

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b5414998099d5dbb1d81836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:
Адаптация к физическим нагрузкам в спорте

Код, направление подготовки	49.03.04. Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории и методики физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-1.1.	При планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, адаптация к физическим нагрузкам, которая реализуется готовыми механизмами и программами называется (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. долговременной Б. срочной В. реадaptацией Г. тренированностью	Низкий
ОПК-4.1.	В какой фазе утомления при выполнении физических нагрузок для поддержания прежней скорости организм перестраивает структуру двигательного действия? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. при появлении чувства усталости Б. в фазе деэкономизации В. в фазе двигательной компенсации Г. в фазе интоксикации	Низкий
ОПК- 2.2	Антропометрические показатели длины тела, массы тела и окружности грудной клетки используют в процессе спортивной ориентации и спортивного отбора для оценки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста	Низкий

ОПК- 2.1	Определение перспективных направлений достижения высшего		Низкий
	спортивного мастерства называется (вписать два слова)		
ОПК- 2.1	Процесс поиска одаренных людей, способных достиг выдающихся результатов в конкретном виде спорта называется (вписать два слова)		Низкий
ОПК- 4.1	С учетом механизмов энергообеспечения мышечной деятельности максимальное потребление кислорода характеризует (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. анаэробные возможности Б. аэробные возможности В. алактатную анаэробную мощность Г. кислородный долг	Средний
ОПК- 4.1	С учетом закономерностей развития силы, для увеличения мышечной массы рекомендуются сопротивления, составляющие в % от максимального (числовой ответ)	100 80 70 50	Средний
ОПК- 2.1	Период спортивного отбора, при котором организм становится максимально чувствительным к факторам окружающей среды и создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств, называется (вписать слово)		Средний

ОПК- 2.2	На каком этапе спортивного отбора следует ориентироваться на наследственно обусловленные, мало зависящие от тренировочного процесса стабильные признаки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на первом (первичном) Б. на втором (предварительном) В. на третьем (промежуточном) Г. на четвертом (основном) Д. на пятом (заключительном)	Средний
ОПК-1.2	При планировании содержания учебных и	А. на 3-6 сек работы	Средний

	тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что аэробный ресинтез АТФ разворачивается (выберите один правильный ответ из заданного списка)	Б. через 1,5 - 2 мин работы В. через 3 -5 мин работы Г. через 30 мин работы	
ОПК- 4.1	Кислородный долг в процессе мышечной деятельности образуется при работе (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. максимальной мощности Б. субмаксимальной мощности В. большой мощности Г. умеренной мощности	Средний
ОПК-1.2	С учетом физиологических характеристик нагрузки и анатомо-морфологических особенностей занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий, установите соответствие между свойствами восстановительных процессов (установить соответствие)	1. Гетерохронизм - ? 2. Фазность - ? 3. Волнообразность - ? А. наличие быстрого и медленного восстановления Б. неодновременность восстановления В. наличие фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления)	Средний
ОПК-1.3	С учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени гармоничности физического развития в пределах	А. в основную медицинскую группу Б. в подготовительную медицинскую группу В. в специальную медицинскую группу Г. освободить от практических занятий	Средний

	возрастно- половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок детей с умеренно дисгармоничным физическим развитием рекомендуется распределять (выберите один правильный ответ из заданного списка)		
ОПК-1.1	Установите соответствие между стадиями адаптации к	1. Тренированность - ? 2. Реадаптация - ? 3. Дизадаптация - ?	Средний

	физическим нагрузкам при планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры (установите соответствие	А. стадия максимальной адаптированности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения	
ОПК-1.3	с учетом закономерностей и способов дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок необходимо учитывать последовательность периодов и фаз утомления (Расположите перемешанные фазы утомления в правильном порядке)	1. работа без утомления 2. появление субъективного чувства усталости 3. фаза двигательной компенсации 4. фаза самопроизвольного выключения двигательных единиц 5. фаза дезэкономизации	Средний
ОПК-1.3	Какие антропометрические	А. длину тела Б. массу тела	Высокий

	показатели необходимо измерить для дифференцирования обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	В. ширину плеч Г. окружность грудной клетки Д. окружность таза	
ОПК-4.1	Произведите расчет максимального		Высокий

	потребления кислорода используя формулу $\text{МПК} = 1,7 * \text{PWC}170 + 1240$ $\text{N1} = 400 \text{ кгм/мин}$ $\text{N2} = 800 \text{ кгм/мин}$ $\text{ЧСС1} = 120 \text{ уд/мин}$ $\text{ЧСС2} = 145 \text{ уд/мин}$		
ОПК-1.2	При планировании содержания занятий с учетом физиологических характеристик нагрузок следует учитывать, что работа длительностью до 3-5 минут может относиться (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. к максимальной интенсивности Б. к субмаксимальной интенсивности В. к большой интенсивности Г. к умеренной интенсивности	Высокий
ОПК- 1.1	При планировании содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и механизмов адаптации к физическим нагрузкам следует учитывать, что тренированный организм характеризуется (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. минимизацией функций в покое Б. в реакции на стандартную нагрузку реагирует строго в соответствии с нагрузкой В. в реакции на максимальную нагрузку реагирует умеренно Г. реакции соответствуют срочной адаптации	Высокий

<p>ОПК- 4.1</p>	<p>С учетом закономерностей развития физических качеств при развитии аэробных возможностей необходимо развивать (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>	<p>А. кислородтранспортные системы Б. внутримышечную координацию В. системы утилизации кислорода в мышцах Г. межмышечную координацию Д. собственную реактивность мышц</p>	<p>Высокий</p>
------------------------	---	---	----------------