

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 09.06.2026 17:19:50  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЮ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ, 3 СЕМЕСТР – 2 КУРС**

Код, направление подготовки	49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемые компетенции	Задание	Варианты ответов
ПК-1.1 ПК-1.2	Термин «фитнес» означает <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. Физическое совершенствование Б. Занятия в тренажерном зале В. Единство физического, духовного, интеллектуального развития Г. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.
ПК-1.1 ПК-1.2	Какие группы фитнеса Вы знаете? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Велотренировки, Танцевальные занятия, Аквафитнес Б. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Велотренировки, Танцевальные занятия, Единоборства, Аквафитнес В. Кардио-тренировки, Силовые направления фитнеса, Комплексные направления в фитнесе, Танцевальные занятия, Единоборства, Аквафитнес Г. Кардио-тренировки, Комплексные направления в фитнесе, Танцевальные занятия, Единоборства, Аквафитнес
ПК-1.1 ПК-1.2	Что такое побудительные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности? <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. Это то, что побуждает пациента заниматься своим оздоровлением Б. Это то, что отражает его уровень подготовки в вопросах здоровья и здорового образа жизни В. Это то, что важно пациенту в процессе оздоровительной деятельности

ПК-1.1 ПК-1.2		Г. Это то, что побуждает пациента отражать его уровень подготовки в вопросах здоровья.
ПК-1.1 ПК-1.2	Кардиотренировки – это _____	А. вид фитнеса, направленный на совершенствование телосложения Б. группа фитнеса, направленная на совершенствование кардиореспираторной системы, развитие общей работоспособности, аэробных возможностей, обмена веществ В. комплексное направление в фитнесе Г. обеспечение гармонии души и тела
ПК-1.1 ПК-1.2	Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается <i>(выберите верный ответ)</i>	А) 150 + возраст (лет), Б) 220 - возраст (лет), В) 170 ударами/мин, Г) 240 - вес (кг)?
ПК-1.1 ПК-1.2	Какие факторы лимитируют доставку кислорода к работающим мышцам?  <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>	А. Жизненная емкость легких Б. Кислородная емкость крови В. Сердечный выброс Г. Все перечисленные факторы
ПК-1.1 ПК-1.2	Суть метода _____ качеств, заключается в том, что упражнения выполняются _____ без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных <i>(вписать нужное слово)</i>	А. больших Б. повторных В. динамических Г. средних
ПК-1.1 ПК-1.2	Чем вызвано выделение частей в тренировочном занятии?  <i>(выберите несколько)</i>	А. решением конкретных задач, характерных для каждой части; Б. размещением упражнений различной направленности; В. объективной логикой реализации тренировочных задач; Г. закономерностями динамики работоспособности.

ПК-1.1 ПК-1.2	В гипотезе спортсменов, тренировавшихся (списка)	"все на	А. вес штанги Б. окружность бицепса В. характер питания Г. быстрота овладения навыками тренировки
ПК-1.1 ПК-1.2	Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны (впишите ответ)		А. 2 недели /3-8 недель, Б. 2 месяца /3-8 месяцев, В. 0,5 года / 1-1.5 года, Г. 1 год / 1.5-2 года?
ПК-1.1 ПК-1.2	В чем заключается главный смысл обеспечения пол ожительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания?  (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)		А. в развитии тренированности; Б. приобретении; В. сохранении; Г. в дальнейшем улучшении физической подготовленности.
ПК-1.1 ПК-1.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: _____		А. общем сужении кровеносных сосудов Б. повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; В. увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них. Г. осуществлении обмена кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;
ПК-1.1 ПК-1.2	Практические методы		А. метод строго регламентированного упражнения, Б. метод воспитания физических качеств; В. игровой метод; Г. соревновательный метод.

ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями: _____</p> <p><i>(выберите два правильных ответа из заданного списка)</i></p>	<p>А. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;</p> <p>Б. высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;</p> <p>В. высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;</p> <p>Г. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок выше максимальных.</p>
ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Что характеризует нагрузку при выполнении физических упражнений?</p> <p><i>(выберите несколько ответов из предложенного списка)</i></p>	<p>А. суммарное количество выполненной работы;</p> <p>Б. дополнительная степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнений;</p> <p>В. количество выполненной работы в единицу времени;</p> <p>Г. степень переносимых при этом трудностей.</p>
ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Полное дыхание состоит из трех элементов</p> <p><i>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</i></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>
ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Многие из положительных эффектов разминки связаны</p> <p><i>(выберите несколько вариантов ответов)</i></p>	<p>А. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров;</p> <p>Б. резко увеличивается МПК;</p> <p>В. усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы;</p> <p>Г. оказывает положительное влияние на терморегуляцию;</p> <p>Д. активизирует длину и поперечник (толщина) мышц.</p>
ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Установите <u>соответствие</u> <u>периодов</u> в развитии физических качеств <u>сенситивных</u></p>	<p>1. гибкость;</p> <p>2. сила;</p> <p>3. выносливость;</p> <p>4. быстрота</p> <p>А. 13-15 лет;</p> <p>Б. 15-17 лет;</p> <p>В. 4-7 лет</p> <p>Г. 9-10 лет</p>

ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание <b>м</b>, <b>г</b> _____,</p> <p><b>к</b> _____; возрастает активность ферментов <b>а</b> __, <b>ф</b> _____,</p> <p><b>с</b> _____;</p> <p>повышается интенсивность <b>т</b> _____</p> <p><i>(впишите пропущенные слова)</i></p>	
ПК-1.1 ПК-1.2	<p>Существует пять типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.</p> <p>_____ - самый благоприятный,</p> <p>_____</p> <p><i>(впишите правильный ответ)</i></p>	<p>А. нормотонический / гипотонический,  Б. со ступенчатым возрастанием артериального давления / Нормотонический,  В. нормотонический / гипертонический,  Г. гипертонический / дистонический</p>