления; г) к состоянию восстановления;	
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	14. Какую технику дыхания рекомендуют, при выполнении базовых упражнений? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после вдоха; б) усилие выполнять на выдохе; в) усилие выполнять на задержке дыхания после выдоха; г) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после выдоха.	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	15. Какой тип мышечных волокон более устойчив к утомлению: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) быстрый; б) промежуточный; в) медленный медленно утомляемый; г) медленный быстро утомляемый.	средний
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	16. Гладкие мышцы находятся: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах; б) на туловище, голове, конечностях, шее; в) в сердце; г) на некоторых внутренних органах.	высокий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	17. По морфологическим признакам мышцы бывают: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) гладкие; б) поперечно -полосатые; в) плоские; г) сердечная.	высокий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	18. Существуют три типа мышечных волокон: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) быстрые, промежуточные и медленные; б) гликолитические, окислительно-гликолитические, окислительные; в) быстрые, промежуточные и ускоренные; г) быстрые, промежуточные и замедленные.	высокий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	19. На какие типы классифицируют мышечные волокна: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) быстрые; б) промежуточные; в) ускоряющиеся; г) медленные.	высокий
ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2	20. Какие виды гипертрофии скелетных мышц бывают: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) саркоплазматическая; б) фасциальная; в) нейронная; г) миофибрилярная.	высокий

	<i>представленных)</i>		
--	------------------------	--	--