

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:40:25
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6b6d8c1856

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Физическая работоспособность: методы оценки и развития, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 «Спорт»
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

№ п/п	Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса
1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	К веществам, повышающим физическую работоспособность спортсмена в условиях гипоксии в организме, относится	а) белки б) холестерин в) кетоновые тела г) витамин В15 (пангамат калия)	Низкий
2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Система восстановления работоспособности спортсмена включает все следующие группы средств, кроме	а) педагогических б) медико-биологических в) психологических г) нейротропных	Низкий
3	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают все перечисленное, кроме	а) фармакологических б) гигиенических в) рационального питания г) физиотерапевтических	Низкий
4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Фармакологическая коррекция восстановления работоспособности спортсмена осуществляется всеми перечисленными средствами, кроме	а) нейротропных б) энергетического действия в) синтезирующих белок г) витаминов	Низкий
5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	К характерным объективным признакам утомления спортсмена при интенсивной	а) нарушения координации движений б) снижения силы и быстроты движений в) отказа от работы	Низкий

		мышечной работе относится все перечисленное, кроме	г) ухудшения центральной и периферической гемодинамики	
6	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении	а) центральной регуляции мышечной деятельности б) перенапряжении сердечно-сосудистой системы в) местных изменениях в мышечной системе г) центральных нервных и гуморальных механизмов	Средний
7	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Развитие утомления при интенсивной мышечной работе проходит фазы (выберите несколько вариантов из списка)	а) компенсации б) суперкомпенсации в) декомпенсации г) гиперкомпенсации	Средний
8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Из систем организма подвержена наибольшему утомлению в скоростно-силовых видах спорта	а) дыхательная б) сердечно-сосудистая в) мышечная г) обмен веществ	Средний
9	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Время разворачивания энергетических систем (установите соответствие): 1. аэробная 2. лактатная 3. фосфогенная	А. 0,5-0,7 секунд Б. 20-40 секунд В. 2-3 минуты	Средний
10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Субстраты энергетических систем (установите соответствие): 1. аэробная 2. лактатная 3. фосфогенная	А. АТФ, КФ Б. глюкоза, гликоген В. глюкоза, гликоген и жирные кислоты	Средний
11	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Время восстановления энергетических систем (установите соответствие): 1. аэробная 2. лактатная 3. фосфогенная	А. 40-60 мин Б. 2-5 часов В. От 5 часов до нескольких суток	Средний

12	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Продолжительность времени максимальной мощности энергетических систем (установите соответствие): 1. аэробная 2. лактатная 3. фосфогенная	А. 6-12 секунд Б. 60-180 секунд В. 6-10 минут	Средний
13	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Процесс распада одной молекулы глюкозы на две молекулы молочной кислоты с выделением энергии, достаточной для фосфорилирования двух молекул АТФ, протекает в саркоплазме под воздействием 10 ферментов		Средний
14	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Гликолиз протекает без потребления кислорода и способен быстро восстанавливать запасы в мышце	(Впишите пропущенное слово) АТФ или Аденозинтрифосфат или Аденозинтрифосфорная кислота	Средний
15	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	У квалифицированного спортсмена максимальная ЧСС составляет 200 ударов в минуту, вычислите ЧСС при которой будет соответствовать ПАНО	(Средний
16	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Максимальная аэробная мощность зависит главным образом от (выбрать несколько вариантов ответов из списка):	1. плотности митохондрий в мышечных волокнах; 2. величины физиологического поперечника мышцы 3. концентрации и активности окислительных ферментов; 4. скорости поступления кислорода вглубь волокна.	Высокий
17	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Мощность энергетических систем (распределите элементы в правильном порядке от меньшего к большему)	А. фосфогенная Б. лактатная В. аэробная	Высокий

18	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Какие пробы можно использовать для оценки работоспособности (выберите несколько вариантов ответов из списка)	1. Рурье-Диксона 2. Летунова 3. Ромберга 4. PWC170 5. Гарвардский степ-тест 6. Люшера	Высокий
19	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Емкость энергетических систем (распределите элементы в правильном порядке от меньшего к большему)	А. фосфогенная Б. лактатная В. аэробная	Высокий
20	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Рассчитать работоспособность при помощи теста PWC170 (с велоэргометром) по заданным параметрам: N1=500 кгм/мин N2=1000 кгм/мин F1=120 уд/мин F2=160 уд/мин		Высокий