

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 10:09:47
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Система экзотрофов восстановления и повышения работоспособности в спорте, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 Спорт
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

№	Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса
1	ПК-1.1	Обязательный функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме <i>(выберите один ответ)</i>	а) рентгеноскопии органов грудной клетки б) исследования кислотно-щелочного состояния крови в) электрокардиографии г) клинических анализов крови и мочи д) функциональной пробы с физической нагрузкой	Низкий
2	ПК-2.1 ПК-1.1	Влияние систематических физических тренировок на центральную нервную систему проявляется <i>(выберите один ответ)</i>	а) повышением силы нервных процессов б) улучшением подвижности нервных процессов в) ускорением проведения нервно-мышечного возбуждения г) формированием двигательного динамического стереотипа д) правильно вес перечисленное	Низкий
3	ПК-2.1 ПК-1.1	Влияние физических тренировок на мышечную систему	а) повышения тонуса мышц б) гипертрофии мышц	Низкий

		проявляется всем перечисленным, кроме <i>(выберите один ответ)</i>	в) образованием новых сухожилий г) совершенствования координации движений д) повышения силы и выносливости мышц	
4	ПК-2.1 ПК-1.1	Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме <i>(выберите один ответ)</i>	а) упрочения кости б) стимуляции роста костной ткани в) улучшения подвижности в суставах г) формирования правильной осанки д) роста межпозвонковых дисков	Низкий
5	ПК-2.1 ПК-1.1	Восстановительный период сердечно-сосудистой системы после средних физических нагрузок у детей по сравнению со взрослыми <i>(выберите один ответ)</i>	а) протекает медленнее б) протекает скорее в) течение волнообразное г) не отличается	Низкий
6	ПК-2.1 ПК-1.1	При кратковременной физической нагрузке содержание глюкозы в крови претерпевает все перечисленные изменения <i>(выберите один ответ)</i>	а) увеличивается б) снижается в) не изменяется г) образование превышает утилизацию	Средний
7	ПК-2.1 ПК-1.1	При интенсивной физической нагрузке мочевины в крови <i>(выберите один ответ)</i>	а) увеличивается б) уменьшается в) остается без изменений г) утилизация мочевины превышает образование	Средний
8	ПК-2.1 ПК-1.1	При интенсивной физической нагрузке креатинин в крови <i>(выберите один ответ)</i>	а) увеличивается б) уменьшается в) остается без изменений г) утилизация превышает образование	Средний

9	ПК-2.1 ПК-1.1	Понятие тренированности спортсмена включает <i>(выберите один или несколько ответов)</i>	а) состояние здоровья и функциональное состояние организма б) уровень физической подготовки в) уровень технико-тактической подготовки г) уровень психологической (волевой) подготовки д) все перечисленное	Средний
10	ПК-2.1 ПК-1.1	К факторам профилактики спортивного травматизма при использовании различных спортивных снарядов относятся <i>(выберите один или несколько ответов)</i>	а) своевременный контроль за техническим состоянием и креплением снарядов б) контроль за средствами страховки и защитными приспособлениями в) наличие инструкции предельно допустимых нагрузок на снарядах г) техническая подготовка спортсмена д) все перечисленное	Средний
11	ПК-2.1 ПК-1.1	К рациональному типу реакций на физическую нагрузку относится <i>(выберите один ответ)</i>	а) нормотонический б) гипотонический в) гипертонический г) ступенчатый д) дистонический	Средний
12	ПК-2.1 ПК-1.1	К необходимым показателям для расчета максимального потребления кислорода (л/мин) непрямым методом после велоэргометрии относятся <i>(выберите один ответ)</i>	а) частота сердечных сокращений до нагрузки б) максимальная частота сердечных сокращений и максимальная мощность велоэргометрической нагрузки в кгм/мин в) мощность первой нагрузки в кгм/мин г) мощность второй нагрузки в кгм/мин	Средний
13	ПК-2.1 ПК-1.1	Для оценки функционального состояния дыхательной	а) проба Штанге и Генчи б) проба Руфье	Средний

		системы используются тесты <i>(выберите один или несколько ответов)</i>	в) проба Серкина г) проба Мартине	
14	ПК-2.1 ПК-1.1	Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ <i>(впишите ответ)</i>		Средний
15	ПК-2.1 ПК-1.1	Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит <i>(выберите один ответ)</i>	а) белки б) жиры в) минеральные вещества	Средний
16	ПК-2.1 ПК-1.1	При реабилитации спортсменов с травмой используются <i>(выберите один или несколько ответов)</i>	а) электрофорез с лидазой б) электрофорез с химотрипсином в) фонофорез с гидрокортизоном г) лечебная гимнастика и дозированные спортивные упражнения	Высокий
17	ПК-2.1 ПК-1.1	Механизм утомления организма спортсмена при мышечной деятельности заключается преимущественно в нарушении <i>(выберите один ответ)</i>	а) центральной регуляции мышечной деятельности б) перенапряжении сердечно-сосудистой системы в) местных изменениях в мышечной системе г) центральных нервных и гуморальных механизмов	Высокий
18	ПК-2.1 ПК-1.1	Из систем организма подвержена наибольшему утомлению в скоростно-силовых видах спорта <i>(впишите ответ)</i>		Высокий

19	ПК-2.1 ПК-1.1	Специальные медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов включают <i>(впишите один или несколько ответов)</i>	а) фармакологических б) гигиенических в) рационального питания г) физиотерапевтических д) психотерапевтических	Высокий
20	ПК-2.1 ПК-1.1	Фармакологическая коррекция восстановления работоспособности спортсмена осуществляется всеми перечисленными средствами, кроме <i>(выберите один ответ)</i>	а) нейротропных б) энергетического действия в) синтезирующих белок г) витаминов	Высокий