

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей ПЕТРОВ

Должность: ректор

Дата подписания: 09.06.2017

Уникальный программный ключ:

e3a68f3eaa1e57c74b54f4008009d7d6b6d1f836

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС

Код, направление подготовки	49.04.03 СПОРТ
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемые компетенции	Задание	Варианты ответов
ПК-1	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? <i>Да – Нет. Представить обоснование.</i>	
ПК-1	На реализацию задач физического спорта <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации
ПК-1	Основным средством развития скоростно-силовых способностей в случае низкой способности <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) плиометрические упражнения б) силовые упражнения в) упражнения на деакселерацию усилия
ПК-1	<u>Соотнесите</u>	1) Максимальная сила 2) Аэробная мощность  а) максимальная б) большая
ПК-1	Какое название носит часть физической культуры, организованный <i>(выберите вариант ответа)</i>	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт

ПК-1	<p>Между подготовкой и подготовленностью существует такое</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет</p> <p>в) подготовка – процесс, подготовленность – результат</p>
ПК-1	<p>Как называется способность выполнять</p> <p>действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) двигательное умение</p> <p>б) двигательная мотивация в) двигательный навык</p>
ПК-1	<p>На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) 50-70 уд/мин;</p> <p>б) 120-130 уд/мин;</p> <p>в) 155-165 уд/мин.</p>
ПК-1	<p>Основными видами физической рекреации являются:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание; б) аэробика и шейпинг;</p> <p>в) атлетическая гимнастика и стретчинг;</p> <p>г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.</p>
ПК-1	<p>Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения</p> <p>умственной работоспособности</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) упражнения на внимание;</p> <p>б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;</p> <p>в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.</p>
ПК-1	<p>К факторам, влияющим на проявление максимальной быстроты относят</p> <p><i>(выберите неверный вариант ответа)</i></p>	<p>а) максимальная сила</p> <p>б) способность к расслаблению мышц в) частота нервных импульсов</p> <p>г) уровень ПАНО</p>

ПК-1	<p>Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) физическим развитием;  б) специальной физической подготовкой; в) физической подготовленностью;  г) общей физической подготовкой.</p>
	<p>Функциональные системы организма – это:</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;  б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;</p>
		<p>в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.</p>
ПК-1	<p>Приседания, выполняемые с интенсивностью 90% от 1ПМ, время работы: 2-3 повторения; кол-во повторений: 4-5; время отдыха: 5-10 минут, характер отдыха: пассивный – развитию какого физического качества соответствуют данные параметры нагрузки?</p> <p><i>(впишите ответ)</i></p>	<p>Сила  Максимальная сила  Силовые способности  Силовые качества</p>
ПК-1	<p>При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО</p> <p><i>(выберите вариант ответа)</i></p>	<p>а) 50-60%  б) 60-70%  в) 75- 85%</p>
ПК-1	<p>Гомеостаз – это _____</p> <p><i>(продолжите определение, выбрав вариант ответа)</i></p>	<p>а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;  б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.</p>

ПК-1	<p>Термин рекреация означает:</p> <p><i>(выберите несколько правильных вариантов ответа)</i></p>	<p>а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;</p> <p>б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;</p> <p>в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда;</p> <p>г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе;</p> <p>д) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований</p>
ПК-1	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:</p> <p><i>(выберите несколько правильных вариантов ответов)</i></p>	<p>а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;</p> <p>б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;</p> <p>в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно- нормативные и организационные основы,</p>
		<p>обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;</p> <p>г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</p>
ПК-1	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:</p> <p><i>(выберите несколько вариантов ответов)</i></p>	<p>а) общем сужении кровеносных сосудов;</p> <p>б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;</p> <p>в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.</p>
ПК-1	<p>Предельный уровень нагрузки, позволяющий функционировать с поддержанием стабильного уровня лактата, получил название</p> <p><i>(вписать ответ)</i></p>	