

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (7 семестр)**

Код, направление подготовки	49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

**Проверяемая компетенция – ПК-2.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ОПК-14.1, ОПК-14.2**

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
1. При каких заболеваниях заниматься с отягощениями запрещается? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	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? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	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? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) белковую пищу; б) углеводы; в) жиры; г) витамины.	низкий	2
4. Можно ли пить во время тренировки? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	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, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом. <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	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: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	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:	а) гладким мышцам; б) поперечно-полосатым мышцам;	средний	2

<i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	в) сердечной мышце; г) перистой мышце		
8. Базовыми упражнениями в атлетической гимнастике являются [1] упражнения, направленные на развитие [2] групп мышц; <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	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: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	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: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) жиров; б) белков; г) углеводов; д) витаминов и микроэлементов.	средний	2
11. Количество скелетных мышц в теле человека: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) около 200; б) около 400; в) около 600; г) около 800.	средний	2
12. По морфологическим признакам мышцы бывают: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) гладкие; б) поперечно-полосатые; в) плоские; г) сердечная.	высокий	8
13. Существуют три типа мышечных волокон: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	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: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) быстрый; б) промежуточный; в) медленный медленно утомляемый; г) медленный быстро утомляемый.	средний	2
15. На какие типы классифицируют мышечные волокна: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	а) быстрые; б) промежуточные; в) ускоряющиеся; г) медленные.	высокий	8
16. Какие виды гипертрофии скелетных мышц бывают: <i>(выберите несколько вариантов ответа из представленных)</i>	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;	средний	2

	<p>в) динамические сверхактивные упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения.</p> <p>г) изотонические, изометрические, динамические.</p>		
<p>18. Чрезмерно длительная и интенсивная нагрузка приводит: (выберите один вариант ответа из представленных)</p>	<p>а) к состоянию перетренированности;</p> <p>б) к состоянию сверх восстановления;</p> <p>в) к состоянию не до восстановления;</p> <p>г) к состоянию восстановления;</p>	средний	2
<p>19. Какую технику дыхания рекомендуют, при выполнении базовых упражнений? (выберите один вариант ответа из представленных)</p>	<p>а) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после вдоха;</p> <p>б) усилие выполнять на выдохе;</p> <p>в) усилие выполнять на задержке дыхания после выдоха;</p> <p>г) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после выдоха.</p>	средний	5
<p>20. Какой тип мышечных волокон более устойчив к утомлению: (выберите один вариант ответа из представленных)</p>	<p>а) быстрый;</p> <p>б) промежуточный;</p> <p>в) медленный медленно утомляемый;</p> <p>г) медленный быстро утомляемый.</p>	средний	5
<p>21. Метод максимальных усилий заключается в выполнении упражнений, связанных с необходимостью преодоления (вписать слово)</p>		высокий	8
<p>22. Уменьшение объёма или массы скелетной мышцы называется (вписать слово)</p>		средний	5
<p>23. Увеличение объёма или массы скелетной мышцы называется (вписать слово)</p>		средний	5