

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 09:51:50
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdc8

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

7 семестр

Код, направление подготовки	49.03.04 СПОРТ
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. <i>Выбрать один вариант ответа и представить обоснование.</i>	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это: <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) да б) нет в) отчасти	Низкий
ПК-1.1	Какое название носит	а) физическое воспитание	Низкий

ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите один вариант ответа)	б) физическая подготовка в) спорт	
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите один вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) подготовка и подготовленность – это результат, к которому необходимо стремиться в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите один вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите один вариант ответа)	а) 50-60 уд/мин б) 60-70 уд/мин в) 75- 85 уд/мин	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите один вариант ответа)	а) упражнения на внимание б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе г) упражнения на развитие силы мышц спины	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1	Физическая подготовка – это: (дополните определение, выберите один вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями в) это процесс совершенствования физических	Средний

ПК-3.2		качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок	
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) физическим развитием б) специальной физической подготовкой в) физической подготовленностью г) общей физической подготовкой	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Функциональные системы организма – это: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Гомеостаз – это: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов б) постоянство внутренней среды организма в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды	Средний
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы	а) увеличения систолического объема б) резкого учащения сердечных сокращений	Средний

ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	сердца происходит преимущественно за счет: <i>(дополните определение, выберите один вариант ответа)</i>	в) уменьшения минутного объема	
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) 50-70 уд/мин б) 70-80 уд/мин в) 75-85 уд/мин	Высокий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Основными видами физической рекреации являются: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) туризм б) пешие прогулки в) лыжные прогулки г) купание д) аэробика и шейпинг е) атлетическая гимнастика и стретчинг ж) велоаэробика з) легкая атлетика и) гимнастические упражнения	Высокий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) общем сужении кровеносных сосудов б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них г) резком учащении сердечных сокращений д) резком уменьшении сердечных сокращений	Высокий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Термин рекреация означает: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения в) отдых г) восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда д) восстановление сил человека тренировочных занятий и соревнований е) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе	Высокий
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-1.4 ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-3.1 ПК-3.2	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание): <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) гиподинамия (физическая детренированность) б) высокий показатель МПК в) загрязнение воздуха, подъем на высоту г) резкое учащение сердечных сокращений д) сужение кровеносных сосудов	Высокий