

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6b6d836

**Оценочный материал для диагностического тестирования**

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

*Формирование культуры здорового образа жизни, 6 семестр*

Код, направление	49.03.04. Спорт
подготовки	
Направленность (профиль)	Теория и методика 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
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какая формула используется для расчета предельно допустимого пульса у нетренированного занимающегося в возрасте 40 лет? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 180 - возраст Б. 170 - возраст*0,5 В. 200 - возраст Г. 220 - возраст	Низкий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какая формула используется для расчета тренировочного пульса у женщин в оздоровительной тренировке? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 110 + мощность в % от МПК - возраст Б. 120 + мощность в % от МПК - возраст В. 200 - возраст - ЧСС в покое Г. 180 - возраст	Низкий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Под саморазвитием культуры здорового образа жизни понимают (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. высокий уровень знаний о здоровье и ЗОЖ Б. активную роль личности в оздоровительной деятельности В. наличие мотивации на здоровый образ жизни Г. владение оздоровительными технологиями	Низкий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Состояние между здоровьем и болезнью называется (вписать слово)		Низкий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1	Стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса по типу "бей-беги" называется		Низкий

УК-7.2 УК-7.3	(вписать слово)		
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	По данным ВОЗ здоровье современного человека зависит от его образа жизни на (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на 20% Б. на 30% В. на 40% Д. на 50%	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Начальный (пороговый) пульс, ниже которого тренировочный оздоровительный эффект не возникает, для тренированного занимающегося в возрасте 50 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин составляет (числовой ответ)	90 100 110 120	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Недостаток двигательной активности называется (вписать слово)		Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какие направления фитнеса позволяют в наибольшей степени не только улучшить физическую подготовку, но и обеспечат уменьшение психоэмоционального напряжения, достижение гармонии "между душой и телом"? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. кардиотренировки Б. силовые направления фитнеса В. комплексные направления фитнеса Г. единоборства	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	"Контроль вероятности" в процессе формирования навыков здорового образа жизни это (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. диагностика и мотивация Б. обучение В. практика в процессе обучения Г. обратная связь в процессе формирования навыка Д. практика между занятиями Е. поддержка выработанной привычки в настоящем, чтобы она сохранилась в будущем	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2	К основным элементам здорового	А. оптимальный	Средний

ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	образа жизни относятся (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	двигательный режим Б. высокий образовательный уровень В. рациональное питание Г. психофизиологическая саморегуляция	
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Установите соответствие между отдельными компонентами культуры здоровья (установить соответствие)	1. мотивационно-ценностный - ? 2. когнитивный - ? 3. ориентировочный - ?  А. связанный с формированием знаний Б. связанный с умением формулировать задачи в оздоровительной деятельности В. связанный с ценностными ориентациями и мотивацией	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Чтобы оздоровительная тренировка носила равновесный характер необходимо тренироваться (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. два раза в неделю Б. три раза в неделю В. четыре раза в неделю Г. пять раз в неделю	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Установите соответствие между типами реакций на оздоровительную тренировку на основе ортостатической реакции по пульсу	1. физиологическая - ? 2. пограничная - ? 3. патологическая - ?  А. ортостатическая реакция пульса - не более 12 уд/мин Б. ортостатическая реакция пульса - 20 и более В. ортостатическая реакция пульса - 13-19 уд/мин	Средний
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1	В какой последовательности будут решаться задачи фитнес-тренировки если у занимающегося необходимо уменьшать жировой компонент	1. увеличить мышечный компонент 2. уменьшить	Средний

УК-7.2 УК-7.3	массы тела и увеличивать мышечный? (Расположите задачи в правильном порядке)	жировой компонент до уровня, позволяющего полноценно тренироваться 3. уменьшить жировой компонент, образовавшийся при гипертрофии мышц	
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какие индивидуальные особенности должны учитываться при планировании содержания мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. возраст Б. пол В. национальность Г. конституция Д. физическое развитие и подготовленность	Высокий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Произведите расчет максимального потребления кислорода для занимающегося оздоровительной физической культурой используя формулу МПК = 1,7 * PWC170 + 1240 N1 = 400 кгм/мин N2 = 800 кгм/мин ЧСС1 = 120 уд/мин ЧСС2 = 145 уд/мин		Высокий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	К элементам здорового образа жизни относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. оптимальный двигательный режим Б. рациональное питание В. психофизиологическая саморегуляция Г. образованность Д. рациональная организация жизнедеятельности	Высокий
ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Для поддержания должного уровня физических кондиций, наряду с тренировкой, необходимо правильно питаться. Выделите основные принципы сбалансированного адекватного питания (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. баланс поступающей с пищей и расходуемой энергии Б. обеспечение потребностей организма в пищевых веществах В. раздельное питание Г. режим питания	Высокий
ОПК-7.1	К методам, тренирующим системы	А. двигательную	Высокий

ОПК-7.2 ОПК-7.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	саморегуляции организма, в качестве психологической защиты относят (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	активность Б. релаксацию В. копинг Г. релаксационные дыхательные упражнения Д. гипноз	
--	--	---	--

