

Оценочный материал для диагностического тестирования
Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:
Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и
спортом – 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и 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	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.1 ПК-2.1 ПК-2.2	Информацию о состоянии спортсмена в режиме реального времени при помощи инновационных способов регистрации позволяют получить. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. биосенсоры Б. пульсометр В. тонометр Г. динамометр	Низкий	2
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-2.3	Какой вид контроля оценивает личностные и морально-волевые качества, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях, объем и сосредоточенность внимания, устойчивость к стрессовым ситуациям, степень совершенства различных восприятий, пространственно-временную антиципацию, способность к	А. контроль физической подготовки Б. контроль технической подготовки В. контроль тактической подготовки Г. контроль психологической подготовки	Низкий	2

	формированию опережающих решений в условиях дефицита времени? (выберите один правильный ответ из заданного списка)			
ПК-2.2 ПК-2.3	Длину тела, массу тела и окружность грудной клетки используют для оценки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста	Низкий	2
ПК- 2.2 ПК-1.1	В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым состоянием будет (вписать слово)		Низкий	2
ПК-1.1	Поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в физической культуре и спорте рекомендуется проводить. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. наукометрических базах данных Б. методических рекомендациях В. инструкциях Г. справочниках	Низкий	2
ПК-2.2 ПК-2.3	При планировании содержания учебных и тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что	А. на 3-6 сек работы Б. через 1,5 - 2 мин работы В. через 3 -5 мин работы Г. через 30 мин работы	Средний	5

	аэробный ресинтез АТФ разворачивается (выберите один правильный ответ из заданного списка)			
ПК-2.2 ПК-1.2	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры	Средний	5
ПК- 2.2	Использование запрещенных веществ и методов повышения спортивной работоспособности называется (вписать слово)		Средний	5
ПК- 2.1 ПК-2.2 ПК-1.1 ПК-1.2	При проведении комплексного контроля тренировочного процесса учитывайте, что текущий контроль осуществляется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. в тренировочном мезоцикле Б. в тренировочном микроцикле В. непосредственно на занятии Г. в тренировочном макроцикле	Средний	5
ПК-2.2 ПК-2.3	С учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок необходимо учитывать	1. работа без утомления 2. появление субъективного чувства усталости 3. фаза двигательной компенсации 4. фаза самопроизвольного выключения двигательных единиц 5. фаза дезэкономизации	Средний	5

	последовательность периодов и фаз утомления (Расположите перемешанные фазы утомления в правильном порядке)			
ПК- 2.2 ПК-1.1 ПК-1.2	При использовании методов измерения и оценки физического развития и подготовленности занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей необходимо учитывать, что комплексный врачебно-педагогический контроль включает (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. этапный контроль Б. текущий контроль В. соревновательный контроль Г. оперативный (срочный) контроль	Средний	5
ПК-2.2	Установите соответствие в содержании различных видов комплексного контроля (установить соответствие)	1. субъективные признаки утомления - ? 2. неврологический контроль - ? 3. состояние вегетативной нервной системы - ? А. оперативный (срочный) контроль Б. текущий контроль В. этапный контроль	Средний	5
ПК-2.2 ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	С учетом физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий, установите соответствие между	1. Гетерохронизм - ? 2. Фазность - ? 3. Волнообразность - ? А. наличие быстрого и медленного восстановления Б. неодновременность восстановления В. наличие фазы суперкомпенсации	Средний	5

	свойствами восстановительных процессов (установить соответствие)	(сверхвосстановления)		
ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.2	Установите соответствие между стадиями адаптации к физическим нагрузкам при планировании содержания занятий С учетом положений теории физической культуры (установите соответствие)	1. Тренированность - ? 2. Реадаптация - ? 3. Дизадаптация - ? А. стадия максимальной адаптированности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения	Средний	5
ПК-2.1 ПК-2.3 ПК-1.2	В какой последовательности должны проводиться антидопинговые профилактические мероприятия? (Расположите в правильном порядке)	1. изучать антидопинговое законодательство 2. выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории 3. определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ 4. анализировать эффективность проведенных мероприятий 5. реализовывать антидопинговые программы	Средний	5
ПК-2.2 ПК-2.3 ПК-1.2	Какие антропометрические показатели необходимо измерить для	А. длину тела Б. массу тела В. ширину плеч Г. окружность грудной клетки	Высокий	8

	дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-но-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	Д. окружность таза		
ПК-2.2 ПК-1.2	Произведите расчет максимального потребления кислорода используя формулу $MПК = 1,7 * PWC170 + 1240$ N1 = 400 кгм/мин N2 = 800 кгм/мин ЧСС1 = 120 уд/мин ЧСС2 = 145 уд/мин		Высокий	8
ПК-1.2 ПК-2.3	При планировании содержания занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок следует учитывать, что работа длительностью до 3-5 минут может относиться (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. к максимальной интенсивности Б. к субмаксимальной интенсивности В. к большой интенсивности Г. к умеренной интенсивности	Высокий	8
ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-1.1	При планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам следует учитывать, что тренированный организм характеризуется (выберите несколько	А. минимизацией функций в покое Б. в реакции на стандартную нагрузку реагирует строго в соответствии с нагрузкой В. в реакции на максимальную нагрузку реагирует умеренно Г. реакции соответствуют срочной адаптации	Высокий	8

	правильных ответов из заданного списка)			
ПК- 2.1 ПК-2.2 ПК-1.2	Контроль может считаться комплексным, если будут регистрироваться следующие показатели (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка Б. тренировочные и соревновательные нагрузки В. соревновательная деятельность Г. окружающая и соревновательная среда Д. соблюдение антидопинговых правил	Высокий	8