

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 12:38:19
 Уникальный программный идентификатор:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Внутриренировочные факторы повышения результативности, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
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	Общеукрепляющие упражнения направлены, главным образом, на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Восстановление функций в области очага поражения Б. Избирательное воздействие на организм В. Локальное воздействие на отдельные системы организма Г. Оздоровление и укрепление всего организма	Низкий
ПК-6.1	С помощью чего можно отслеживать распределение подошвенного давления стопы.. (выберите один верный ответ)	А. датчики давления, интегрированные в стельку Б. инерциальные датчики В. датчики температуры Г. датчики флуоресценции	Низкий
ПК-1.1	Комплекс физических упражнений следует обновлять на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 10-15% Б. 75-80% В. 1-2% Г. 25-30%	Низкий
ПК-1.1	Наиболее существенно на степень напряжения мышц влияют физические упражнения.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Подготовительные Б. Изометрические и изотонические В. Расслабляющие Г. Пассивно-активные	Низкий
ПК-1.1	Наиболее корректным и	А. Хирургическое	Низкий

ПК-6.1	физиологически обоснованным методом изменения функционального состояния занимающегося является.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	воздействие Б. Симптоматическое лечение на основе анамнеза В. Контролируемое тренировочное воздействие с учетом исходных данных и результата Г. Лечение с помощью адекватных медикаментозных препаратов на основе натуральных органических веществ	
ПК-1.1	Организованное целостное двигательное действие, регулярно выполняемое с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности называется (<u>вписать слово</u>)		Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Информацию о состоянии спортсмена в режиме реального времени при помощи инновационных способов регистрации позволяют получить.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. биосенсоры Б. пульсометр В. тонометр Г. динамометр	Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Тестирование на тредмиле с повышением скорости движения дорожки в течение 12 минут предусмотрено протоколом.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Bruce Б. Naughton В. и тем, и другим Г. ни тем, ни другим	Средний
ПК-6.1	Метод коррекции нарушений в процессе физической реабилитации представляет собой.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. симптоматическое лечение на основе истории болезни Б. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения анатомо-	Средний

		<p>функциональной недостаточности какой-либо функциональной системы организма</p> <p>В. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения очага патологии</p> <p>Г. однократное воздействие на основе дидактических принципов</p>	
ПК-6.1	<p>Инновация в области физической реабилитации – это.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. следствие инновационной деятельности</p> <p>Б. нововведение, которое обеспечивает рост эффективности процесса подготовки спортсмена</p> <p>В. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов, востребованные в области физической культуры и спорта</p>	Средний
ПК-6.1	<p>Основу психических механизмов идеомоторной тренировки образуют.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. микрореакции нервно-мышечной системы на представление движения, идентичные реальным реакциям</p> <p>Б. микрореакции сердечно-сосудистой системы спортсмена</p> <p>В. многократное представление осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям</p> <p>Г. многократное выполнение осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям</p>	Средний
ПК-1.1	В каких видах спорта		Средний

	особенно снижается работоспособность при смене часовых поясов.. (вписать слово)		
ПК-1.1	Какие методы повышения работоспособности запрещены в спорте.. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. кровяной допинг Б. использование методов, которые меняют целостность или достоверность проб В. электростимуляция Г. гипербарическая оксигенация	Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена	1. центральная нервная система - ? 2. кардиореспираторная система – ? 3. мышечная система – ? А. тесты на выносливость Б. координационные тесты В. двигательные тесты	Средний
ПК-1.1 ПК-6.1	Произведите расчет по формуле $PWC_{15} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (F - f_1) / (f_2 - f_1)$ и определите величину физической работоспособности спортсмена.. (вычисляемый) Известно, что W_1 – 480 кгм /мин, W_2 – 780 кгм /мин, F – 161 уд/мин, f_1 – 120 уд/мин, f_2 – 150 уд/мин Итоговое значение округляем до целого значения!		Средний
ПК-1.1	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно на тренировочном занятии.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. жизненная емкость легких Г. плотность костной ткани Д. генетические маркеры	Высокий
ПК-1.1	Перечислите мероприятия, необходимые для	А. применение эффективных вариантов разминки	Высокий

	<p>эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>Б. использование соответствующей одежды В. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Г. потребление горячего питья Д. потребление низкокалорийной пищи</p>	
ПК-1.1	<p>Определите верную последовательность схемы системы мониторинга физического состояния человека (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Д)</p>	<p>А. предоставление результатов мониторинга Г. сбор и обработка первичной информации В. определение целей мониторинга Б. выбор объектов мониторинга Д. аналитическая обработка информации</p>	Высокий
ПК-1.1 ПК-6.1	<p>Какие виды упражнений используются в кардиотренировках для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. упражнения умеренной зоны мощности, которые задействуют большинство мышц нашего организма Б. в ходе выполнения которых, организм потребляет большое количество кислорода В. упражнения силового характера, направленные на совершенствование гармоничности телосложения Г. высокоинтенсивные упражнения</p>	Высокий
ПК-6.1	<p>За последнее десятилетие носимые датчики начинают занимать доминирующую роль в обеспечении мониторинга состояний организма человека за счет таких характеристик как.. (выберите несколько верных ответов из предложенного списка)</p>	<p>А. гибкость Б. ультратонкость В. растяжимость Г. легкий вес Д. чувствительность Е. большой вес Ж. низкую скорость отклика</p>	Высокий

