

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:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdc8116

**Оценочный материал для диагностического тестирования**

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

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

7 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	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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	2
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий	2
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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	2
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это: (выберите вариант ответа)	а) да б) нет в) отчасти	Низкий	2
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий	2

	физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)			
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите вариант ответа)	а) 50-60 уд/мин; б) 60-70 уд/мин; в) 75- 85 уд/мин.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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	5
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	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	5
ПК-2.1	Процесс	а) физическим развитием;	Средний	5

ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:	б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью; г) общей физической подготовкой.		
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	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	5
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	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	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	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	8
ПК-1.1	Основными видами	а) туризм,	Высокий	8

ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	физической рекреации являются:  (выберите несколько вариантов ответов)	б) пешие прогулки, в) лыжные прогулки, г) купание; д) аэробика и шейпинг; е) атлетическая гимнастика и стретчинг; ж) велоаэробика; з) легкая атлетика; и) гимнастические упражнения.		
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	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; г) резком учащении сердечных сокращений; д) резком уменьшении сердечных сокращений.	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	Термин рекреация означает:  (выберите несколько вариантов ответов)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых; г) восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда; д) восстановление сил человека тренировочных занятий и соревнований; е) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	Высокий	8
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):  (выберите несколько вариантов ответов)	а) гиподинамия (физическая детренированность); б) высокий показатель МПК; в) загрязнение воздуха, подъем на высоту; г) резкое учащение сердечных сокращений; д) сужение кровеносных сосудов.	Высокий	8