

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 10.06.2020 16:18:21
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e6267485449780703a067a4856

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Код направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-3.1	На реализацию задач обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. физические упражнения Б. ментальные нагрузки В. мотивация	Низкий
ПК-3.1	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. подготовка – результат, подготовленность – процесс Б. различий нет В. подготовка – процесс, подготовленность – результат	Низкий
ПК-3.1	Что является одним из основных физических качеств.. (вписать слово)	А. внимание Б. работоспособность В. сила Г. здоровье	Низкий
ПК-3.1	Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. сила Б. выносливость В. быстрота Г. ловкость	Низкий
ПК-3.1	Что рекомендуют во время занятий.. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. долго отдыхать после каждого упражнения Б. пополнять растроченные калории едой и напитками В. больше активно двигаться Г. правильно сочетать нагрузку и интервалы	Низкий

		отдыха по пульсу	
ПК-3.1	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	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
ПК-3.1 ПК-4.1	Для регистрации пульса в режиме реального времени используют прибор.. (вписать слово)		Средний
ПК-3.1 ПК-4.1	Какие показатели контроля используют непосредственно на тренировочном занятии.. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. внешние признаки утомления Б. ЧСС уд/мин В. показатели биохимического состава крови Г. плотность костной ткани Д. генетические маркеры	Средний
ПК-3.1	Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена	1. центральная нервная система - ? 2. кардиореспираторная система – ? 3. мышечная система – ? А. тесты на выносливость Б. координационные тесты В. двигательные тесты	Средний
ПК-3.1	Произведите расчет по формуле $220 - \text{возраст} - \text{ЧСС покоя}$ и определите пороговую тренировочную нагрузку для спортсмена.. (вычисляемый) Известно, что ЧСС покоя – 67 уд/мин Возраст – 18 лет		Средний
ПК-3.1	При проведении контроля в	А. в тренировочном	Средний

	<p>процессе применения физических средств и методов воздействия на спортсмена с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний учитывайте, что текущий контроль осуществляется.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>мезоцикле Б. в тренировочном микроцикле В. непосредственно на занятии Г. в тренировочном макроцикле</p>	
<p>ПК-3.1 ПК-4.1</p>	<p>Анализ внешней и внутренней стороны тренировочных нагрузок спортсменов позволяет.. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</p>	<p>А. своевременно вносить изменения в тренированном процессе Б. своевременно выявлять признаки переутомления и перенапряжения систем организма В. демонстрировать спортсмену наивысший результат</p>	<p>Средний</p>
<p>ПК-3.1 ПК-4.1</p>	<p>Исследования показали, что после 80 минутных аэробных упражнений, на протяжении 12 часов основной обмен усиливался на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. 15 % Б. 45 % В. 100 % Г. 3 %</p>	<p>Средний</p>
<p>ПК-3.1</p>	<p>Справедливо ли утверждение о том, что занятия физической культурой улучшают подвижность в суставах.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>	<p>А. В одних суставах происходит значительное повышение, в других возникает тугоподвижность Б. занятия физической культурой благотворно влияют на подвижность суставов в целом В. в раннем детстве занятия физическими упражнениями повышают подвижность в суставах, а в пожилом возрасте – понижают Г. Ни оказывает влияния</p>	<p>Средний</p>
<p>ПК-3.1</p>	<p>Общеукрепляющие</p>	<p>А. Восстановление</p>	<p>Средний</p>

	упражнения направлены, главным образом, на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	функций в области очага поражения Б. Избирательное воздействие на организм В. Локальное воздействие на отдельные системы организма Г. Оздоровление и укрепление всего организма	
ПК-3.1	Какие упражнения являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Поднимание ног и таза лежа на спине Б. Повороты и наклоны туловища В. Отжимания Г. Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
ПК-3.1	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Б. Поднимание ног и таза лежа на спине В. Прыжки Г. Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
ПК-3.1 ПК-4.1	С учетом закономерностей развития физических качеств, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при развитии аэробных возможностей необходимо развивать.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. кислородтранспортные системы Б. внутримышечную координацию В. системы утилизации кислорода в мышцах Г. межмышечную координацию Д. собственную реактивность мышц	Высокий
ПК-3.1 ПК-4.1	Определите верную последовательность схемы мониторинга физического состояния спортсмена (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Д)	А. предоставление результатов мониторинга Г. сбор и обработка первичной информации В. определение целей мониторинга Б. выбор объектов мониторинга Д. аналитическая обработка информации	Высокий
ПК-3.1	Для диагностики общей	А. бег 1000 метров	Высокий

	<p>физической подготовленности используются тесты.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>Б. сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу В. прыжок в длину с места Г. поднимание туловища из положения лежа на спине Д. наклон вперед из положения сед ноги врозь Е. проба Розенталя Ж. холтеровское мониторирование З. ортостатическая проба</p>	
--	---	---	--