

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:11
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e67674b54f42998099d3d6b1act836

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

Проверя- емая компе- тенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	1. Программы аэробики были специ- ально разработаны для развития (выбрать один правильный ответ)	1. мышечной силы и вынос- ливости 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 (выбрать один правильный ответ)	1. Кеннет Купер 2. Николай Амосов 3. Джейн Фонда 4. Джо Вейдер	Низкий уровень сложности
ПК-4.2	3. Ритм как комплексная характе- ристика техники физических упражнений отражает ... (выбрать один правильный от- вет)	1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, по- следовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике дей- ствия) 2. частоту движений в едини- цу времени 3. точность двигательного действия и его конечный результат	Низкий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	1. Памп-фитнес характеризует- ся выполнением упражнений с _____ (выбрать один правильный от- вет)	1. облегчённой штангой 2. использованием пружи- нистой пластины 3. на специальном наполь- ном покрытии	Низкий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	5. Под аэробной нагрузкой (фит- несом) понимается...: (вставить пропущенное слово)	1. участие в работе больших мышечных групп; возмож- ность продолжительного вы- полнения упражнения; ри- тмический характер мышеч- ной деятельности 2. систематическое выполне- ние тех физических упражне- ний, 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

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

		возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма 2. специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии 3. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни 4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	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>	1. бегом на средние дистанции; 2. плаванием; 3. борьбой; 4. лыжными гонками; 5. паулифтингом	Высокий уровень сложности
ПК-4.1. ПК-4.2	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>	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 переречник (толщина) мышц.	Высокий уровень сложности

