

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 14:18:21
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1c62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Фитнес, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями 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-1.1 ПК-3.2	Что означает принцип адекватности педагогических воздействий в работе с детьми-инвалидами. (выбрать один правильный ответ)	А. Решение специальных задач, подбор средств, методов, методических приемов и все это должно соответствовать функциональным возможностям занимающихся Б. Воздействия статических упражнений на организм детей-инвалидов В. Словесное воздействие педагога на детей-инвалидов педагога в учебном процессе Г. Использование физических упражнений в учебном процессе	Средний
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Какое направление фитнеса в наибольшей степени обеспечивает уменьшение психоэмоционального напряжения и гармонию между душой и телом. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Кардиотренировки Б. Силовые направления фитнеса В. Комплексные направления фитнеса Г. Танцевальные направления фитнеса	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Расположите в правильной последовательности целевую (тренировочную) ЧСС в кардиотренировке в зависимости от ЧСС максимальной.	1. Развивающая зона 1 2. Аэробная зона 2 3. Аэробная зона 1 4. Восстановительная зона 5. Развивающая зона 2	Высокий

	(Расположите в правильном порядке)	6. Анаэробная зона 1	
ПК-1.1 ПК-3.2	Определите пороговый пульс для занимающегося адаптивной, оздоровительной физической культурой в рамках индивидуальной программы реабилитации в возрасте 40 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин по формуле Пороговая ЧСС = 200 - возраст - ЧСС в покое (вписать целое число)		Средний
ПК-1.1 ПК-3.2	Что относится к базовым групповым программам фитнеса (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1. Классическая аэробика 2. Степ-аэробика 3. Силовые программы 4. Китайские виды гимнастики 5. Кросфит 6. Пауэрлифтинг	Средний
ПК-1.1 ПК-3.1 ПК-3.2	Определите МПК, мл, если $MПК = 132,853 - (0,0769 \times 2,205 \times \text{массу тела}) - (0,3877 \times \text{возраст}^*) + (6,315 \times \text{индекс пола}^{**}) - (3,2649 \times \text{время ходьбы в минутах}) - (0,1565 \times \text{пульс}^{***})$, где * вес в фунтах (1 фунт = 0,454 кг); ** индекс пола: 0 – женский, 1 – мужской; *** количество ударов в минуту. Известно, что время выполнения задания (максимально быстрым шагом, но не переходя на бег пройти 1600 м) составляет: 12,10 минуты, масса тела 80 кг, возраст 57 лет, пол - 1, ЧСС 117 уд/мин. (Произведите расчет используя формулу, верный ответ записывает как целое число с учетом «округления»)		Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	На занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью пульс не должен превышать _____ ударов минуту (впишите		Средний

	числовой ответ)		
ПК-1.1 ПК-3.2	В величину нагрузки входят следующие показатели. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Объем работы интенсивность работы Б. Объем отдыха В. Интенсивность отдыха Г. Скорость Д. Погода	Средний
ПК-1.1	Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Гибкость Б. Выносливость В. Скорость Г. Сила	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.2	Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 120 Б. 140 В. 160 Г. 180	Низкий
ПК-1.1 ПК-3.2	Факторы влияющие на проявление гибкости (выбрать один или несколько ответов)	А. ПАНО Б. Строение сустава В. И.П. упражнения Г. Уровень развития силы мышц выполняющих движение	Средний
ПК-1.1	Что такое аэробика. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата Б. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма В. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств Г. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм	Низкий
ПК-1.1	Что означает термин «фитнес». (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Физическое совершенствование Б. Занятия в тренажерном зале В. Единство физического, духовного, ин-	Низкий

		<p>теллектуального развития</p> <p>Г. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок</p>	
<p>ПК-1.1</p> <p>ПК-3.2</p>	<p>Установите соответствие к данным понятиям</p>	<p>1. Абсолютная сила - ?</p> <p>2. Сила - ?</p> <p>3. Относительная сила - ?</p> <p>А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжении)</p> <p>Б. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса</p> <p>В. Это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.</p>	<p>Средний</p>
<p>ПК-1.1</p> <p>ПК-3.2</p>	<p>Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. Диафрагмальное, или нижнее, дыхание</p> <p>Б. Грудное, или среднее, дыхание</p> <p>В. Ключичное, или верхнее, дыхание</p> <p>Г. Грудное, или нижнее, дыхание</p> <p>Д. Диафрагмальное, или среднее, дыхание</p>	<p>Высокий</p>
<p>ПК-1.1</p> <p>ПК-3.2</p>	<p>Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</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.</p> <p>Г. Упражнения на развитие силы мышц спины.</p>	<p>Средний</p>

ПК-1.1 ПК-3.2	Что рекомендуют во время занятий. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Долго отдыхать после каждого упражнения Б. Пополнять растроченные калории едой и напитками В. Больше активно двигаться Г. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	Средний
ПК-1.1 ПК-3.2	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса. (выберите несколько правильных вариантов ответа)	А. Поднимание ног и таза лежа на спине Б. Повороты и наклоны туловища В. Отжимания Г. Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
ПК-1.1 ПК-3.2	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса). (выберите несколько правильных вариантов ответа)	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-1.1 ПК-3.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в. (выберите несколько правильных вариантов ответа)	А. Общем сужении кровеносных сосудов Б. Повышении эластичности стенок кровеносных сосудов В. Увеличении концентрации инсулина в крови	Средний

