

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:02:49  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Легкая атлетика с методикой преподавания*

Код, направление подготовки	49.03.01, Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

### 3 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-3.1	1. Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18 мин, педагогические не- оправданные -2 мин.		Высокий
ОПК-3.3	2. Прыгун в высоту выбывает из соревнований после ? неудачных попыток выполненных подряд на одной или нескольких высотах. (числовой ответ)		Средний
ОПК-3.2	3. Установите правильную последовательность изучения видов метания: Метание мяча, Метание гранаты, Метание копья, Толкание ядра, Метание диска)		Высокий
ОПК-3.1	4. В величину нагрузки урока входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) объем упражнения В) интенсивность упражнения, С) длительность отдыха D) характер отдыха Е) скорость ветра, F) погода	Высокий
ОПК-3.2	5. Принципы, являющиеся важными в процессе обучения двигательным действиям? (выберите несколько /3/ ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А) сознательности активности В) доступности С) постепенности D) цикличности	Средний
ОПК-3.2	6. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период сверх восстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется-----отдыхом. (вписать слово)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний
ОПК-3.2	7. Первая задача, решаемая при обучению метанию диска называется.....? (вписать слово)	А) ознакомления В) разучивания С) закрепления	Низкий
ОПК-3.1	8. Зачем метатели придают вращение снаряду? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) устойчивость полета В) «вкручивание» в воздух С) экономичность	Средний
ОПК-3.3	9. Выберите наиболее важную ошибку в толкании ядра, которая встречается у новичков (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Бросок В) низкий угол вылета С) низкая горизонтальная скорость толкателя	Низкий
ОПК-3.3	10. От каких физических факторов зависит дальность полета гранаты (выберите несколько правильных /3/ ответов из заданного списка)	А. Скорость вылета В. угол вылета С. высота выпуска D. скорость ветра	Высокий

		Е.Масса тела	
ОПК-3.1	11.Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)120 В)140 С) 160 D)180	Средний
ОПК-3.1	12.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра	Средний
ОПК-3.3	13.Силу мышечного волокна определяет количество ..... в нем? ( <u>вписать слово</u> )	А) митохондрии В)Миофибриллы С) ядро D) мембрана	Средний
ОПК- 3.2	14.При сильном попутном ветре во время соревнований угол вылета ядра нужно? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) увеличить В)уменьшить С) влияние не существенное	Средний
ОПК-3.3	15.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов спортсмена в соревновании (в см)		Высокий
ОПК-3.3.	16.Определение порядка выступления в прыжках в длину осуществляется по.... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) жребию В) по результатам предварительных забегов С) по решению стартера D)определяется представителями команд	Низкий
ОПК-3.1	17.Толкание ядра проводится в сектор ? градусов. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) 60 В)45 С) 20 D) 34,9	Низкий
ОПК-3.2	18.Сколько фальстартов разрешается сделать в беге? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Ни одного В)один С) Два D)Три	Низкий
ОПК-3.3	19.В случае показа одинакового результата в прыжках в длину (а также в метаниях) двумя или более спортсменами места распределяются по ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)лучшему следующему результату В)назначается перепрыжка (дополнит.попытки) В)по жребию Г) кто раньше прыгнул (метал) D)по силе попутного ветра	Средний
ОПК-3.3	20.При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первенство тому, кто .....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) потратил всего меньше попыток Б)преодолеl предельную высоту с меньшего количества попыток В)преодолеl предельную высоту с первой попытки Г)на усмотрении главного судьи	Средний

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-3.1	1. Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18 мин, педагогические неоправданные – 2 мин.		Высокий
ОПК-3.1	2. На занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью пульс не должен превышать ?? ударов минуту (числовой ответ)		Средний
ОПК-4.1	3. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A. Сила абсолютная B. Выносливость общая C. Гибкость D. Координация E. Быстрота	Высокий
ОПК-3.1	4. В величину нагрузки урока входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	E) объем упражнения F) интенсивность упражнения, G) длительность отдыха H) характер отдыха E) скорость ветра, F) погода	Высокий
ОПК-3.2	5. Принципы, являющиеся важными в процессе обучения двигательным действиям? (выберите несколько /4/ ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	A) сознательности активности B) доступности C) постепенности D) цикличности	Средний
ОПК-3.2	6. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется отдыхом. (вписать слово)	A) Жесткий B) Оптимальный C) Ординарный	Средний
ОПК-3.2	7. Первая задача, решаемая при обучении любому двигательному действию называется.....? (вписать слово)	A) ознакомления B) разучивания C) закрепления	Низкий
ОПК-4.1	8. Основным отличием между умением и навыком является ...? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) автоматизм выполнения B) устойчивость выполнения C) экономичность	Средний
ОПК-4.2	9. Является ли наблюдение необходимым средством формирования правильного представления о движении? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) да B) очень редко C) нет	Низкий
ОПК-4.1	10. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных /3/ ответов из заданного списка)	A. МПК B. Мышечная композиция C. Длина тела D. Относительная сила E. Масса тела	Высокий
ОПК-4.2	11. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) 120 B) 140 C) 160 D) 180	Средний
ОПК-3.3	12. Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калиппер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра	Средний

ОПК-4. 1	13.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой .....утомления? (вписать слово)	А) начального В) компенсированного С) декомпенсированного Д)сильного	Средний
ОПК-4. 3	14.При сильном попутном ветре во время соревнований угол вылета копья нужно? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) увеличить В)уменьшить С) не менять	Средний
ОПК-4. 3	15.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов спортсмена в соревновании (в см)		Высокий
ОПК-13.1	16.Распределение дорожек в финальном забеге на 100м осуществляется по.... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) жребию В)по результатам предварительных забегов С) по решению стартера Д)определяется представителями команд	Низкий
ОПК-13.1	17.Метание мяча проводится в коридор шириной ? метров. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) 5 В)10 С) 15 D) 20	Низкий
ОПК-13.2	18.При бегу по своим дорожкам спортсмен выбежал за пределы своей дорожки вправо. При этом он не помешал никому из соперников? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Спортсмен дисквалифицируется В)Спортсмену делается предупреждение С) Это не считается нарушением Д)На усмотрении судьи	Низкий
ОПК-13.1	19.В случае показа одинакового результата в прыжках в длину двумя или более спортсменами места распределяются по ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)лучшему следующему результату Б)назначается перепрыжка В)по жребию Г)кто раньше прыгнул Д)по силе попутного ветра	Средний
ОПК-13.1	20.При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первенство тому, кто .....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) потратил всего меньше попыток Б)преодолеl предельную высоту с меньшего количества попыток В)преодолеl предельную высоту с первой попытки Г)на усмотрении главного судьи	Средний