

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:23:23
 Уникальный программный идентификатор:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Внетренировочные факторы повышения результативности, 5 семестр

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
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-1.1	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
ПК-6.1	С помощью чего можно отслеживать распределение подошвенного давления стопы.. (выберите один верный ответ)	А. датчики давления, интегрированные в стельку Б. инерциальные датчики В. датчики температуры Г. датчики флуоресценции	Низкий
ПК-1.1	Комплекс физических упражнений следует обновлять на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 10-15% Б. 75-80% В. 1-2% Г. 25-30%	Низкий
ПК-1.1	Наиболее существенно на степень напряжения мышц влияют физические упражнения.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Подготовительные Б. Изометрические и изотонические В. Расслабляющие Г. Пассивно-активные	Низкий
ПК-1.1	Наиболее корректным и	А. Хирургическое	Низкий

ПК-6.1	физиологически обоснованным методом изменения функционального состояния занимающегося является.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	воздействие Б. Симптоматическое лечение на основе анамнеза В. Контролируемое тренировочное воздействие с учетом исходных данных и результата Г. Лечение с помощью адекватных медикаментозных препаратов на основе натуральных органических веществ	
ПК-1.1	Организованное целостное двигательное действие, регулярно выполняемое с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности называется (<u>вписать слово</u>)		Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Информацию о состоянии спортсмена в режиме реального времени при помощи инновационных способов регистрации позволяют получить.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. биосенсоры Б. пульсометр В. тонометр Г. динамометр	Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Тестирование на тредмиле с повышением скорости движения дорожки в течение 12 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
ПК-6.1	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-	Средний

		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	
ПК-6.1	Инновация в области физической реабилитации – это.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. следствие инновационной деятельности Б. нововведение, которое обеспечивает рост эффективности процесса подготовки спортсмена В. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов, востребованные в области физической культуры и спорта	Средний
ПК-6.1	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 сердечно-сосудистой системы спортсмена В. многократное представление осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям Г. многократное выполнение осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям	Средний
ПК-1.1	В каких видах спорта		Средний

	особенно снижается работоспособность при смене часовых поясов.. (вписать слово)		
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
ПК-1.1 ПК-6.1	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
ПК-1.1 ПК-6.1	Произведите расчет по формуле $PWC_{15} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (F - f_1) / (f_2 - f_1)$ 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!		Средний
ПК-1.1	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно на тренировочном занятии.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. жизненная емкость легких Г. плотность костной ткани Д. генетические маркеры	Высокий
ПК-1.1	Перечислите мероприятия, необходимые для	А. применение эффективных вариантов разминки	Высокий

	эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	Б. использование соответствующей одежды В. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Г. потребление горячего питья Д. потребление низкокалорийной пищи	
ПК-1.1	Определите верную последовательность схемы системы мониторинга физического состояния человека (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Д)	А. предоставление результатов мониторинга Г. сбор и обработка первичной информации В. определение целей мониторинга Б. выбор объектов мониторинга Д. аналитическая обработка информации	Высокий
ПК-1.1 ПК-6.1	Какие виды упражнений используются в кардиотренировках для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. упражнения умеренной зоны мощности, которые задействуют большинство мышц нашего организма Б. в ходе выполнения которых, организм потребляет большое количество кислорода В. упражнения силового характера, направленные на совершенствование гармоничности телосложения Г. высокоинтенсивные упражнения	Высокий
ПК-6.1	За последнее десятилетие носимые датчики начинают занимать доминирующую роль в обеспечении мониторинга состояний организма человека за счет таких характеристик как.. (выберите несколько верных ответов из предложенного списка)	А. гибкость Б. ультратонкость В. растяжимость Г. легкий вес Д. чувствительность Е. большой вес Ж. низкую скорость отклика	Высокий

