

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.06.2025 06:51:27  
 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

№ п/п	Задание	Варианты ответов
1	Термин «фитнес» означает (выберите один правильный ответ из заданного списка)	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.
2	Какие группы фитнеса Вы знаете? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	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
3	Что такое побудительные основания в структуре мотивации оздоровительной деятельности? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	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

		Г. Это то, что побуждает пациента отражать его уровень подготовки в вопросах здоровья.
4	Кардиотренировки – это _____ (выберите один правильный ответ из заданного списка)	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
5	Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается (выберите верный ответ)	А) 150 + возраст (лет), Б) 220 - возраст (лет), В) 170 ударами/мин, Г) 240 - вес (кг)?
6	Какие факторы лимитируют доставку кислорода к работающим мышцам?  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Жизненная емкость легких Б. Кислородная емкость крови В. Сердечный выброс Г. Все перечисленные факторы
7	Суть метода _____ усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных (вписать нужное слово)	А. больших Б. повторных В. динамических Г. средних
8	Чем вызвано выделение частей в тренировочном занятии?  (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. решением конкретных задач, характерных для каждой части; Б. размещением упражнений различной направленности; В. объективной логикой реализации тренировочных задач; Г. закономерностями динамики работоспособности.
9	В гипотезе "все спортсмены, тренировавшиеся на фоне специального белкового питания, покажут лучшие результаты в силовой подготовке по сравнению со спортсменами, принимавшими обычную пищу", независимой переменной является (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. вес штанги Б. окружность бицепса В. характер питания Г. быстрота овладения навыками тренировки

10	<p>Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через _____</p> <p><i>(впишите ответ)</i></p>	<p>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?</p>
11	<p>В чем заключается главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания?</p> <p><i>(выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)</i></p>	<p>А. в развитии тренированности;  Б. приобретении;  В. сохранении;  Г. в дальнейшем улучшении физической подготовленности.</p>
12	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: _____</p> <p><i>(выберите несколько правильных ответа из заданного списка)</i></p>	<p>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;</p>
13	<p>Практические методы спортивной тренировки – это _____</p> <p><i>(выберите несколько правильных ответа из заданного списка)</i></p>	<p>А. метод строго регламентированного упражнения,  Б. метод воспитания физических качеств;  В. игровой метод;  Г. соревновательный метод.</p>
14	<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;  Б. высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;  В. высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;  Г. высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок выше максимальных.</p>

15	<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>
16	<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>
17	<p>Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка _____ (выберите несколько вариантов ответов)</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>
18	<p>Установите <u>соответствие</u> сенситивных периодов в развитии физических качеств</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>
19	<p>Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для ресинтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание _____, _____, _____; возрастает активность ферментов _____, _____, _____; _____; _____ повышается интенсивность _____ _____, _____.</p> <p><i>(впишите пропущенные слова)</i></p>	

20	<p>Существует пять типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. _____ - самый благоприятный, _____ - самым неблагоприятным</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>
----	--	--