

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенко Сергей Петрович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.06.2021
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e5b7c74b54f4998989d746b4f836

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС	
Код, направление	49.04.03 СПОРТ
подготовки	
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Задание	Варианты ответов
Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? <i>Да – Нет.</i> <i>Представить обоснование.</i>	
На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации
Основным средством развития скоростно-силовых способностей в случае низкой способности человека задействовать кинетическую энергию является <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) плиометрические упражнения б) силовые упражнения в) упражнения на деакселерацию усилия
<i>Соотнесите</i> зону относительно мощности нагрузки по Фарфелю и направление подготовки	1) Максимальная сила 2) Аэробная мощность а) максимальная б) большая
Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт
Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат
Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык

действия, а не на отдельных движениях: <i>(выберите вариант ответа)</i>	
На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) 50-70 уд/мин; б) 120-130 уд/мин; в) 155-165 уд/мин.
Основными видами физической рекреации являются: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг; в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.
Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: <i>(выберите вариант ответа)</i>	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.
к факторам, влияющим на проявление максимальной скорости относят <i>(выберите неверный вариант ответа)</i>	а) максимальная сила б) способность к расслаблению мышц в) частота нервных импульсов г) уровень ПАНО
Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.
Функциональные системы организма – это: <i>(выберите вариант ответа)</i>	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.

Приседания, выполняемые с интенсивность 90% от 1ПМ, время работы: 2-3 повторения; кол-во повторений: 4-5; время отдыха: 5-10 минут, характер отдыха: пассивный – развитию какого физического качества соответствуют данные параметры нагрузки? <i>(впишите ответ)</i>	Сила Максимальная сила Силовые способности Силовые качества
При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) 50-60% б) 60-70% в) 75- 85%
Гомеостаз – это _____ <i>(продолжите определение, выбрав вариант ответа)</i>	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.
Термин рекреация означает: <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	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; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе; д) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований
Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: <i>(выберите несколько правильных вариантов ответов)</i>	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы,
	обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;

закljučается в: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
Предельный уровень нагрузки, позволяющий функционировать с поддержанием стабильного уровня лактата, получил название <i>(вписать ответ)</i>	