

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.05.2026 09:02:50  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e67674b54f2998099d3d6b1act836

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

*Теория и методика фитнеса, 6 семестр*

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-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	1. Программы аэробики были специально разработаны для развития <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. мышечной силы и выносливости 2. гибкости 3. кардио-респираторной системы 4. регулирования состава тела	Низкий уровень сложности
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	2. Автор программы аэробики <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. Кеннет Купер 2. Николай Амосов 3. Джейн Фонда 4. Джо Вейдер	Низкий уровень сложности
ПК-4.2	3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) 2. частоту движений в единицу времени 3. точность двигательного действия и его конечный результат	Низкий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	1. Памп-фитнес характеризуется выполнением упражнений с _____  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. облегчённой штангой 2. использованием пружинистой пластины 3. на специальном напольном покрытии	Низкий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	5. Под аэробной нагрузкой (фитнесом) понимается...:  <i>(вставить пропущенное слово)</i>	1. участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности 2. систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают ра-	Низкий уровень сложности

		ботой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов 3. циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	6. Какого направления фитнеса не существует?  <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. Цигун 2. Калланетика 3. Аквабосу	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	7. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как: <i>(вставьте пропущенное слово)</i>	1. мышечной силы и выносливости, 2. гибкости, 3. кардио - респираторной системы, 4. регулирования состава тела	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	8. Одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес называется _____. <i>(вставьте пропущенное слово)</i>	1. Йоксинг 2. Пилоксинг 3. Боксидэнс	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	9. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется:  <i>(вставьте пропущенное словосочетание)</i>	1. базовый фитнес 2. спортивный фитнес 3. тарафитнес	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	10. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)? <i>(вставьте пропущенное словосочетание)</i>	1. соответствие; 2. совокупность; 3. гимнастика;	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	11. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как: <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	1. ритмическая гимнастика 2. круговая тренировка 3. фитнес	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	12. Что такое Фитнес? <i>(дайте правильное определение)</i>	1. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата	Средний уровень сложности

		<p>2. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, коррективы фигуры и общего укрепления организма</p> <p>3. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>	
ПК-4.1. ПК-4.2	<p>13. Какой из приведенных режимов не является типом мышечного сокращения</p> <p><i>(выбрать один не верный ответ)</i></p>	<p>1. изотонический, 2. изометрический, 3. изокинетический, 4. изобарический</p>	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	<p>14. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается</p> <p><i>(выберите верный ответ)</i></p>	<p>1. 150 + возраст (лет), 2. 220 - возраст (лет), 3. 170 ударами/мин, 4. 240 - вес (кг)</p>	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	<p>15. Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через _____</p> <p><i>(впишите ответ)</i></p>	<p>1. 2 недели /3-8 недель, 2. 2 месяца /3-8 месяцев, 3. 0,5 года / 1-1.5 года, 4. 1 год / 1.5-2 года</p>	Средний уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	<p>16. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объеме механической работы _____</p> <p><i>(выберите правильный ответ)</i></p>	<p>1. практически не изменяет величину физической подготовленности. 2. может ухудшить физическую подготовленность, - улучшает физическую подготовленность, 3. все выше приведенные утверждения неверны</p>	Высокий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	<p>17. Существует пять типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. _____ - самый благоприятный, самым неблагоприятным _____</p> <p><i>(впишите правильный ответ)</i></p>	<p>1. Нормотонический / гипотонический, 2. со ступенчатым возрастанием артериального давления / Нормотонический, 3. Нормотонический / гипертонический, 4. гипертонический / дистонический?</p>	Высокий уровень сложности
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	<p>18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...</p> <p><i>(впишите правильный ответ)</i></p>	<p>1. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных</p>	Высокий уровень сложности

		<p>возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма</p> <p>2. специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии</p> <p>3. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни</p> <p>4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</p>	
<p>ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1</p>	<p>19. Подросток с пролапсом митрального клапана I степени без регургитации, а также фенотипических и антропометрических признаков дисплазии соединительной ткани не может быть допущен к занятиям: <i>(выберите два правильных ответа)</i></p>	<p>1. бегом на средние дистанции; 2. плаванием; 3. борьбой; 4. лыжными гонками; 5. паулифтингом</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>
<p>ПК-4.1. ПК-4.2</p>	<p>20. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i></p>	<p>1. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров; 2. резко увеличивается МПК; 3. усиливает деятельность всех звеньев кислород-транспортной системы; 4. оказывает положительное влияние на терморегуляцию; 5. активизирует длину и поперечник (толщина) мышц.</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>

