

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Косенок Сергей Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 24.06.2024 14:26:08

Уникальный программный ключ:

e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Адаптация к физическим нагрузкам в адаптивной физической культуре, 3 семестр*

Код, направление подготовки	49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
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- 4.2	В случае преобладания процессов торможения при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний наиболее вероятным предстартовым		Низкий

	состоянием будет ( <b>вписать слово</b> )		
ОПК- 4.2	Тревожность, которая регистрируется в данный момент времени при оценке психического состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей и форм заболеваний называется ( <b>вписать слово</b> )		Низкий
ОПК- 7.1	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- 7.1	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- 7.4	Период, при котором организм становится максимально чувствительным к факторам окружающей среды и создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств, называется ( <b>вписать слово</b> )		Средний
ОПК- 7.4	С учетом сенситивных периодов развития тех или иных функций в этот период развивать необходимо (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. ведущие функции Б. отстающие функции В. функции, развивающиеся средними темпами Г. любые функции	Средний
ОПК-13.2	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	А. максимальной мощности	Средний

	соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры образуется при работе (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	Б. субмаксимальной мощности В. большой мощности Г. умеренной мощности	
ОПК-13.2	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-13.4	С учетом закономерностей и способов дифференцирования 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)	А. в основную медицинскую группу Б. в подготовительную медицинскую группу В. в специальную медицинскую группу Г. освобождать от практических занятий	Средний
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	Средний

		занятич или их прекращения	
ОПК-13.4	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-13.5	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-13.5	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 тренируемый 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	Высокий

		нагрузку реагирует умеренно Г. реакции соответствуют срочной адаптации	
ОПК- 7.1	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 из заданного списка)	А. кислородтранспортные системы Б. внутримышечную координацию В. системы утилизации кислорода в мышцах Г. межмышечную координацию Д. собственную реактивность мышц	Высокий