

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 06.06.2024 09:24:46  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bba6c183b

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

*Фитнес в адаптивной физической культуре, 3 семестр*

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1 ПК-3.2	Что означает принцип адекватности педагогических воздействий в работе с детьми-инвалидами.. (выбрать один правильный ответ)	А. Решение специальных задач, подбор средств, методов, методических приемов и все это должно соответствовать функциональным возможностям занимающихся Б. Воздействия статических упражнений на организм детей-инвалидов В. Словесное воздействие педагога на детей-инвалидов педагога в учебном процессе Г. Использование физических упражнений в учебном процессе	Средний
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Какое направление фитнеса в наибольшей степени обеспечивает уменьшение психоэмоционального напряжения и гармонию между душой и телом.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Кардиотренировки Б. Силовые направления фитнеса В. Комплексные направления фитнеса Г. Танцевальные направления фитнеса	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Расположите в правильной последовательности целевую (тренировочную) ЧСС в кардиотренировке в зависимости от ЧСС мак-	1. Развивающая зона 1 2. Аэробная зона 2 3. Аэробная зона 1 4. Восстановительная зона	Высокий

	симальной.. (Расположите в правильном порядке)	5. Развивающая зона 2 6. Анаэробная зона 1	
ПК-1.1 ПК-3.2	Определите пороговый пульс для занимающегося адаптивной, оздоровительной физической культурой в рамках индивидуальной программы реабилитации в возрасте 40 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин по формуле Пороговая ЧСС = 200 - возраст - ЧСС в покое (вписать целое число)		Средний
ПК-1.1 ПК-3.2	Что относится к базовым групповым программам фитнеса (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1. Классическая аэробика 2. Степ-аэробика 3. Силовые программы 4. Китайские виды гимнастики 5. Кросфит 6. Пауэрлифтинг	Средний
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Определите МПК, мл, если $MПК = 132,853 - (0,0769 \times 2,205 \times \text{массу тела}) - (0,3877 \times \text{возраст}^*) + (6,315 \times \text{индекс пола}^{**}) - (3,2649 \times \text{время ходьбы в минутах}) - (0,1565 \times \text{пульс}^{***})$ ,  где * вес в фунтах (1 фунт = 0,454 кг); ** индекс пола: 0 – женский, 1 – мужской; *** количество ударов в минуту. Известно, что время выполнения задания (максимально быстрым шагом, но не переходя на бег пройти 1600 м) составляет: 12,10 минуты, масса тела 80 кг, возраст 57 лет, пол - 1, ЧСС 117 уд/мин. (Произведите расчет используя формулу, верный ответ записывает как целое число с учетом «округления»)		Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	На занятиях физическими упражнениями с оздорови-		Средний

	тельной целью пульс не должен превышать _____ ударов минуту (впишите числовой ответ)		
ПК-1.1 ПК-3.2	В величину нагрузки входят следующие показатели.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Объем работы интенсивность работы Б. Объем отдыха В. Интенсивность отдыха Г. Скорость Д. Погода	Средний
ПК-1.1	Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Гибкость Б. Выносливость В. Скорость Г. Сила	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.2	Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 120 Б. 140 В. 160 Г. 180	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.2	Факторы влияющие на проявление гибкости (выбрать один или несколько ответов)	А. ПАНО Б. Строение сустава В. И.П. упражнения Г. Уровень развития силы мышц выполняющих движение	Средний
ПК-1.1	Что такое аэробика.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата Б. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма В. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств Г. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	Низкий

ПК-1.1	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
ПК-1.1 ПК-3.2	Установите соответствие к данным понятиям	1. Абсолютная сила - ? 2. Сила - ? 3. Относительная сила - ?  А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет 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.	Средний
ПК-1.1 ПК-3.2	Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Диафрагмальное, или нижнее, дыхание Б. Грудное, или среднее, дыхание В. Ключичное, или верхнее, дыхание Г. Грудное, или нижнее, дыхание Д. Диафрагмальное, или среднее, дыхание	Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учеб-	А. Упражнения на внимание Б. Простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности	Средний

	ного (трудового) дня.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	В. Быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. Г. Упражнения на развитие силы мышц спины.	
ПК-1.1 ПК-3.2	Что рекомендуют во время занятий.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Долго отдыхать после каждого упражнения Б. Пополнять растроченные калории едой и напитками В. Больше активно двигаться Г. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	Средний
ПК-1.1 ПК-3.2	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса.. (выберите несколько правильных вариантов ответа)	А. Поднимание ног и таза лежа на спине Б. Повороты и наклоны туловища В. Отжимания Г. Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).. (выберите несколько правильных вариантов ответа)	А. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Б. Поднимание ног и таза лежа на спине В. Прыжки Г. Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в.. (выберите несколько правильных вариантов ответа)	А. Общем сужении кровеносных сосудов Б. Повышении эластичности стенок кровеносных сосудов В. Увеличении концентрации инсулина в крови	Средний