

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС

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-1.2	Что означает термин «фитнес»? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Физическое совершенствование Б. Занятия в тренажерном зале В. Единство физического, духовного, интеллектуального развития Г. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.	Низкий	2
ПК-1.1 ПК-1.2	Какие группы фитнеса Вы знаете? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Велотренировки, Танцевальные занятия, Аквафитнес Б. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Велотренировки, Танцевальные занятия, Единоборства, Аквафитнес В. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Танцевальные занятия,	Низкий	2

		Единоборства, Аквафитнес Г. Кардио-тренировки, Комплексные направления в фитнесе, Танцевальные занятия, Единоборства, Аквафитнес		
ПК-1.1 ПК-1.2	Что такое побудительные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Это то, что побуждает пациента заниматься своим оздоровлением Б. Это то, что отражает его уровень подготовки в вопросах здоровья и здорового образа жизни В. Это то, что важно пациенту в процессе оздоровительной деятельности Г. Это то, что побуждает пациента отражать его уровень подготовки в вопросах здоровья.	Низкий	2
ПК-1.1 ПК-1.2	Что такое кардиотренировки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Это вид фитнеса, направленный на совершенствование телосложения Б. Эта группа фитнеса направлена на совершенствование кардиореспираторной системы, развитие общей работоспособности, аэробных возможностей, обмена веществ В. Это комплексное направление в фитнесе Г. Это обеспечить гармонию души и тела	Низкий	2
ПК-1.1 ПК-1.2	Что такое аквафитнес? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Это занятия на тренажерах Б. Это тренировки в воде В. Это тренировки со скакалками Г. Это танцевальное направление	Низкий	2
ПК-1.1 ПК-1.2	Какие факторы лимитируют доставку кислорода к работающим мышцам? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Жизненная емкость легких Б. Кислородная емкость крови В. Сердечный выброс Г. Все перечисленные факторы	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Суть метода ... усилий, который	А. больших Б. повторных	Средний	5

	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)	В. динамических Г. средних		
ПК-1.1 ПК-1.2	Чем вызвано выделение частей в тренировочном занятии? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. решением конкретных задач, характерных для каждой части; Б. размещением упражнений различной направленности; В. объективной логикой реализации тренировочных задач; Г. закономерностями динамики работоспособности.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	В гипотезе "все спортсмены, тренировавшиеся на фоне специального белкового питания, покажут лучшие результаты в силовой подготовке по сравнению со спортсменами, принимавшими обычную пищу", независимой переменной является (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. вес штанги Б. окружность бицепса В. характер питания Г. быстрота овладения навыками тренировки	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	К педагогической функции спорта чаще всего относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. учебно-развлекательную; Б. соревновательную; В. психическую; Г. учебно-познавательную.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	В чем заключается главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания?	А. в развитии тренированности; Б. приобретении; В. сохранении; Г. в дальнейшем улучшении физической подготовленности.	Средний	5

	(выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «все или ничего»)			
ПК-1.1 ПК-1.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: _____ (выберите несколько правильных ответа из заданного списка)	А. общем сужении кровеносных сосудов Б. повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; В. увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них. Г. осуществлении обмена кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Практические методы спортивной тренировки – это: (выберите несколько правильных ответа из заданного списка)	А. метод строго регламентированного упражнения, Б. метод воспитания физических качеств; В. игровой метод; Г. соревновательный метод.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями: _____ (выберите два правильных ответа из заданного списка)	А. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных; Б. высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок; В. высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных; Г. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок выше максимальных.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Что характеризует нагрузку при выполнении физических упражнений? (выберите несколько ответов из предложенного списка)	А. суммарное количество выполненной работы; Б. дополнительная степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнений; В. количество выполненной работы в единицу времени; Г. степень переносимых при этом трудностей.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько	1. диафрагмальное, или нижнее, дыхание; 2. грудное, или среднее, дыхание; 3. ключичное, или верхнее,	Высокий	8

	правильных ответов из заданного списка)	дыхание; 4. грудное, или нижнее, дыхание; 5. диафрагмальное, или среднее, дыхание		
ПК-1.1 ПК-1.2	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-1.1 ПК-1.2	Установите соответствие сенситивных периодов в развитии физических качеств	1. гибкость; 2. сила; 3. выносливость; 4. быстрота А. 13-15 лет; Б. 15-17 лет; В. 4-7 лет Г. 9-10 лет 2А; 1В; 3Б; 4Г	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-1.2	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 _____. (впишите пропущенные слова)	Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание миозина, гликогена, креатинфосфата; возрастает активность ферментов АТФазы, фосфоорилазы, сукцинатдегидрогеназы; повышается интенсивность тканевого дыхания, гликолиза.	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-1.2	Установите соответствие к данным понятиям	1. Абсолютная сила -? 2. Сила -? 3. Относительная сила -? А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет	Высокий	8

		<p>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. 1В, 2А, 3Б</p>		
--	--	--	--	--