

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:11
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6b1dcf83b

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (7 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 – ПК-3.1, ПК-1.1, ПК-1.3, ПК-1.4

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
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	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	2
3. Перед тренировкой лучше употребить? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) белковую пищу; б) углеводы; в) жиры; г) витамины.	низкий	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	2
5. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики [1] направленности, сочетающий [2] тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	1 а) оздоровительно-развивающей; б) функциональной; в) умственной; г) трудовой 2 а) силовую; б) беговую; в) интегральную; г) техническую	средний	5
6. 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	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	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	5
9. Гладкие мышцы находятся: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах; б) на туловище, голове, конечностях, шее; в) в сердце; г) на некоторых внутренних органах.	высокий	8
10. Мышцы в основном состоят из: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) жиров; б) белков; г) углеводов; д) витаминов и микроэлементов.	средний	2
11. 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	2
12. По морфологическим признакам мышцы бывают: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) гладкие; б) поперечно-полосатые; в) плоские; г) сердечная.	высокий	8
13. Существуют три типа мышечных волокон: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) быстрые, промежуточные и медленные; б) гликолитические, окислительно-гликолитические, окислительные; в) быстрые, промежуточные и ускоренные; г) быстрые, промежуточные и замедленные.	высокий	8
14. 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	2
15. На какие типы классифицируют мышечные волокна: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) быстрые; б) промежуточные; в) ускоряющиеся; г) медленные.	высокий	8
16. Какие виды гипертрофии скелетных мышц бывают: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) саркоплазматическая; б) фасциальная; в) нейронная; г) миофибрилярная.	высокий	8

17. Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц подразделяются на три группы: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) динамические активные упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения; б) динамические изотонические упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения; в) динамические сверхактивные упражнения,	средний	2
--	--	---------	---

	динамические пассивные упражнения; статические упражнения. г) изотонические, изометрические, динамические.		
18. Чрезмерно длительная и интенсивная нагрузка приводит: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) к состоянию перетренированности; б) к состоянию сверхвосстановления; в) к состоянию не до восстановления; г) к состоянию восстановления;	средний	2
19. 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	5
20. 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	5
21. Метод максимальных усилий заключается в выполнении упражнений, связанных с необходимостью преодоления <i>(вписать слово)</i>		высокий	8
22. Уменьшение объема или массы скелетной мышцы называется <i>(вписать слово)</i>		средний	5
23. Увеличение объема или массы скелетной мышцы называется <i>(вписать слово)</i>		средний	5