

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 20.06.2024 15:16:59  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

***Система экзофакторов 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 сложности и вопроса
1	ПК-1.1	Обязательный функционально-диагностических 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 (выберите один ответ)	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 (выберите один ответ)	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 (выберите один ответ)	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 (выберите один ответ)	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 (выберите один ответ)	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 (выберите один ответ)	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 (выберите один или несколько ответов)	в) проба Серкина г) проба Мартине	
14	ПК-2.1 ПК-1.1	Для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников рекомендован ВОЗ (впишите ответ)		Средний
15	ПК-2.1 ПК-1.1	Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит (выберите один ответ)	а) белки б) жиры в) минеральные вещества	Средний
16	ПК-2.1 ПК-1.1	При реабилитации спортсменов с травмой используются (выберите один или несколько ответов)	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 (выберите один ответ)	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 (впишите ответ)		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