

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:51
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования
Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:
Формирование культуры здорового образа жизни, 6 семестр

Код, направление подготовки	49.03.01, Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
УК-7.2.	Какая формула используется для расчета предельно допустимого пульса у нетренированного занимающегося в возрасте 40 лет? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 180 - возраст Б. 170 - возраст*0,5 В. 200 - возраст Г. 220 - возраст	Низкий	2
УК-7.2.	Какая формула используется для расчета тренировочного пульса у женщин в оздоровительной тренировке? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 110 + мощность в % от МПК - возраст Б. 120 + мощность в % от МПК - возраст В. 200 - возраст - ЧСС в покое Г. 180 - возраст	Низкий	2
ОПК- 6.2	Под саморазвитием культуры здорового образа жизни понимают (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. высокий уровень знаний о здоровье и ЗОЖ Б. активную роль личности в оздоровительной деятельности В. наличие мотивации на здоровый образ жизни Г. владение оздоровительными технологиями	Низкий	2
ОПК- 6.1	Состояние между здоровьем и болезнью называется (вписать слово)		Низкий	2
ОПК- 6.2	Стратегия поведения в условиях		Низкий	2

	психоэмоционального стресса по типу "бей-беги" называется (вписать слово)			
ОПК- 6.1	По данным ВОЗ здоровье современного человека зависит от его образа жизни на (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на 20% Б. на 30% В. на 40% Д. на 50%	Средний	5
УК- 7.2	Начальный (пороговый) пульс, ниже которого тренировочный оздоровительный эффект не возникает, для тренированного занимающегося в возрасте 50 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин составляет (числовой ответ)	90 100 110 120	Средний	5
УК- 7.1	Недостаток двигательной активности называется (вписать слово)		Средний	5
УК- 7.3	Какие направления фитнеса позволяют в наибольшей степени не только улучшить физическую подготовку, но и обеспечат уменьшение психоэмоционального напряжения, достижение гармонии "между душой и телом"? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. кардиотренировки Б. силовые направления фитнеса В. комплексные направления фитнеса Г. единоборства	Средний	5
ОПК- 6.3	"Контроль вероятности" в процессе формирования навыков здорового образа жизни это (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. диагностика и мотивация Б. обучение В. практика в процессе обучения Г. обратная связь в процессе формирования навыка Д. практика между занятиями Е. поддержка выработанной привычки в настоящем, чтобы она сохранилась в будущем	Средний	5

ОПК- 6.3	К основным элементам здорового образа жизни относятся (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. оптимальный двигательный режим Б. высокий образовательный уровень В. рациональное питание Г. психофизиологическая саморегуляция	Средний	5
ОПК- 6.3	Установите соответствие между отдельными компонентами культуры здоровья (установить соответствие)	1. мотивационно-ценностный - ? 2. когнитивный - ? 3. ориентировочный - ? А. связанный с формированием знаний Б. связанный с умением формулировать задачи в оздоровительной деятельности В. связанный с ценностными ориентациями и мотивацией	Средний	5
УК-7.1	Чтобы оздоровительная тренировка носила равновесный характер необходимо тренироваться (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. два раза в неделю Б. три раза в неделю В. четыре раза в неделю Г. пять раз в неделю	Средний	5
УК- 7.1	Установите соответствие между типами реакций на оздоровительную тренировку на основе ортостатической реакции по пульсу	1. физиологическая - ? 2. пограничная - ? 3. патологическая - ? А. ортостатическая реакция пульса - не более 12 уд/мин Б. ортостатическая реакция пульса - 20 и более В. ортостатическая реакция пульса - 13-19 уд/мин	Средний	5
УК-7.3	В какой последовательности будут решаться задачи фитнес-тренировки если у занимающегося необходимо уменьшать жировой компонент массы тела и увеличивать мышечный?	1. увеличить мышечный компонент 2. уменьшить жировой компонент до уровня, позволяющего полноценно тренироваться 3. уменьшить жировой компонент, образовавшийся при	Средний	5

	(Расположите задачи в правильном порядке)	гипертрофии мышц		
ОПК-6.1	Какие индивидуальные особенности должны учитываться при планировании содержания мероприятий с занимающимися о здоровом образе жизни? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. возраст Б. пол В. национальность Г. конституция Д. физическое развитие и подготовленность	Высокий	8
УК-7.2	Произведите расчет максимального потребления кислорода для занимающегося оздоровительной физической культурой используя формулу $\text{МПК} = 1,7 * \text{PWC}170 + 1240$ $\text{N1} = 400 \text{ кгм/мин}$ $\text{N2} = 800 \text{ кгм/мин}$ $\text{ЧСС1} = 120 \text{ уд/мин}$ $\text{ЧСС2} = 145 \text{ уд/мин}$		Высокий	8
ОПК- 6.1	К элементам здорового образа жизни относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. оптимальный двигательный режим Б. рациональное питание В. психофизиологическая саморегуляция Г. образованность Д. рациональная организация жизнедеятельности	Высокий	8
УК- 7.3	Для поддержания должного уровня физических кондиций, наряду с тренировкой, необходимо правильно питаться. Выделите основные принципы сбалансированного адекватного питания (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. баланс поступающей с пищей и расходуемой энергии Б. обеспечение потребностей организма в пищевых веществах В. раздельное питание Г. режим питания	Высокий	8
ОПК- 6.2	К методам, тренирующим системы саморегуляции	А. двигательную активность Б. релаксацию	Высокий	8

	организма, в качестве психологической защиты относят (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	В. копинг Г. релаксационные дыхательные упражнения Д. гипноз		
--	--	--	--	--