### Ключ к тесту

Задание	Варианты ответов
Какая формула используется для расчета предельно допустимого пульса у нетренированного занимающегося в возрасте 40 лет? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<b>А. 180 - возраст</b> Б. $170 - \text{возраст} * 0,5$ В. $200 - \text{возраст}$ Г. $220 - \text{возраст}$
Какая формула используется для расчета тренировочного пульса у женщин в оздоровительной тренировке? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. $110 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}$ <b>Б. <math>120 + \text{мощность в \% от МПК} - \text{возраст}</math></b> В. $200 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}$ Г. $180 - \text{возраст}$
Под саморазвитием культуры здорового образа жизни понимают (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. высокий уровень знаний о здоровье и ЗОЖ <b>Б. активную роль личности в оздоровительной деятельности</b> В. наличие мотивации на здоровый образ жизни Г. владение оздоровительными технологиями
Состояние между здоровьем и болезнью называется (вписать слово)	<b>пограничным</b>
Стратегия поведения в условиях психоэмоционального стресса по типу "бей-беги" называется (вписать слово)	<b>активной</b>
Могут ли заниматься антидопинговыми профилактическими мероприятиями волонтеры? (выберите один наиболее правильный ответ из заданного списка) (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. могут Б. не могут, этим должны заниматься профессионалы <b>В. могут после предварительной подготовки</b> Д. могут только совместно с врачом
Начальный (пороговый) пульс, ниже которого тренировочный оздоровительный эффект не возникает, для тренированного занимающегося в возрасте 50 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин составляет (числовой ответ)	90 100 110 120
Недостаток двигательной активности называется (вписать слово)	<b>гиподинамией</b>
Какие направления фитнеса позволяют в наибольшей степени не только улучшить	А. кардиотренировки Б. силовые направления фитнеса

<p>физическую подготовку, но и обеспечат уменьшение психоэмоционального напряжения, достижение гармонии "между душой и телом"? (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p><b>В. комплексные направления фитнеса</b> Г. единоборства</p>
<p>Контроль вероятности" в процессе формирования навыков здорового образа жизни это (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. диагностика и мотивация Б. обучение В. практика в процессе обучения Г. обратная связь в процессе формирования навыка Д. практика между занятиями <b>Е. поддержка выработанной привычки в настоящем, чтобы она сохранилась в будущем</b></p>
<p>К основным элементам здорового образа жизни относятся (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</p>	<p><b>А. оптимальный двигательный режим</b> Б. высокий образовательный уровень <b>В. рациональное питание</b> <b>Г. психофизиологическая саморегуляция</b></p>
<p>Установите соответствие между отдельными компонентами культуры здоровья (установить соответствие)</p>	<p>1. мотивационно-ценностный - ? 2. когнитивный - ? 3. ориентировочный - ?</p> <p><b>В. связанный с ценностными ориентациями и мотивацией</b> <b>А. связанный с формированием знаний</b> <b>Б. связанный с умением формулировать задачи в оздоровительной деятельности</b></p>
<p>Чтобы оздоровительная тренировка носила равновесный характер необходимо тренироваться (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. два раза в неделю <b>Б. три раза в неделю</b> В. четыре раза в неделю Г. пять раз в неделю</p>
<p>Установите соответствие между типами реакций на оздоровительную тренировку на основе ортостатической реакции по пульсу</p>	<p>1. физиологическая - ? 2. пограничная - ? 3. патологическая - ?</p> <p><b>А. ортостатическая реакция пульса - не более 12 уд/мин</b> <b>В. ортостатическая реакция пульса - 13-19 уд/мин</b> <b>Б. ортостатическая реакция пульса - 20 и более</b></p>
<p>В какой последовательности будут решаться задачи фитнес-тренировки если у занимающегося необходимо уменьшать жировой компонент массы тела и увеличивать мышечный? (Расположите задачи в правильном порядке)</p>	<p><b>2. уменьшить жировой компонент до уровня, позволяющего полноценно тренироваться</b> <b>1. увеличить мышечный компонент</b> <b>3. уменьшить жировой компонент, образовавшийся при гипертрофии мышц</b></p>
<p>Какие индивидуальные особенности должны учитываться при планировании содержания мероприятий с</p>	<p><b>А. возраст</b> <b>Б. пол</b> В. национальность</p>

<p>занимающимися о здоровом образе жизни? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p><b>Г. конституция</b> <b>Д. физическое развитие и подготовленность</b></p>
<p>Произведите расчет максимального потребления кислорода для занимающегося оздоровительной физической культурой используя формулу  <math display="block">\text{МПК} = 1,7 * \text{PWC170} + 1240</math>  N1 = 400 кгм/мин  N2 = 800 кгм/мин  ЧСС1 = 120 уд/мин  ЧСС2 = 145 уд/мин</p>	<p><b>МПК = 3280 мл/мин</b></p>
<p>К элементам здорового образа жизни относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p><b>А. оптимальный двигательный режим</b>  <b>Б. рациональное питание</b>  <b>В. психофизиологическая саморегуляция</b>  Г. образованность  <b>Д. рациональная организация жизнедеятельности</b></p>
<p>Для поддержания должного уровня физических кондиций, наряду с тренировкой, необходимо правильно питаться. Выделите основные принципы сбалансированного адекватного питания (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p><b>А. баланс поступающей с пищей и расходуемой энергии</b>  <b>Б. обеспечение потребностей организма в пищевых веществах</b>  В. раздельное питание  <b>Г. режим питания</b></p>
<p>К методам, тренирующим системы саморегуляции организма, в качестве психологической защиты относят (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p><b>А. двигательную активность</b>  <b>Б. релаксацию</b>  <b>В. копинг</b>  <b>Г. релаксационные дыхательные упражнения</b>  Д. гипноз</p>