

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

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория и методика физической культуры, 2-5 семестры

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

#### 2 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-1.1	Метод упражнения, 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 5
ОПК-1.1	Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А) Статический режим В) Динамический режим С) Изотонический D) Изометрический	Средний 1
ОПК-4. 2	В какой зоне нагрузок развивается общая выносливость? (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
ОПК-1.1	Способность мышц противостоять внешнему воздействию – это?: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий 5
ОПК-4. 2	Наиболее рациональным и часто используемым методом развития силы является ..... метод? (вписать слово)	А) равномерный В) повторный С) интервальный	Средний 2
ОПК-14.1	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 Е) скорость, F) погода	Высокий 4
ОПК-4. 2	Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма, в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Обыденный	Средний 2

ОПК-9.1	Физическая способность человека выполнять движение с максимальной амплитудой называется ... ? (вписать слово)	А) Гибкость В) Выносливость С) Скорость D) Сила	Низкий 2
ОПК-4. 2	Объем нагрузки - 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
ОПК-4. 2	Интенсивность нагрузки - 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
ОПК-1.1	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
ОПК-9.1	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	Средний 6
ОПК-9.1	Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см		Высокий 3
ОПК-9.1	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	Низкий 5
ОПК-4. 2	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 5
ОПК-4. 2	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий 5
ОПК-14.2	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 7
ОПК-1.1	В наибольшей степени считаются генетически детерминированными следующие физические качества (выберите три правильных ответов из заданного списка)	1. Координация 2. Быстрота 3. Гибкость 4. Выносливость 5. Сила	Высокий 4
ОПК-4. 2	На занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью пульс не должен превышать ??		Средний 8

	уда- ров минуту (числовой ответ)		
ОПК-1.2	Сколько времени должна длиться тренировка для гарантированного истощения запасов гликогена в организме занимающегося.		Высокий 3

4 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-1.2	В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее...	А.120-130 уд/мин Б.130-140 уд/мин В.140-150 уд/мин Г.110-120 уд/мин	Низкий
ОПК-4.1 ОПК-14.1	В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия?	а) упражнения на частоту движений (бег на месте) б) дыхательные упражнения в) повторный бег на короткие дистанции г) ходьба д) дыхательные упражнения в интервалах отдыха е) прыжковые упражнения с отягощением и без ж) легкий продолжительный бег	Низкий
ОПК-4.1 ОПК-14.1	Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия	А.ловкость Б.быстрота В.сила Г.выносливость Д.гибкость	Низкий
ОПК-14.1 ОПК-6.2	В соответствии с ФГОС НОО, сформированность универсальных учебных действий обучающихся должна быть определена	А) в процессе обучения в начальной школе; Б) на этапе завершения обучения в начальной школе; В) на этапе поступления в начальную школу	Низкий

ОПК-1.1  ОПК-14.1	Укажите верное определение рабочей программы:	<p>а) Рабочая программа позволяет в полной мере учесть и отразить национально-региональный компонент (с учетом специфики преподаваемого учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)), авторский замысел педагога, возможности методического, информационного, технического обеспечения учебного процесса, уровень подготовки обучающихся, специфику обучения в конкретном образовательном учреждении.</p> <p>б) Рабочая программа — это учебная программа, разработанная авторами УМК на основе Примерной программы для конкретного образовательного учреждения и определённого класса (группы), имеющая изменения и дополнения в содержании, последовательности изучения тем, количестве часов, использование организационных форм обучения и т.п.</p> <p>в) рабочая программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте общего</p>	Низкий
-------------------------	---	---	--------

		образования. В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий, даются общие рекомендации методического характера.	
ОПК-1.2 ОПК-14.1	На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект (выберите вариант ответа)	<p>а) 50-70 уд/мин;</p> <p>б) 120-130 уд/мин;</p> <p>в) 155-165 уд/мин.</p>	Средний
ОПК-1.1	... метод позволяет совершенствовать технику двигательного действия в целом или его отдельных фаз совместно с развитием физического качества необходимого для более эффективной реализации данного двигательного действия (вписать слово)		Средний
ОПК-1.2 ОПК-9.1	При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО (выберите вариант ответа)	<p>а) 50-60%</p> <p>б) 60-70%</p> <p>в) 75- 85%</p>	Средний
ОПК-9.1 ОПК-1.2 ОПК-14.2	Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями определить по формуле: ЧСС = 220 – возраст (лет)		
ОПК-9.1 ОПК-	Педагогический контроль в физическом воспитании – это:	1) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных	Средний

