

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:10
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b34f4998099d3dbb1d81836

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

| | |
|-----------------------------|--|
| Код, направление подготовки | 49.03.01. Физическая культура |
| Направленность (профиль) | Спортивная тренировка |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | Медико-биологических основ физической культуры |
| Выпускающая кафедра | Медико-биологических основ физической культуры |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|---|--|-----------------------|
| ОПК-2.1. | Адаптация к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры, которая реализуется готовыми механизмами и программами называется (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. долговременной Б. срочной В. реадаптацией Г. тренированностью | Низкий |
| ОПК-2.2. | В какой фазе утомления при воздействии на телесность лиц с ограниченными возможностями здоровья 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- 4.1 | Длину тела, массу тела и окружность грудной клетки используют для оценки (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. физической подготовленности Б. физического развития В. функциональной подготовленности Г. биологического возраста | Низкий |

| | | | |
|-----------|--|--|---------|
| ОПК- 4.1 | В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым состоянием будет (вписать слово) | | Низкий |
| ОПК- 4.1 | Тревожность, которая регистрируется в данный момент времени при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний называется (вписать слово) | | Низкий |
| ОПК- 1.2 | С учетом закономерностей развития физических качеств, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 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- 1.3. | С учетом закономерностей развития силы, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, для увеличения мышечной массы рекомендуются сопротивления, составляющие в % от максимального (числовой ответ) | 100 80 70 50 | Средний |
| ОПК- 4.1 | Период, при котором организм становится максимально чувствительным к факторам окружающей | | Средний |
| | среды и создаются | | |

| | | | |
|----------|--|---|---------|
| | наиболее благоприятные условия для развития физических качеств, называется (вписать слово) | | |
| ОПК- 4.1 | С учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций в этот период равивать необходимо (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. ведущие функции Б. отстающие функции В. функции, развивающиеся средними темпами Г. любые функции | Средний |
| ОПК-1.2 | При планировании учебных и тренировочных занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки необходимо учитывать, что аэробный ресинтез АТФ разворачивается (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. на 3-6 сек работы Б. через 1,5 - 2 мин работы В. через 3 -5 мин работы Г. через 30 мин работы | Средний |
| ОПК- 2.2 | Кислородный долг при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры 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-1.3. | 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 | А. в основную медицинскую группу Б. в подготовительную медицинскую группу | Средний |

| | | | |
|----------|--|--|---------|
| | обучающихся, тренирующихся по степени гармоничности физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок детей с умеренно дисгармоничным физическим развитием рекомендуется распределять (выберите один правильный ответ из заданного списка) | В. в специальную медицинскую группу Г. освободить от практических занятий | |
| ОПК-2.1 | Установите соответствие между стадиями адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в различных видах адаптивной физической культуры | 1. Тренированность - ? 2. Реадаптация - ? 3. Дизадаптация - ? А. стадия максимальной адаптированности организма к физическим нагрузкам Б. стадия перенапряжения адаптационных механизмов В. стадия после длительного перерыва в тренировочных занятиях или их прекращения | Средний |
| ОПК-4.1. | 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 деэкономизации | Средний |

| | | | |
|-----------|---|---|---------|
| ОПК-1.3. | При планировании содержания занятий для инвалидов по зрению не рекомендуются (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. упражнения с натуживанием Б. аэробные упражнения В. стойки на голове Г. упражнения с сотрясением тела Д. кинезиологические упражнения | Высокий |
| ОПК-4.1 | Произведите расчет максимального потребления кислорода используя формулу $\text{МПК} = 1,7 * \text{PWC}170 + 1240$ $\text{N1} = 400 \text{ кгм/мин}$ $\text{N2} = 800 \text{ кгм/мин}$ $\text{ЧСС1} = 120 \text{ уд/мин}$ $\text{ЧСС2} = 145 \text{ уд/мин}$ | | Высокий |
| ОПК-1.3. | При планировании содержания занятий для инвалидов по слуху не рекомендуются (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. вибрации Б. сотрясения В. натуживания Г. аэробные нагрузки Д. анаэробные нагрузки | Высокий |
| ОПК-2.1 | С учетом механизмов и особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц с отклонениями в состоянии здоровья 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 |
| ОПК- 2.2. | С учетом закономерностей развития физических качеств, в том числе у лиц с отклонениями в состоянии здоровья при развитии аэробных возможностей необходимо развивать (выберите несколько правильных ответов) | А. кислородтранспортные системы Б. внутримышечную координацию В. системы утилизации кислорода в мышцах Г. межмышечную координацию Д. собственную реактивность мышц | Высокий |