

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:54
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099b5b7c7b5b

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

ВНЕУЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

8 семестр

Код, направление подготовки	49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-3.1	Общеукрепляющие упражнения направлены, главным образом, на ... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Восстановление функций в области очага поражения Б. Избирательное воздействие на организм В. Локальное воздействие на отдельные системы организма Г. Оздоровление и укрепление всего организма	Низкий	2
ПК-3.2	Специальные упражнения применяются с целью ... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Укрепления и оздоровления организма в целом Б. Локального воздействия физической нагрузки на определенные органы и системы органов человека В. Соблюдения гигиены Г. Подтверждения VIP статуса человека	Низкий	2
ПК-3.1	Комплекс физических упражнений следует обновлять на ... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 10-15% Б. 15-20% В. 20-25% Г. 25-30%	Низкий	2
ПК-1.1	Наиболее существенно на степень напряжения мышц влияют физические упражнения... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Общие и специальные Б. Изометрические и изотонические В. Расслабляющие Г. Пассивно-активные	Низкий	2
ПК-3.2 ПК-1.1	Наиболее корректным и физиологически обоснованным методом изменения функционального состояния занимающегося является... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Хирургическое воздействие Б. Симптоматическое лечение на основе анамнеза В. Управляющее воздействие с учетом входных данных и результата Г. Лечение с помощью адекватных медикаментозных препаратов на основе натуральных органических веществ	Низкий	2

	правильный ответ из заданного списка)			
ПК-1.1	Организованное а) целостное двигательное действие, регулярно выполняемое с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности называется	(вписать слово)	Средний	5
ПК-3.2 ПК-3.1	Общее влияние массажа на организм связано с тем, что происходит... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Механическое раздражение кожи Б. Механическое раздражение фасций, связок, надкостницы В. Механическое раздражение мышц Г. Опосредованное изменение функционального состояния организма через возникающие рефлекторные реакции	Средний	5
ПК-1.1	Тестирование на тредмиле с повышением скорости движения дорожки в течение 1а2) минут предусмотрено протоколом... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Bruce Б. Naughton В. и тем, и другим Г. ни тем, ни другим	Средний	5
ПК-3.2 ПК-1.1	Метод коррекции нарушений в процессе физической реабилитации представляет собой ... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. симптоматическое лечение на основе истории болезни Б. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности какой-либо функциональной системы организма В. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения очага патологии Г. однократное воздействие на основе дидактических принципов	Средний	5
ПК-3.2	Инновация в области физической реабилитации – это... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. следствие инновационной деятельности Б. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов В. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов, востребованные в области физической культуры и спорта	Средний	5
ПК-1.1	Основу психических механизмов идеомоторной тренировки образуют... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. микрореакции нервно-мышечной системы на представление движения, идентичные реальным реакциям Б. микрореакции нервно-мышечной системы на практические движения, идентичные воображаемым В. многократное представление осваиваемого движения, идентичное реальным движениям Г. многократное выполнение осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям	Средний	5
ПК-1.1	В каких видах спорта особенно снижается работоспособность при	(вписать слово)	Средний	5

	смене часовых поясов...			
ПК-1.1	Какие методы повышения работоспособности запрещены в спорте... (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. кровяной допинг Б. использование методов, которые меняют целостность или достоверность проб В. электростимуляция Г. гипербарическая оксигенация	Средний	5
ПК-1.1	Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена	1. центральная нервная система - ? 2. кардиореспираторная система – ? 3. мышечная система – ? А. тесты на выносливость Б. координационные тесты В. двигательные тесты	Средний	5
ПК-1.1	Произведите расчет по формуле $PW_{CaP} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (F - f_1) / (f_2 - f_1)$ и определите величину физической работоспособности спортсмена... (вычисляемый) Известно, что $W_1 - 480$ кгм /мин, $W_2 - 780$ кгм /мин, $F - 161$ уд/мин, $f_1 - 120$ уд/мин, $f_2 - 150$ уд/мин Итоговое значение округляем до целого значения!	Произведите расчет	Средний	5
ПК-1.1	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-3.1	Перечислите мероприятия, необходимые для эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. применение эффективных вариантов разминки Б. использование соответствующей одежды В. рациональное планирование нагрузки Г. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Д. потребление горячего питья Е. потребление низкокалорийной пищи	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-3.1	Определите верную последовательность схемы системы мониторинга физического состояния человека (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А,	Ж. предоставление результатов мониторинга А. определение характеристик объектов Г. сбор и обработка первичной информации В. выбор объектов мониторинга Б. определение целей мониторинга Д. аналитическая обработка информации Е. формирование баз данных	Высокий	8

	..., Ж)			
ПК-1.1	Основные задачи использования фармакологических препаратов в спорте... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лечение заболеваний и физического перенапряжения у спортсменов. 2. Повышение психоэмоционального возбуждения перед стартом. 3. Профилактика перенапряжений и заболеваний, повышение иммунологической реактивности организма спортсмена. 4. Снижение реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. 5. Ускорение течения процессов восстановления. 6. Повышение спортивной работоспособности. 7. Коррекция временно-поясничной адаптации. 	Высокий	8
ПК-3.2	Учитывая анатомо-физиологические, механические и другие особенности классического ручного массаж, после болезни или травмы функции организма человека, необходимо выполнять приемы в следующей последовательности... (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Ж)	<p>А. сотрясающие приемы Б. растирание В. разминание Г. ударные приемы Д. поглаживание Е. выжимание Ж. пассивные движения</p>	Высокий	8