

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 09:51:50
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ
 ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (7 семестр)

Код, направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
1. При каких заболеваниях заниматься с отягощениями запрещается? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) при аллергии; б) при хронических заболеваниях сердца и почек; в) при плоскостопии; г) при гастрите.	низкий
2. За какое время до тренировки рекомендуется принимать пищу? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) за 20-30 минут; б) за 1,5-2 часа; в) за 3-4 часа; г) за 5-6 часов.	низкий
3. Перед тренировкой лучше употребить? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) белковую пищу; б) углеводы; в) жиры; г) витамины.	низкий
4. Можно ли пить во время тренировки? <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) нет, нельзя; б) можно, сладкую, газированную воду; в) нужно, обычную, не газированную воду; г) можно, холодную воду.	низкий
5. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики [1] направленности, сочетающий [2] тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. <i>(выберите пропущенные слова в тексте из представленных)</i>	1 а) оздоровительно-развивающей; б) функциональной; в) умственной; г) трудовой 2 а) силовую; б) беговую; в) интегральную; г) техническую	средний
6. По морфологическим признакам мышцы делят на: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) гладкие и плоские; б) прямые и гладкие; в) гладкие и поперечно полосатые; г) поперечно-полосатые и перистые.	низкий
7. Скелетные мышцы относятся к: <i>(выберите один вариант ответа из представленных)</i>	а) гладким мышцам; б) поперечно-полосатым мышцам; в) сердечной мышце; г) перистой мышце	средний
8. Базовыми упражнениями в	1	средний

атлетической гимнастике являются [1] упражнения, направленные на развитие [2] групп мышц; (выберите пропущенные слова в тексте из представленных)	а) многосуставные; б) односуставные; в) отдельно суставные; г) суставные а) нескольких; б) крупных; в) мелких; г) отдельных	2
9. Гладкие мышцы находятся: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах; б) на туловище, голове, конечностях, шее; в) в сердце; г) на некоторых внутренних органах.	высокий
10. Мышцы в основном состоят из: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) жиров; б) белков; г) углеводов; д) витаминов и микроэлементов.	средний
11. Количество скелетных мышц в теле человека: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) около 200; б) около 400; в) около 600; г) около 800.	средний
12. По морфологическим признакам мышцы бывают: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) гладкие; б) поперечно-полосатые; в) плоские; г) сердечная.	высокий
13. Существуют три типа мышечных волокон: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) быстрые, промежуточные и медленные; б) гликолитические, окислительно-гликолитические, окислительные; в) быстрые, промежуточные и ускоренные; г) быстрые, промежуточные и замедленные.	высокий
14. Какой тип мышечных волокон обладает максимальной силой: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) быстрый; б) промежуточный; в) медленный медленно утомляемый; г) медленный быстро утомляемый.	средний
15. На какие типы классифицируют мышечные волокна: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) быстрые; б) промежуточные; в) ускоряющиеся; г) медленные.	высокий
16. Какие виды гипертрофии скелетных мышц бывают: (выберите несколько вариантов ответа из представленных)	а) саркоплазматическая; б) фасциальная; в) нейронная; г) миофибрилярная.	высокий
17. Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц подразделяются на три группы: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) динамические активные упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения; б) динамические изотонические упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения; в) динамические сверхактивные упражнения, динамические пассивные упражнения; статические упражнения. г) изотонические, изометрические, динамические.	средний
18. Чрезмерно длительная и	а) к состоянию перетренированности;	средний

интенсивная нагрузка приводит: (выберите один вариант ответа из представленных)	б) к состоянию сверх восстановления; в) к состоянию не до восстановления; г) к состоянию восстановления;	
19. Какую технику дыхания рекомендуют, при выполнении базовых упражнений? (выберите один вариант ответа из представленных)	а) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после вдоха; б) усилие выполнять на выдохе; в) усилие выполнять на задержке дыхания после выдоха; г) усилие выполнять на вдохе или на задержке дыхания после выдоха.	средний
20. Какой тип мышечных волокон более устойчив к утомлению: (выберите один вариант ответа из представленных)	а) быстрый; б) промежуточный; в) медленный медленно утомляемый; г) медленный быстро утомляемый.	средний
21. Метод максимальных усилий заключается в выполнении упражнений, связанных с необходимостью преодоления (вписать слово)		высокий
22. Уменьшение объема или массы скелетной мышцы называется (вписать слово)		средний
23. Увеличение объема или массы скелетной мышцы называется (вписать слово)		средний