

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 25.06.2025 11:52:10
Уникальный программный идентификатор:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Аэробика, 6 семестр – 3 курс

Код, направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.2	1. Впервые ввел термин «аэробика» _____ (выберите один правильный ответ)	1. Кеннет Купер 2. Джейн Фонда 3. Джордж Пилатес 4. Жорж Дементи	Низкий
ПК- 1.3	2. Какие именно элементы должны быть выполнены во второй программе по спортивной аэробике («Обязательная композиция»), определяет _____ (выберите один правильный ответ)	1. голосование зрителей за один час до начала соревнований 2. решение специальной комиссии по программе за два часа до начала соревнований 3. за один час до начала соревнований судейская коллегия с помощью жребия 4. после совещания судейская коллегия непосредственно перед выступлением спортсменов	Низкий
ПК- 1.3 ПК- 1.2	3. В классификационной программе категории «Б» по спортивной аэробике за невыполнение обязательных элементов или соединений программе выступления _____ (выберите один правильный ответ)	1. спортсмена дисквалифицируют 2. выступление не засчитывается 3. каждый раз производится сбавка в 0,5 балла 4. каждый раз производится сбавка один балл	Низкий
ПК-1.2 ПК-1.3	4. Границы соревновательной области площадки (м) для индивидуальных выступлений, возрастная категория 15-17 лет _____ (выберите один правильный ответ)	1. 7x7 2. 8x8 3. 9x9 4. 10x10	Низкий
ПК-1.1	5. Число движений в единицу времени характеризует _____	1. темп движений 2. ритм движений	Низкий

	_____	3. скоростную выносливость 4. сложную двигательную реакцию	
	(выберите один правильный ответ)		
ПК-1.4 ПК-1.1	6. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма это _____		Средний
	(вписать слово)		
ПК-1.3	7. Продолжительность выступления соло, трио, группа, возрастная категория 9-11 лет	1. 1 мин +/- 5 сек 2. 1 мин 10 сек +/- 5 сек 3. 1 мин 15 сек +/- 5 сек 4. 1 мин 20 сек +/- 5 сек	Средний
	(выберите один правильный ответ)		
ПК-1.1	8. Суть метода ____ усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных		Средний
	(вписать слово)		
ПК-1.1	9. Состояние перетренированности характеризуется: _____	1. снижением артериального давления 2. расстройством тонкой мышечной координации 3. увеличением частоты сердечных сокращений 4. ухудшением зрения, слуха 5. амнезией 6. появлением диспепсических расстройств 7. апатией	Средний
	(выберите несколько правильных ответов)		
ПК-1.1	10. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки	1. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$; 2. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$; 3. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$; 4. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K + ЧСС_{исх}$; 5. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} + K$.	Средний
	(выберите один правильный ответ)		
ПК-1.1 ПК-1.3	11. Выделите несколько методов разучивания комбинаций	1. линейной прогрессии; 2. «от головы к хвосту»; 3. зигзага; 4. сложения; 5. квадрата;	Средний
	(выберите несколько)		

	<i>правильных ответов)</i>	6. собственно блок-метод	
ПК-1.4 ПК-1.1	12. Возраст занимающегося 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности) <i>(вычислить ЧСС)</i>	1. 109 уд/мин; 2. 135 уд/мин; 3. 140 уд/мин; 4. 148 уд/мин; 5. 154 уд/мин.	Средний
ПК-1.1 ПК-1.4	13. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете: <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. равномерное плавание без остановок; 2. умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления; 3. езду на велосипеде по пересеченной местности; 4. ходьбу повышенной интенсивности; 5. степ-аэробику	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2	14. Определите степень функционального напряжения в зависимости от решаемых задач <i>(установите соответствие)</i>	1. Адаптационная тренировка для начинающих (на начальном этапе) 2. Кондиционная тренировка для людей с отклонениями в состоянии здоровья 3. Снижение жирового компонента веса тела 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие специальной выносливости к работе в зоне субмаксимальных и максимальных (скоростных и силовых) нагрузок а) 60 – 80% б) 30 – 60% в) 80 – 95% г) 40 – 60% д) 30%	Средний
ПК-3.1 ПК-3.2	15. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат	1. разрядные нормативы и требования по видам спорта; 2. методики занятий физическими упражнениями; 3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;	Средний

	(выберите несколько правильных ответов)	4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания; 5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению; 6. перечень конкретных норм и требований	
ПК-1.4 ПК-1.1	16. Возраст и основная направленность занятий аэробикой (восстановите соответствие)	1. До 6 лет - 2. 6-10 лет - 3. 10-12 лет - 4. 18-40 лет - 5. 40-60 лет - а) используются все виды аэробики б) танцевальные движения и подвижные игры в) возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д. г) базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др. д) базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.	Высокий
ПК-1.2	17. Установите соответствие к данным терминам	1.Прыжок ноги врозь - ноги вместе -? 2. Выпад -? 3. Сгибание голени назад -? 4. Базовый шаг –? а) Lunge б) Basic Step в) Jumping Jack г) Curl, Leg-Curl	Высокий
ПК-1.1	18. К каждой пронумерованной задаче тренировки подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой: (установите соответствие)	1. Укрепление опорно-двигательного аппарата 2. Снижение жирового компонента массы тела 3. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника 4. Подготовка систем организма к основной части тренировки а) Плавание б) ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности в) Ходьба и бег на лыжах	Высокий

		г) ЧСС соответствует 50-60 % интенсивности	
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	19. В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре <i>(расположите в правильном порядке)</i>	1. осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше; 2. несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе; 3. осваивать сочетания движения рук и ног; 4. осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент 5. выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз.	Высокий
ПК-1.1	20. 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_____. <i>(вставьте пропущенные слова)</i>		Высокий