

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Аэробика, 6 семестр – 3 курс*

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	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОПК-14.2	Кто впервые ввел термин «аэробика»? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Кеннет Купер Б. Джейн Фонда В. Джордж Пилатес Г. Жорж Демени	Низкий	2
ПК-3.2	Какие из названных программ относятся к ментальному фитнесу? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Система Пилатес Б. Слайд-аэробика. В. Степ-аэробика Г. Аквааэробика	Низкий	2
ПК-2.2	Какие виды спорта лучше всего отражают специфику аэробики? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Велоаэробика Б. Спортивная аэробика В. Бодибилдинг Г. Аквааэробика	Низкий	2
ПК-3.1	На сколько счетов выполняется кросстеп? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 2 счета Б. 3 счета В. 4 счета Г. 8 счетов	Низкий	2
ПК-14.1	Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это... (вписать слово)	А. аэробика Б. фитнес В. гимнастика Г. йога	Низкий	2
ПК-2.1	В гипотезе "все спортсмены, тренировавшиеся на фоне специального белкового питания,	А. вес штанги Б. окружность бицепса В. характер питания Г. быстрота овладения навыками тренировки	Средний	5

	покажут лучшие результаты в силовой подготовке по сравнению со спортсменами, принимавшими обычную пищу", независимой переменной является (выберите один правильный ответ из заданного списка)			
ОПК-14.1	Что такое аэробика - (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<p>А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</p> <p>Б. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</p> <p>В. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств</p> <p>Г. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>	Средний	5
ПК-3.1 ПК-2.1	Суть метода ... усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных (вписать нужное слово)	<p>А. больших</p> <p>Б. повторных</p> <p>В. динамических</p> <p>Г. средних</p>	Средний	5
ПК-3.1 ПК-2.1	Что означает термин «фитнес»? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<p>А. Физическое совершенствование</p> <p>Б. Занятия в тренажерном зале</p> <p>В. Единство физического, духовного, интеллектуального развития</p> <p>Г. Вид физической активности, который направлен на поддержание</p>	Средний	5

		хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.		
ПК-2.1	Число движений в единицу времени характеризует ... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. темп движений Б. ритм движений В. скоростную выносливость Г. сложную двигательную реакцию	Средний	5
ПК-2.1	Установите соответствие к данным терминам	1.Прыжок ноги врозь - ноги вместе -? 2. Выпад -? 3. Сгибание голени назад -? 4. Базовый шаг -?  А. Lunge Б. Basic Step В. Jumping Jack Г. Curl, Leg-Curl	Средний	5
ОПК-14.1	Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)? (вписать слово)	А. соответствие Б. совокупность В. гимнастика Г. последовательность	Средний	5
ОПК-14.2	Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»? (вписать слово)	А. Алексей Немов Б. Грег Глассман В. Ли Нин Г. Лукас Паркер	Средний	5
ПК-2.1	Установите соответствие к данным понятиям	1. Абсолютная сила -? 2. Сила -? 3. Относительная сила -?  А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжении) Б. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса В. это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.	Средний	5
ПК-3.1	В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре (Расположите перемешанные	А. осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше; Б. несколько раз терминологически правильно назвать движение	Средний	5

	элементы в правильном порядке)	или элемент и выполнять его в медленном темпе; В. осваивать сочетания движения рук и ног; Г. осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент Д. выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз.		
ПК-2.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Возраст и основная направленность занятий аэробикой (установите соответствие)	1. До 6 лет - 2. 6-10 лет - 3. 10-12 лет - 4. 18-40 лет - 5. 40-60 лет -  А. используются все виды аэробики Б. танцевальные движения и подвижные игры В. возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств –активной йоги и т.д. Г. базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др. Д. базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.	Высокий	8
ПК-2.1	Выделите несколько методов разучивания комбинаций (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1. метод линейной прогрессии; 2. метод «от головы к хвосту»; 3. метод зигзага; 4. метод сложения; 5. метод квадрата; 6. собственно блок-метод	Высокий	8
ПК-2.1	Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1. диафрагмальное, или нижнее, дыхание; 2. грудное, или среднее, дыхание; 3. ключичное, или верхнее, дыхание; 4. грудное, или нижнее, дыхание; 5. диафрагмальное, или среднее, дыхание	Высокий	8

<p>ПК-2.2 ПК-3.2</p>	<p>Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>1. разрядные нормативы и требования по видам спорта; 2. методики занятий физическими упражнениями; 3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания; 4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания; 5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению; 6. перечень конкретных норм и требований</p>	<p>Высокий</p>	<p>8</p>
<p>ПК-2.2</p>	<p>В классификационной программе категории «Б» по спортивной гимнастике за невыполнение обязательных элементов или соединений в программе выступления ... (выберите один или несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. спортсмена дисквалифицируют Б. выступление не засчитывается В. каждый раз производится сбавка в 0,5 балла Г. каждый раз производится сбавка один балл</p>	<p>Высокий</p>	<p>8</p>