

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.06.2025 06:48:54  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Аэробика, 6 семестр – 3 курс

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 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              |

| Проверяемая компетенция | Задание  | Варианты ответов   | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|--|-----------------------|
| ПК-3.1                  | 1. Впервые ввел термин «аэробика» _____<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>   | 1. Кеннет Купер<br>2. Джейн Фонда<br>3. Джордж Пилатес<br>4. Жорж Демени   | Низкий                |
| ПК-3.1                  | 2. Какие именно элементы должны быть выполнены во второй программе по спортивной аэробике («Обязательная композиция»), определяет _____<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>                 | 1. голосование зрителей за один час до начала соревнований<br>2. решение специальной комиссии по программе за два часа до начала соревнований<br>3. за один час до начала соревнований судейская коллегия с помощью жребия<br>4. после совещания судейская коллегия непосредственно перед выступлением спортсменов | Низкий                |
| ПК-4.2                  | 3. В классификационной программе категории «Б» по спортивной аэробике за невыполнение обязательных элементов или соединений программе выступления _____<br><i>(выберите один правильный ответ)</i> | 1. спортсмена дисквалифицируют<br>2. выступление не засчитывается<br>3. каждый раз производится сбавка в 0,5 балла<br>4. каждый раз производится сбавка один балл  | Низкий                |
| ПК-4.2                  | 4. Границы соревновательной области площадки (м) для индивидуальных выступлений, возрастная категория 15-17 лет _____<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>                                   | 1. 7x7<br>2. 8x8<br>3. 9x9<br>4. 10x10   | Низкий                |
| ПК-4.2                  | 5. Число движений в единицу времени характеризует _____  | 1. темп движений<br>2. ритм движений   | Низкий                |

|                  |  |   |         |
|------------------|--|---|---------|
|                  | _____  | 3. скоростную выносливость<br>4. сложную двигательную реакцию   |         |
|                  | <i>(выберите один правильный ответ)</i>  |   |         |
| ПК-4.2           | 6. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это _____  |   | Средний |
|                  | <i>(вписать слово)</i>   |   |         |
| ПК-3.1<br>ПК-2.2 | 7. Продолжительность выступления соло, трио, группа, возрастная категория 9-11 лет   | 1. 1 мин +/- 5 сек<br>2. 1 мин 10 сек +/- 5 сек<br>3. 1 мин 15 сек +/- 5 сек<br>4. 1 мин 20 сек +/- 5 сек   | Средний |
|                  | <i>(выберите один правильный ответ)</i>  |   |         |
| ПК-4.2           | 8. Суть метода ____ усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных |   | Средний |
|                  | <i>(вписать слово)</i>   |   |         |
| ПК-4.2           | 9. Состояние перетренированности характеризуется: _____  | 1. снижением артериального давления<br>2. расстройством тонкой мышечной координации<br>3. увеличением частоты сердечных сокращений<br>4. ухудшением зрения, слуха<br>5. амнезией<br>6. появлением диспепсических расстройств<br>7. апатией      | Средний |
|                  | <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>   |   |         |
| ПК-4.2           | 10. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки  | 1. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$ ;<br>2. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$ ;<br>3. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$ ;<br>4. $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K + ЧСС_{исх}$ ;<br>5. $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} + K$ . | Средний |
|                  | <i>(выберите один правильный ответ)</i>  |   |         |
| ПК-4.2           | 11. Выделите несколько методов разучивания комбинаций  | 1. линейной прогрессии;<br>2. «от головы к хвосту»;<br>3. зигзага;<br>4. сложения;<br>5. квадрата;  | Средний |
|                  | <i>(выберите несколько)</i>  |   |         |

|                  |   |   |         |
|------------------|---|---|---------|
|                  | <i>правильных ответов)</i>  | 6. собственно блок-метод  |         |
| ПК-4.2           | 12. Возраст занимающегося 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности)<br><br><i>(вычислить ЧСС)</i> | 1. 109 уд/мин;<br>2. 135 уд/мин;<br>3. 140 уд/мин;<br>4. 148 уд/мин;<br>5. 154 уд/мин.  | Средний |
| ПК-4.2           | 13. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:<br><br><i>(выберите несколько правильных ответов)</i>             | 1. равномерное плавание без остановок;<br>2. умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления;<br>3. езду на велосипеде по пересеченной местности;<br>4. ходьбу повышенной интенсивности;<br>5. степ-аэробику   | Средний |
| ПК-4.2<br>ПК-2.2 | 14. Определите степень функционального напряжения в зависимости от решаемых задач<br><br><i>(установите соответствие)</i>   | 1. Адаптационная тренировка для начинающих (на начальном этапе)<br>2. Кондиционная тренировка для людей с отклонениями в состоянии здоровья<br>3. Снижение жирового компонента веса тела<br>4. Развитие общей выносливости<br>5. Развитие специальной выносливости к работе в зоне субмаксимальных и максимальных (скоростных и силовых) нагрузок<br><br>а) 60 – 80%<br>б) 30 – 60%<br>в) 80 – 95%<br>г) 40 – 60%<br>д) 30% | Средний |
| ПК-2.1<br>ПК-2.2 | 15. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат  | 1. разрядные нормативы и требования по видам спорта;<br>2. методики занятий физическими упражнениями;<br>3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;   | Средний |

|                  |  |  |         |
|------------------|--|--|---------|
|                  | <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>   | 4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания;<br>5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению;<br>6. перечень конкретных норм и требований   |         |
| ПК-4.2           | 16. Возраст и основная направленность занятий аэробикой<br><br><i>(восстановите соответствие)</i>  | 1. До 6 лет -<br>2. 6-10 лет -<br>3. 10-12 лет -<br>4. 18-40 лет -<br>5. 40-60 лет -<br><br>а) используются все виды аэробики<br>б) танцевальные движения и подвижные игры<br>в) возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д.<br>г) базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.<br>д) базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др. | Высокий |
| ПК-4.2           | 17. Установите соответствие к данным терминам  | 1.Прыжок ноги врозь - ноги вместе -?<br>2. Выпад -?<br>3. Сгибание голени назад -?<br>4. Базовый шаг –?<br><br>а) Lunge<br>б) Basic Step<br>в) Jumping Jack<br>г) Curl, Leg-Curl   | Высокий |
| ПК-3.1<br>ПК-4.2 | 18. К каждой пронумерованной задаче тренировки подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой:<br><br><i>(установите соответствие)</i> | 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата<br>2. Снижение жирового компонента массы тела<br>3. Профилактика статического напряжения мышц позвоночника<br>4. Подготовка систем организма к основной части тренировки<br><br>а) Плавание<br>б) ЧСС соответствует 30-50 % интенсивности  | Высокий |

|        |   |   |         |
|--------|---|---|---------|
|        |   | <p>в) Ходьба и бег на лыжах<br/> г) ЧСС соответствует 50-60 % интенсивности</p>   |         |
| ПК-4.2 | <p>19. В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре</p> <p><i>(расположите в правильном порядке)</i></p>  | <p>1. осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;</p> <p>2. несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;</p> <p>3. осваивать сочетания движения рук и ног;</p> <p>4. осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент</p> <p>5. выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз.</p> | Высокий |
| ПК-4.2 | <p>20. Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза атф, а именно: увеличивается содержание м_____, г_____, к_____; возрастает активность ферментов, а _____, ф_____, с_____; повышается интенсивность т д _____, г_____.</p> <p><i>(вставьте пропущенные слова)</i></p> |   | Высокий |