

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:  
 e3a68f3eaa1e62674b54098089d71c66bf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Общая теория спорта и технология спортивной подготовки, 1 семестр

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 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                                       |

| Проверяемая компетенция | Задание  | Варианты ответов  | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|---|-----------------------|
| ОПК-5.1                 | 1. Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)                | А) физической подготовленности<br>Б) технической подготовленности<br>В) показатели гемокрита<br>Г) врачебно-педагогического контроля  | Средний,              |
| ОПК-5.1                 | 2. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? Числовой ответ   | А)120<br>Б)140<br>С) 160<br>D)180   | Средний,              |
| ОПК-5.2                 | 3. Процент занимающихся физической культурой в РФ к 2030 году в соответствии со стратегией развития ФКиС должна составлять .....%. Числовой ответ  |   | Средний               |
| ОПК -9.1                | 4. Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | А)Метод повторного выполнения длительностью упражнения до 10сек с достаточным отдыхом<br>Б)Метод круговой тренировки<br>С)Равномерный метод<br>D)Равноускоренный метод      | Низкий                |
| ОПК-2.1                 | 5. Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка,)   | А)Использование холода для восстановления<br>Б)Тренажеры для изолированных упражнений<br>В)Аутогемотрансфузия<br>Г)Использование тренажеров с биологической обратной связью | Высокий               |
| ОПК-2.3                 | 6. Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | А)Статический режим<br>В)Динамический режим<br>С) Изотонический<br>D)Изокинетический  | Средний               |
| ОПК-2.1                 | 7. Физическое качество, являющаяся основой для развития выносливости и скорости (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А) Сила<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость   | Низкий                |
| ОПК-9.2                 | 8. Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, связанная с закис-   | А)Фаза начального утомления<br>В)Фаза   | Средний               |

|                               |  |  |         |
|-------------------------------|--|--|---------|
|                               | лением мышц и свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления? ( <u>вписать слово</u> )   | компенсированного утомления<br>С) Фаза декомпенсированного утомления   |         |
| ОПК-9.2<br>ОПК-2.1            | 9. Программно-аппаратный комплекс «Скат» используется в следующих видах спорта: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)  | А) Стрельба<br>Б) Биатлон<br>В) Стрельба из лука<br>Г) Арбалет   | Высокий |
| ОПК- 2.1                      | 10. Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)   | А) Нагрузку на пульте 140-160<br>Б) тренировку в среднегорье<br>В) Нахождение в барокамере с гипоксией<br>Выполнять упражнение на пульсе 120 | Высокий |
| ОПК-2.1                       | 11. Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?  | А) лучшего восстановления<br>Б) повышения устойчивости к простудам<br>В) Повышения Нб<br>Г) Повышения внимания                               | Низкий  |
| ОПК-2.3                       | 12. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется -----отдыхом. ( <u>вписать слово</u> ) | А) Жесткий<br>В) Оптимальный<br>С) Ординарный  | Средний |
| ОПК-2.3                       | 13. Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с ..... уровнем быстрых мышечных волокон . ( <u>вписать слово</u> )                                      |  | Низкий  |
| ОПК-2.3                       | 14. От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависят:  | А) Сила<br>В) Выносливость<br>С) Скорость<br>Д) Гибкость   | Средний |
| ОПК-5.2                       | 15. Установите соответствие параметров измерительным приборам:<br>1. Динамометр<br>2. Калипер<br>3. Спидометр<br>4. акселерометр<br>5. Анемометр   | А) Силы<br>В) Скорости<br>С) Ускорения<br>Д) толщина кожно-жировой<br>Е) Скорости ветра<br>ADBCE   | Средний |
| ОПК-2.3<br>ОПК-5.2<br>ОПК-5.1 | 16. Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО. (Вычисляемый)                            |  | Средний |
| ОПК-2.3                       | 17. Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?   | А) Относительная сила<br>В) Абсолютная сила<br>С) Взрывная сила  | Средний |
| ОПК-2.3                       | 18. Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | А) да<br>В) очень редко<br>С) нет  | Низкий  |
| ОПК-9.2                       | 19. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет. Упорядочение ответов   | 1. Сила абсолютная<br>2. Выносливость общая<br>3. Гибкость<br>4. Координация<br>5. Быстрота  | Высокий |
| ОПК-2.1                       | 20. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                    | 1. МПК<br>2. Мышечная композиция<br>3. Длина тела<br>4. Относительная сила<br>5. Масса тела  | Высокий |

