

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:28  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f49980999b1e7f6b1

**Оценочный материал для диагностического тестирования**

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

**ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

8 семестр

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	Общеукрепляющие упражнения направлены, главным образом, на ...  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Восстановление функций в области очага поражения Б. Избирательное воздействие на организм В. Локальное воздействие на отдельные системы организма Г. Оздоровление и укрепление всего организма	Низкий
ПК-3.1	Специальные упражнения применяются с целью ...  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Укрепления и оздоровления организма в целом Б. Локального воздействия физической нагрузки на определенные органы и системы органов человека В. Соблюдения гигиены Г. Подтверждения VIP статуса человека	Низкий
ПК-3.1	Комплекс физических упражнений следует обновлять на ...  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 10-15% Б. 15-20% В. 20-25% Г. 25-30%	Низкий
ПК-1.1 ПК-4.2	Наиболее существенно на степень напряжения мышц влияют физические упражнения...  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Общие и специальные Б. Изометрические и изотонические В. Расслабляющие Г. Пассивно-активные	Низкий
ПК-3.1 ПК-1.1	Наиболее корректным и физиологически обоснованным методом изменения функционального состояния	А. Хирургическое воздействие Б. Симптоматическое лечение на основе анамнеза В. Управляющее воздействие с учетом входных данных и результата Г. Лечение с помощью адекватных	Низкий

	<p>занимающегося является...</p> <p>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>медикаментозных препаратов на основе натуральных органических веществ</p>	
ПК-1.1	<p>Организованное целостное двигательное действие, регулярно выполняемое с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности называется</p>		Средний
ПК-3.1 ПК-3.1	<p>Общее влияние массажа на организм связано с тем, что происходит...</p> <p>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. Механическое раздражение кожи Б. Механическое раздражение фасций, связок, надкостницы В. Механическое раздражение мышц Г. Опосредованное изменение функционального состояния организма через возникающие рефлекторные реакции</p>	Средний
ПК-1.1	<p>Тестирование на тредмиле с повышением скорости движения дорожки в течение 12 минут предусмотрено протоколом...</p> <p>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. Bruce Б. Naughton В. и тем, и другим Г. ни тем, ни другим</p>	Средний
ПК-3.1 ПК-1.1	<p>Метод коррекции нарушений в процессе физической реабилитации представляет собой ...</p> <p>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. симптоматическое лечение на основе истории болезни Б. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности какой-либо функциональной системы организма В. комплекс лечебно-профилактических мероприятий, применяемых для полного или частичного устранения очага патологии Г. однократное воздействие на основе дидактических принципов</p>	Средний
ПК-3.1	<p>Инновация в области физической реабилитации – это...</p> <p>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. следствие инновационной деятельности Б. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов В. нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности реабилитационных процессов, востребованные в области физической культуры и спорта</p>	Средний
ПК-1.1	<p>Основу психических механизмов идеомоторной тренировки образуют...</p> <p>(выберите один</p>	<p>А. микрореакции нервно-мышечной системы на представление движения, идентичные реальным реакциям Б. микрореакции нервно-мышечной системы на практические движения, идентичные воображаемым</p>	Средний

	правильный ответ из заданного списка)	В. многократное представление осваиваемого движения, идентичное реальным движениям Г. многократное выполнение осваиваемого движения, идентичное воображаемым движениям	
ПК-1.1	В каких видах спорта особенно снижается работоспособность при смене часовых поясов...  (впишите слово)		Средний
ПК-1.1 ПК-4.2	Какие методы повышения работоспособности запрещены в спорте...  (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. кровяной допинг Б. использование методов, которые меняют целостность или достоверность проб В. электростимуляция Г. гипербарическая оксигенация	Средний
ПК-1.1 ПК-4.2	Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена	1. центральная нервная система - Б 2. кардиореспираторная система – А 3. мышечная система – В А. тесты на выносливость Б. координационные тесты В. двигательные тесты	Средний
ПК-1.1 ПК-4.2	Произведите расчет по формуле $PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (F - f_1) / (f_2 - f_1)$ и определите величину физической работоспособности спортсмена... (вычисляемый)  Известно, что $W_1$ – 480 кгм /мин, $W_2$ – 780 кгм /мин, $F$ – 161 уд/мин, $f_1$ – 120 уд/мин, $f_2$ – 150 уд/мин Итоговое значение округляем до целого значения!		Средний
ПК-1.1 ПК-4.2	Какие показатели медико-биологического контроля используют непосредственно в процессе спортивной тренировки...  (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. жизненная емкость легких Д. антропометрические показатели Е. генетические маркеры	Высокий
ПК-1.1 ПК-3.1	Перечислите мероприятия, необходимые для эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур...	А. применение эффективных вариантов разминки Б. использование соответствующей одежды В. рациональное планирование нагрузки Г. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Д. потребление горячего питья	Высокий

	(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	Е. потребление низкокалорийной пищи	
ПК-1.1 ПК-3.1	<p>Определите верную последовательность схемы системы мониторинга физического состояния человека</p> <p>(Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Ж)</p>	<p>Ж. предоставление результатов мониторинга</p> <p>А. определение характеристик объектов</p> <p>Г. сбор и обработка первичной информации</p> <p>В. выбор объектов мониторинга</p> <p>Б. определение целей мониторинга</p> <p>Д. аналитическая обработка информации</p> <p>Е. формирование баз данных</p> <p>Б, В, А, Г, Е, Д, Ж</p>	Высокий
ПК-1.1	<p>Основные задачи использования фармакологических препаратов в спорте...</p> <p>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лечение заболеваний и физического перенапряжения у спортсменов.</li> <li>2. Повышение психоэмоционального возбуждения перед стартом.</li> <li>3. Профилактика перенапряжений и заболеваний, повышение иммунологической реактивности организма спортсмена.</li> <li>4. Снижение реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.</li> <li>5. Ускорение течения процессов восстановления.</li> <li>6. Повышение спортивной работоспособности.</li> <li>7. Коррекция временно-поясничной адаптации.</li> </ol> <p>1,3,5,6,7</p>	Высокий
ПК-3.1	<p>Учитывая анатомо-физиологические, механические и другие особенности классического ручного массаж, после болезни или травмы функции организма человека, необходимо выполнять приемы в следующей последовательности...</p> <p>(Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Ж)</p>	<p>А. сотрясающие приемы</p> <p>Б. растирание</p> <p>В. разминание</p> <p>Г. ударные приемы</p> <p>Д. поглаживание</p> <p>Е. выжимание</p> <p>Ж. пассивные движения</p>	Высокий