

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Аэробика, 6 семестр – 3 курс*

Код, направление подготовки	49.03.04, Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-3.1	1. Впервые ввел термин «аэробика» _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Кеннет Купер 2. Джейн Фонда 3. Джордж Пилатес 4. Жорж Демени	Низкий
ПК-3.1	2. Какие именно элементы должны быть выполнены во второй программе по спортивной аэробике («Обязательная композиция»), определяет _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. голосование зрителей за один час до начала соревнований 2. решение специальной комиссии по программе за два часа до начала соревнований 3. за один час до начала соревнований судейская коллегия с помощью жребия 4. после совещания судейская коллегия непосредственно перед выступлением спортсменов	Низкий
ПК-4.2	3. В классификационной программе категории «Б» по спортивной аэробике за невыполнение обязательных элементов или соединений программе выступления _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. спортсмена дисквалифицируют 2. выступление не засчитывается 3. каждый раз производится сбавка в 0,5 балла 4. каждый раз производится сбавка один балл	Низкий
ПК-4.2	4. Границы соревновательной области площадки (м) для индивидуальных выступлений, возрастная категория 15-17 лет _____ <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. 7x7 2. 8x8 3. 9x9 4. 10x10	Низкий

ПК-4.2	5. Число движений в единицу времени _____ характеризует _____  <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. темп движений 2. ритм движений 3. скоростную выносливость 4. сложную двигательную реакцию	Низкий
ПК-4.2	6. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это _____  <i>(вписать слово)</i>		Средний
ПК-3.1 ПК-2.2	7. Продолжительность выступления соло, трио, группа, возрастная категория 9-11 лет  <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. 1 мин +/- 5 сек 2. 1 мин 10 сек +/- 5 сек 3. 1 мин 15 сек +/- 5 сек 4. 1 мин 20 сек +/- 5 сек	Средний
ПК-4.2	8. 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  <i>(вписать слово)</i>		Средний
ПК-4.2	9. Состояние перетренированности характеризуется: _____  <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. снижением артериального давления 2. расстройством тонкой мышечной координации 3. увеличением частоты сердечных сокращений 4. ухудшением зрения, слуха 5. амнезией 6. появлением диспепсических расстройств 7. апатией	Средний
ПК-4.2	10. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки  <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$ ; 2. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$ ; 3. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$ ; 4. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K + ЧСС_{исх}$ ; 5. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} + K$ .	Средний
ПК-4.2	11. Выделите несколько методов разучивания комбинаций	1. линейной прогрессии; 2. «от головы к хвосту»; 3. зигзага;	Средний

	<i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	4. сложения; 5. квадрата; 6. собственно блок-метод	
ПК-4.2	12. Возраст занимающегося 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности)  <i>(вычислить ЧСС)</i>	1. 109 уд/мин; 2. 135 уд/мин; 3. 140 уд/мин; 4. 148 уд/мин; 5. 154 уд/мин.	Средний
ПК-4.2	13. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:  <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. равномерное плавание без остановок; 2. умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления; 3. езду на велосипеде по пересеченной местности; 4. ходьбу повышенной интенсивности; 5. степ-аэробику	Средний
ПК-4.2 ПК-2.2	14. Определите степень функционального напряжения в зависимости от решаемых задач  <i>(установите соответствие)</i>	1. Адаптационная тренировка для начинающих (на начальном этапе) 2. Кондиционная тренировка для людей с отклонениями в состоянии здоровья 3. Снижение жирового компонента веса тела 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие специальной выносливости к работе в зоне субмаксимальных и максимальных (скоростных и силовых) нагрузок  а) 60 – 80% б) 30 – 60% в) 80 – 95% г) 40 – 60% д) 30%	Средний
ПК-2.1 ПК-2.2	15. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту.	1. разрядные нормативы и требования по видам спорта; 2. методики занятий физическими упражнениями;	Средний

	<p>Эти программы содержат _____</p> <p><i>(выберите несколько правильных ответов)</i></p>	<p>3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;</p> <p>4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания;</p> <p>5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению;</p> <p>6. перечень конкретных норм и требований</p>	
ПК-4.2	<p>16. Возраст и основная направленность занятий аэробикой</p> <p><i>(восстановите соответствие)</i></p>	<p>1. До 6 лет -</p> <p>2. 6-10 лет -</p> <p>3. 10-12 лет -</p> <p>4. 18-40 лет -</p> <p>5. 40-60 лет -</p> <p>а) используются все виды аэробики</p> <p>б) танцевальные движения и подвижные игры</p> <p>в) возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д.</p> <p>г) базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.</p> <p>д) базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.</p>	Высокий
ПК-4.2	<p>17. Установите соответствие к данным терминам</p>	<p>1. Прыжок ноги врозь - ноги вместе -?</p> <p>2. Выпад -?</p> <p>3. Сгибание голени назад -?</p> <p>4. Базовый шаг -?</p> <p>а) Lunge</p> <p>б) Basic Step</p> <p>в) Jumping Jack</p> <p>г) Curl, Leg-Curl</p>	Высокий
ПК-3.1 ПК-4.2	<p>18. К каждой пронумерованной задаче тренировки подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой:</p> <p><i>(установите соответствие)</i></p>	<p>1. Укрепление опорно-двигательного аппарата</p> <p>2. Снижение жирового компонента массы тела</p> <p>3. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника</p> <p>4. Подготовка систем организма к основной части тренировки</p>	Высокий

		<p>а) Плавание  б) ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности  в) Ходьба и бег на лыжах  г) ЧСС соответствует 50-60 % интенсивности</p>	
ПК-4.2	<p>19. В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре</p> <p><i>(расположите в правильном порядке)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;</li> <li>несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;</li> <li>осваивать сочетания движения рук и ног;</li> <li>осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент</li> <li>выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз.</li> </ol>	Высокий
ПК-4.2	<p>20. Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза атф, а именно: увеличивается содержание М_____, Г_____, К_____; возрастает активность ферментов, а_____, ф_____, с_____; повышается интенсивность Т_____, Д_____, Г_____.</p> <p><i>(вставьте пропущенные слова)</i></p>		Высокий