

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.05.2026 09:02:50  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория спорта, 6 семестр – 3 курс

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

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1	Спортивная тренировка - это: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. процесс целесообразного использования всей совокупности факторов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена; Б. подготовка, системно построенная с помощью методов упражнения и представляющая педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена; В. основная форма, способ осуществления, обеспечения необходимой степени готовности спортсмена к спортивным достижениям; Г. процесс изменения естественных морфо - функциональных свойств организма.	Низкий
ПК-1.2	К специфическим принципам спортивной тренировки не относится принцип: (выберите один неправильный ответ из заданного списка)	А. волнообразности и вариативности нагрузки; Б. цикличности процесса подготовки; В. наглядности процесса подготовки; Г. направленности к высшим достижениям.	Низкий
ПК-1.2 ПК-1.1	К дидактическим принципам по Ю.К. Гавердовскому не относится: (выберите один неправильный ответ из заданного списка)	А. принцип управляемости и подконтрольности; Б. принцип целесообразности и практичности; В. принцип методического динамизма; Г. принцип единства постепенности и тенденции к максимальным	Низкий

		нагрузкам.	
ПК-4.1 ПК-1.3	На сколько групп подразделяются виды спорта по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности спортсмена?  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. на 6 групп; Б. на 5 групп; В. на 4 группы; Г. на 3 группы.	Низкий
ПК-4.2 ПК-1.1	Сколько основных типов микроциклов?  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 2 типа Б. 3 типа; В. 4 типа; Г. 5 типов.	Низкий
ПК-1.2 ПК-4.1 ПК-4.2	Каждое отдельное тренировочное занятие связано с последующим через:  (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. срочный тренировочный эффект; Б. ближайший тренировочный эффект; В. последовательный тренировочный эффект; Г. кумулятивный тренировочный эффект.	Средний
ПК-1.1	Ценность спортивных достижений заключается в том, что они: _____  (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. отражают эффективность системы спортивной подготовки; Б. размах спортивного движения; В. отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей; Г. общие социальные условия его развития.	Средний
ПК-4.1 ПК-4.2	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.	Средний
ПК-1.1	Пономарев выделяет в сфере спорта несколько групп функций: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. созидательная; Б. познавательная; В. относительная; Г. узнавательная.	Средний
ПК-1.3 ПК-4.2	К педагогической функции спорта чаще всего относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. учебно-развлекательную; Б. соревновательную; В. психическую; Г. учебно-познавательную.	Средний

ПК-1.2 ПК-1.4	В чем заключается главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания?  (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. в развитии тренированности; Б. приобретении; В. сохранении; Г. в дальнейшем улучшении физической подготовленности.	Средний
ПК-1.2 ПК-1.4	Переходная форма между базовыми и соревновательными мезоциклами представляет _____ тип мезоцикла (вписать слово)	А. втягивающий; Б. контрольно-подготовительный; В. восстановительно-подготовительный; Г. предсоревновательный.	Средний
ПК-1.2 ПК-1.4	Практические методы спортивной тренировки – это: (выберите несколько правильных ответа из заданного списка)	А. метод строго регламентированного упражнения, Б. метод воспитания физических качеств; В. игровой метод; Г. соревновательный метод.	Средний
ПК-1.3 ПК-4.2	Одна из разновидностей современного спорта _____ (выберите два правильных ответа из заданного списка)	А. общественный спорт; Б. международный спорт; В. массовый спорт; Г. олимпийский спорт.	Средний
ПК-4.1	Что характеризует нагрузку при выполнении физических упражнений?  (выберите несколько ответов из предложенного списка)	А. суммарное количество выполненной работы; Б. дополнительная степень функциональной активности организма, привносимая выполнением упражнений; В. количество выполненной работы в единицу времени; Г. степень переносимых при этом трудностей.	Средний
ПК-1.4	Выберите правильную последовательность связи спортивного отбора с этапами многолетней подготовки:	А. первичный, основной, промежуточный, предварительный, заключительный; Б. первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный; В. предварительный, первичный, основной, промежуточный, заключительный; Г. основной, промежуточный, предварительный, первичный, заключительный.	Высокий
ПК-1.4	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1. абсолютная сила; 2. общая выносливость; 3. гибкость; 4. координация; 5. быстрота.	Высокий

	(установите соответствие)		
ПК-1.4	Установите соответствие чувствительных периодов в развитии физических качеств	1. гибкость; 2. сила; 3. выносливость; 4. быстрота  А. 13-15 лет; Б. 15-17 лет; В. 4-7 лет Г. 9-10 лет	Высокий
ПК-1.2 ПК-1.4	Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для синтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание м_____, г_____, к_____; возрастает активность ферментов а_____, ф_____, с_____; повышается интенсивность т_____, д_____, г_____. (впишите пропущенные слова)		Высокий
ПК-1.1 ПК-4.1 ПК-4.2	Установите соответствие	1. Физические упражнения –? 2. Тактическое мышление –? 3. Тактика –? 4. Спортивная подготовка –?  А. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей; Б. упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека; В. формирование тактических знаний, умений и навыков; Г. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования	Высокий

