

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

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Профессионально-прикладная физическая культура

4, 6, 8 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

4 семестр

Тестовое задание: провести практическое занятие по организации и сдаче норм ГТО соответствующей ступени

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-10.1 УК-7.3	Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание» - это <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях; б) системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков; в) вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека; г) оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленностью.	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия? <i>(выбрать один правильный ответ).</i>	а) длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда; б) темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений; в) направление, амплитуда, скорость; г) положение частей тела, амплитуда, по-	Низкий

		ложение тела, траектория движений	
ОПК-10.1 УК-7.3	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: (выберите вариант ответа)	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: (выберите несколько вариантов ответов)	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств	Средний

		и овладения жизненно важными движениями.	
ОПК-10.1 УК-7.3	Термин рекреация означает: (выберите вариант ответа)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудо­вого) дня: (выберите вариант ответа)	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Физическая подготовка — это: (выберите вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями; б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями; в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии; г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физи-	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.	Средний

	ческое развитие человека, называется:		
ОПК-10.1 УК-7.3	Функциональные системы организма – это: (выберите вариант ответа)	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выбрать один правильный ответ)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык г) двигательная задача	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Интенсивность-это... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) напряжение или степень концентрации во времени б) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения в) нет правильного ответа	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: (выберите вариант ответа)	а) увеличения систолического объема; б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)	а) 50-70 уд/мин; б) 70-80 уд/мин; в) 75-85 уд/мин.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физически-	а) 50-60 уд/мин; б) 60-70 уд/мин; в) 75- 85 уд/мин.	Высокий

	ми упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)		
ОПК-10.1 УК-7.3	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание): (выберите несколько вариантов ответов)	а) гиподинамия (физическая детренированность); б) высокий показатель МПК; в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	а) требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; г) нормативы государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; д) показатели телосложения	Высокий

6 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-10.1 УК-7.3	1. Основатель отечественной системы физического образования <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) П.Ф. Лесгафт б) Л.П. Матвеев в) М.В. Ломоносов г) Пьер де Кубертен	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	2. Укажите определение, которое наиболее точно отражает понятие «физическое воспитание» - это <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) организованное социальное течение, направленное на использование развитие физической культуры в общественно значимых целях; б) системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений и навыков; в) вид воспитания, особенности которого заключаются в обучении движениям и воспитании физических качеств человека; г) оптимальная мера гармонического	Низкий

		физического развития и всесторонней физической подготовленностью.	
ОПК-10.1 УК-7.3	3. Какие параметры наиболее отражают пространственную характеристику двигательного действия? <i>(выбрать один правильный ответ).</i>	а) длительность, положение тела, положение частей тела, амплитуда; б) темп, ритм, длительность выполнения физических упражнений; в) направление, амплитуда, скорость; г) положение частей тела, амплитуда, положение тела, траектория движений	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	4. Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. Представить обоснование.	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	5. Основными средствами в обучении плаванию являются _____ <i>(вписать слова)</i>		Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	6. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения _____ <i>(вписать слово)</i>		Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	7. Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык г) двигательная задача	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	8. Интенсивность-это... ? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	а) напряжение или степень концентрации во времени б) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения в) нет правильного ответа	Средний

ОПК-10.1 УК-7.3	<p>9. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека называется:</p> <p><i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) спортивной тренировкой;</p> <p>б) специальной физической подготовкой;</p> <p>в) физическим совершенством;</p> <p>г) профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	<p>10. Основными видами физической рекреации являются:</p> <p><i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;</p> <p>б) аэробика и шейпинг;</p> <p>в) атлетическая гимнастика и стретчинг;</p> <p>г) шейпинг, легкая атлетика, гимнастические упражнения.</p>	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	<p>11. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i></p>	<p>а) 120</p> <p>б) 140</p> <p>в) 160</p> <p>г) 180</p>	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	<p>12. Физическая подготовка — это:</p> <p><i>(выбрать один правильный ответ)</i></p>	<p>а) процесс развития физических качеств необходимых для овладения различными двигательными способностями;</p> <p>б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;</p> <p>в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;</p> <p>г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.</p>	Средний

ОПК-10.1 УК-7.3	13. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется: <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	14. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент - бросок: <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) тактика игры в нападении б) техника игры в нападении в) техника игры в защите г) тактика игры в защите	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	15. Ответственность каждого игрока команды за действия противника в баскетболе - это: <i>(выбрать один правильный ответ)</i>	а) личная защита б) зонная защита в) смешанная защита г) зонный прессинг	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	16. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	а) частотой сердечных сокращений б) частотой дыхания в) измерением артериального давления г) потреблением кислорода	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	17. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет <i>(расположите перемешанные элементы в правильном порядке)</i>	а) Сила абсолютная б) Выносливость общая в) Гибкость г) Координация д) Быстрота	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	18. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: <i>(выберите несколько правильных вариантов отве-</i>	а) требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; б) показатели здоровья; в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; г) нормативы государственных про-	Высокий

	<i>та)</i>	грамм по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации; д) показатели телосложения	
ОПК-10.1 УК-7.3	19. При оценке быстроты различают... <i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i>	а) латентное время двигательной реакции б) частоту движений в) скорость одиночного движения г) число возможных повторений упражнения в одном подходе	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	20. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат <i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i>	а) МПК б) Мышечная композиция в) Длина тела г) Относительная сила д) Масса тела	Высокий

8 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-10.1 УК-7.3	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. Представить обоснование.	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и	а) да б) нет в) отчасти	Низкий

	развития организма в процессе тренировки, так ли это: (выберите вариант ответа)		
ОПК-10.1 УК-7.3	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий
ОПК-10.1 УК-7.3	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: (выберите несколько вариантов ответов)	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.	Средний

ОПК-10.1 УК-7.3	Термин рекреация означает: (выберите вариант ответа)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Основными видами физической рекреации являются: (выберите вариант ответа)	а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг; в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите вариант ответа)	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Физическая подготовка — это: (выберите вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями; б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями; в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии; г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двига-	а) физическим развитием; б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.	Средний

	тельных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:		
ОПК-10.1 УК-7.3	Функциональные системы организма – это: (выберите вариант ответа)	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	Средний
ОПК-10.1 УК-7.3	Гомеостаз – это: (выберите вариант ответа)	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: (выберите вариант ответа)	а) увеличения систолического объема; б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)	а) 50-70 уд/мин; б) 70-80 уд/мин; в) 75-85 уд/мин.	Высокий
ОПК-10.1 УК-7.3	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физически-	а) 50-60 уд/мин; б) 60-70 уд/мин; в) 75- 85 уд/мин.	Высокий

	ми упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)		
ОПК-10.1 УК-7.3	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание): (выберите несколько вариантов ответов)	а) гиподинамия (физическая детренированность); б) высокий показатель МПК; в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.	Высокий