

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 09:02:50
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Планирование тренировочного процесса, 8 семестр

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	Кол-во баллов за правильный ответ
ОПК-1.1 ОПК-4.2 ОПК-14.1	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	Низкий	2
	К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)Траектория движения	Высокий	8
	Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей?	А)Статический режим В)Динамический режим С) Изотонический D)Изокинетический	Средний	5
	Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью 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.	Средний	5
	Укажите характерную длительность макроцикла (один ответ) (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) год В)Полгода С) несколько месяцев D) месяц	Низкий	2
ПК-1.1,	Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления	Средний	5

	утомления? (<u>вписать слово</u>)	С) Фаза декомпенсированного утомления		
	В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) объем работы В) интенсивность работы, С) объем отдыха D) интенсивность отдыха Е) скорость, F) погода A,B,C,D	Высокий	8
	Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется <u>отдыхом</u>	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний	5
	Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Гибкость В) Выносливость С) Скорость D) Сила	Низкий	2
	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	Средний	5
	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	Средний	5
	От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Средний	5
	Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калипер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр	А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра ADBCE	Средний	5
	Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину		Средний	5

	шагов в см			
	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий	2

ПК-3.1: ПК-3.2: ПК-4.1:	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота	Высокий	8
	В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат: (несколько вариантов ответов) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела	Высокий	8
	Создание мотивации к занятием конкретным видом спорта начинается на Этапе подготовки (<u>вписать слово</u>)		Низкий	2
	Любая программа состоит , как правило , из следующих частей (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.нормативная 2.Методическая 3.Система контроля и зачетных требований 4.Перечень информационного обеспечения 5.Аналитическая часть 6.Выводы	Высокая ,	8
	В спортивной подготовке выделяют ? этапов	2 3 4 5	Средний	5