

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Теория и методика прикладной физической культуры, 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	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.2	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. Представить обоснование.	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий	2
ПК-1.2	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий	2
ПК-1.1	Основным средством развития скоростно-силовых способностей в случае низкой способности человека задействовать кинетическую энергию является	А) плиометрические упражнения Б) силовые упражнения В) упражнения на деакселерацию усилия	Низкий	2
ПК-1.2 ПК-1.1	Соотнесите зону относительной мощности нагрузки по Фарфелю и направление подготовки	1) Максимальная сила 2) Аэробная мощность А) максимальная Б) большая	Низкий	2
ПК-1.1	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий	2

	человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)			
ПК-1.2	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний	5
ПК-1.2 ПК-1.1	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект (выберите вариант ответа)	а) 50-70 уд/мин; б) 120-130 уд/мин; в) 155-165 уд/мин.	Средний	5
ПК-1.2 ПК-1.1	Основными видами физической рекреации являются: (выберите вариант ответа)	а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг; в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите вариант ответа)	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	к факторам, влияющим на проявление максимальной скорости относят (выберите неверный вариант ответа)	А) максимальная сила Б) способность к расслаблению мышц В) частота нервных импульсов Г) уровень ПАНО	Средний	5
ПК-1.1 ПК-1.2	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.	Средний	5

	физическое развитие человека, называется:			
ПК-1.1	Функциональные системы организма – это: (выберите вариант ответа)	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.	Средний	5
ПК-1.1	Приседания, выполняемые с интенсивностью 90% от 1ПМ, время работы: 2-3 повторения; кол-во повторений: 4-5; время отдыха: 5-10 минут, хар-тер отдыха: пассивный – развитию какого физического качества соответствуют данные параметры нагрузки? (впишите ответ)	Сила Максимальная сила Силовые способности Силовые качества	Средний	5
ПК-1.1	При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО (выберите вариант ответа)	а) 50-60% б) 60-70% в) 75- 85%	Средний	5
ПК-1.1	Гомеостаз – это _____ (продолжите определение, выбрав вариант ответа)	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.	Высокий	8
ПК-1.1	Термин рекреация означает: (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе; д) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-1.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: (выберите несколько правильных вариантов ответов)	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического	Высокий	8

		воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.		
ПК-1.1 ПК-1.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	Высокий	8
ПК-1.2	Предельный уровень нагрузки, позволяющий функционировать с поддержанием стабильного уровня лактата, получил название (вписать ответ)		Высокий	8