

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.05.2026 09:51:50  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория физической подготовки, 7 семестр

Код, направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов
ПК-1.1	1.Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Метод повторного выполнения В)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод
ПК-1.1, ПК-1.4 ПК-4.2	2.К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)Траектория движения
ПК-1.1 ПК=4.2	3.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 В)Динамический режим С) Изотонический D)Изокинетический E)Изотонический
ПК-1.1	4.Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимно согласованностью со структурой двигательного действия? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)В умеренной зоне В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.
ПК-1.1 ПК-4.2	5.Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость
ПК-1.1 ПУ-4.2	6.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления? (вписать слово)	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления
ПК-1.1 ПК-4.2	7.В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) объем работы В) интенсивность работы, С) объем отдыха D) интенсивность отдыха E)скорость, F) погода
ПК-1.2	8.Отдых, после которого очередная часть	А) Жесткий

ПК-4.1	нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)	В) Оптимальный С) Ординарный
ПК-4.2	9.Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется .....? (вписать слово)	А) Гибкость В)Выносливость С) Скорость D) Сила
ПК-1.2	10.Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) нет правильного ответа В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения
ПК-1.2	11.Интенсивность-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) напряжение или степень концентрации во времени В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа
ПК-1.2	12.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость
ПК-1.1 ПК-4.2	13.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 Ответ:: ADBCE
ПК-1.3 ПК-4.1	14.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см	
ПК-1.1	15.Сила, определяемая максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Абсолютная сила В)Относительная сила С) Взрывная сила
ПК-1.1	16.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Относительная сила В)Абсолютная сила С) Взрывная сила
ПК-1.2	17.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
ПК-1.2	18.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет
ПК-1.2 ПК-1.4	19.Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота Прав.: 3, 5, 4, 2, 1
ПК-1.2	20.В наибольшей степени считаются гене-	1.МПК

ПК-1.4	тически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела
--------	---	---