

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.06.2025 06:51:27
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.2	Информацию о состоянии спортсмена в режиме реального времени при помощи инновационных способов регистрации позволяют получить... <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. биосенсоры Б. пульсометр В. тонометр Г. динамометр	Низкий
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Какой вид контроля оценивает личностные и морально-волевые качества, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях, объем и сосредоточенность внимания, устойчивость к стрессовым ситуациям, степень совершенства различных восприятий, пространственно-временную антиципацию, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. контроль физической подготовки Б. контроль технической подготовки В. контроль тактической подготовки Г. контроль психологической подготовки	Низкий
ПК-2.2 ПК-2.3	Длину тела, массу тела и окружность грудной клетки используют для оценки <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста	Низкий
ПК- 2.2 ПК-1.1	В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым состоянием будет <i>(вписать слово)</i>		Низкий
ПК-1.1	Поиск новейших методик по повышению эффективности тренировоч-	А. наукометрических баз данных	Низкий

	ной и соревновательной деятельности в физической культуре и спорте рекомендуется проводить. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	Б. методических рекомендаций В. инструкциях Г. справочниках	
ПК-2.2 ПК-2.3	При планировании содержания учебных и тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что аэробный ресинтез АТФ разворачивается (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на 3-6 сек работы Б. через 1,5 - 2 мин работы В. через 3 -5 мин работы Г. через 30 мин работы	Средний
ПК-2.2 ПК-1.2	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры	Средний
ПК- 2.2	Использование запрещенных веществ и методов повышения спортивной работоспособности называется (вписать слово)		Средний
ПК- 2.1 ПК-2.2 ПК-1.1 ПК-1.2	При проведении комплексного контроля тренировочного процесса учитывайте, что текущий контроль осуществляется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. в тренировочном мезоцикле Б. в тренировочном микроцикле В. непосредственно на занятии Г. в тренировочном макроцикле	Средний
ПК-2.2 ПК-2.3	С учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок необходимо учитывать последовательность периодов и фаз утомления (расположите перемешанные фазы утомления в правильном порядке)	1. работа без утомления 2. появление субъективного чувства усталости 3. фаза двигательной компенсации 4. фаза самопроизвольного выключения двигательных единиц 5. фаза дезэкономизации	Средний
ПК- 2.2 ПК-1.1	При использовании методов измерения и оценки физического развития и	А. этапный контроль Б. текущий контроль	Средний

ПК-1.2	подготовленности занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей необходимо учитывать, что комплексный врачебно-педагогический контроль включает <i>(выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</i>	В. соревновательный контроль Г. оперативный (срочный) контроль	
ПК-2.2	Установите соответствие в содержании различных видов комплексного контроля <i>(установить соответствие)</i>	1. субъективные признаки утомления –? 2. неврологический контроль –? 3. состояние вегетативной нервной системы –? А. оперативный (срочный) контроль Б. текущий контроль В. этапный контроль	Средний
ПК-2.2 ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	С учетом физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий, установите соответствие между свойствами восстановительных процессов <i>(установить соответствие)</i>	1. Гетерохронизм –? 2. Фазность –? 3. Волнообразность –? А. наличие быстрого и медленного восстановления Б. неодновременность восстановления В. наличие фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления)	Средний
ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.2	Установите соответствие между стадиями адаптации к физическим нагрузкам при планировании содержания занятий С учетом положений теории физической культуры <i>(установите соответствие)</i>	1. Тренированность –? 2. Реадаптация –? 3. Дизадаптация –? А. стадия максимальной адаптированности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения	Средний
ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	В какой последовательности должны проводиться антидопинговые профилактические мероприятия? <i>(Расположите в правильном порядке)</i>	1. изучать антидопинговое законодательство 2. выбирать антидопинговые программы в зависимости от	Средний

		целевой аудитории 3. определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ 4. анализировать эффективность проведенных мероприятий 5. реализовывать антидопинговые программы	
ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.2	Какие антропометрические показатели необходимо измерить для дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. длину тела Б. массу тела В. ширину плеч Г. окружность грудной клетки Д. окружность таза	Высокий
ПК-2.2 ПК-1.2	Произведите расчет максимального потребления кислорода используя формулу $MПК = 1,7 * PWC170 + 1240$ N1 = 400 кгм/мин N2 = 800 кгм/мин ЧСС1 = 120 уд/мин ЧСС2 = 145 уд/мин (вписать слово)		Высокий
ПК-1.2 ПК-2.3	При планировании содержания занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок следует учитывать, что работа длительностью до 3-5 минут может относиться (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. к максимальной интенсивности Б. к субмаксимальной интенсивности В. к болевой интенсивности Г. к умеренной интенсивности	Высокий
ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-1.1	При планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам следует учитывать, что тренируемый организм характеризуется (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. минимизацией функций в покое Б. в реакции на стандартную нагрузку реагирует строго в соответствии с нагрузкой В. в реакции на максимальную нагрузку реагирует умеренно Г. реакции соответствуют срочной адаптации	Высокий
ПК- 2.1 ПК-2.2	Контроль может считаться комплексным, если будут регистрироваться	А. физическая, техническая, тактическая и	Высокий

ПК-1.2	следующие показатели <i>(выберите несколько правильных ответов из за- данного списка)</i>	психологическая подготовка Б. тренировочные и соревновательные нагрузки В. соревновательная деятельность Г. окружающая и соревновательная среда Д. соблюдение анти-допинговых правил	
--------	--	---	--