

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 20.06.2021 16:09:19

Уникальный программный ключ:

e3a68f3eaa1e52674b54f4998099d3d6b5df836

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС

Код, направление подготовки	49.04.03 СПОРТ
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Задание	Варианты ответов
Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? <i>Да – Нет.</i> <i>Представить обоснование.</i>	
На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации
Основным средством развития скоростно-силовых способностей в случае низкой способности человека задействовать кинетическую энергию является <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) плиометрические упражнения б) силовые упражнения в) упражнения на деакселерацию усилия
<u>Соотнесите</u> зону относительной мощности нагрузки по Фарфелю и направление подготовки	1) Максимальная сила 2) Аэробная мощность а) максимальная б) большая
Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт
Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат

<p>Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык</p>
<p>На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) 50-70 уд/мин; б) 120-130 уд/мин; в) 155-165 уд/мин.</p>
<p>Основными видами физической рекреации являются:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг; в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.</p>
<p>Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>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.</p>
<p>к факторам, влияющим на проявление максимальной скорости относят</p> <p><i>(выберите неверный вариант ответа)</i></p>	<p>а) максимальная сила б) способность к расслаблению мышц в) частота нервных импульсов г) уровень ПАНО</p>
<p>Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.</p>
<p>Функциональные системы организма – это:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;</p>

	в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.
<p>Приседания, выполняемые с интенсивность 90% от 1ПМ, время работы: 2-3 повторения; кол-во повторений: 4-5; время отдыха: 5-10 минут, характер отдыха: пассивный – развитию какого физического качества соответствуют данные параметры нагрузки?</p> <p><i>(впишите ответ)</i></p>	<p>Сила Максимальная сила Силовые способности Силовые качества</p>
<p>При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) 50-60% б) 60-70% в) 75- 85%</p>
<p>Гомеостаз – это _____</p> <p><i>(продолжите определение, выбрав вариант ответа)</i></p>	<p>а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.</p>
<p>Термин рекреация означает:</p> <p><i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i></p>	<p>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</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:</p> <p><i>(выберите несколько правильных вариантов ответов)</i></p>	<p>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 воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы,</p>

	обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
Предельный уровень нагрузки, позволяющий функционировать с поддержанием стабильного уровня лактата, получил название <i>(вписать ответ)</i>	