14.2		<p>умений и навыков</p> <p>2) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса</p> <p>3) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок</p> <p>4) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов</p>	
ОПК-4.2	В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:	<p>А.Различные виды силовых способностей</p> <p>Б.Различные виды скоростных способностей</p> <p>В.Различные виды выносливости</p> <p>Г.Координационные способности</p> <p>Д.гибкость</p>	Средний
ОПК-1.1	Верно ли, что проведение физкультурных занятий два раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели/? Выберите один ответ:		Средний
ОПК-1.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:	А.процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	Средний
		<p>специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии</p> <p>Б.педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма</p> <p>В.процесс воспитания физических качеств</p> <p>Г.тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни</p>	
ОПК-1.1	Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условия работы, принято считать...		Средний
ОПК-6.2	Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;</p> <p>Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и одежды;</p> <p>Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;</p> <p>Непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.</p>	Средний

ОПК-14.1	Организационно-методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется ...		Средний
ОПК-1.2 ОПК-14.1 ОПК-4.1	Установите правильную последовательность чувствительных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. Сила абсолютная В. Выносливость общая С. Гибкость D. Координация E. Быстрота	Высокий
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18мин, педагогические неоправданные -2 мин.		Высокий
ОПК-4.3	Основными документами по подготовке к соревнованию являются:	А. заявка В. правила С. положение	Высокий

		D. протокол E. календарь	
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется: (вписать ответ)		Высокий
ОПК-1.1	... – это сложная система, состоящая из методик, приёмов, которые объединяют концептуально связанные между собой образовательные цели, различные формы, средства, приёмы организации учебного и воспитательного процессов (впишите словосочетание)		Высокий

### 5 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
-------------------------	---------	------------------	-----------------------

ОПК-6.2	Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности это: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1.Спорт в широком смысле 2.Спорт в узком смысле 3.Спортивная деятельность	Низкий 5
ОПК-14.1	Выберете какие блоки включает в себя система подготовки в спорте. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.Систему отбора и спортивной ориентации 2.Диагностику и прогнозирование 3.Спортивную тренировку 4.Систему соревнований 5.Внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса	Высокий 4
ОПК-4.1 ОПК-4.3	Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы- (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1.Оздоровительно-рекреативная функция 2.Эмоционально-зрелищная функция 3.Эвристически-достиженческая функция 4.Коммуникативная функция	Средний 1

ОПК-9.1	Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных степеней подготовленности? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) Подготовленность 2) Тренированность 3) Спортивная форма 4) Эффективность	Средний 5
ОПК-6.2	является целью тренировки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	-Подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов -освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины -совершенствование двигательных способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;	Низкий 5

ОПК-4.2	Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1. оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений 2. содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок 3. правильное чередование отдыха и труда 4. выполнение различных видов деятельности в строго определенное время соблюдая единый режим	Средний 2
ОПК-9.1	Вариативность техники определяется: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы; Б. Процессами происходящими в организации непосредственно при выполнении упражнений; В. Способностью спортсмена к рациональному использованию энергии при выполнении приемов и действиях; Г. Степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.	Высокий 4
ОПК-4.2	Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений; б) Владение основами техники выполнения физических упражнений; в) <u>Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;</u> д) Подготовка к соревнованиям и участие в них; е) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся	Средний 2

	лыжные гонки преимущественно развивают ??? физическое качество? (выберите один правильный ответ из заданного списка) ( <u>вписать слово</u> )	а)быстроту б)силу в)выносливость	Низкий 2
ОПК-1.2	Сенситивный период развития абсолютной силы у мальчиков, как правило приходится на? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) 18 – 19 лет Б) 20 – 22 года В) 13 – 15 лет Г) 14 – 17 лет	Средний 5
ОПК-14.1	Спортивная подготовка – это: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности; б) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта; в) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта. д) <u>Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена</u>	Средний 5

		<u>спортив- ной технике и тактике и развитие физиче- ских способностей:</u> е) Повторное выполнение спортивного упражнения	
ОПК-4.1 ОПК-14.1	Какие бывают документы планирования? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Оперативное (на микроцикл). Б) Текущее (Мезоцикл). В) Оперативное (на микроцикл). Г) Информативные	Средний 5
ОПК-14.1	В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) Структуру многолетних тренировочных циклов. б) <u>Микроструктуру, мезоструктуру, макро- структуру;</u> с) Структуру отдельного тренировочного занятия. д) Структуру этапов тренировки. е) Структуру больших тренировочных циклов	Средний 6
ОПК-1.1 ОПК-1.2	Преимущественное энергообеспечение в анаэробной алактатной зоне происходит за счет таких субстратов, как (Выберите несколько ответов): (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Гликоген Б) Жиры В) Креатинфосфат Г) Глюкоза крови Д) АТФ Е) Гемоглобин Ж) МПК Ответ: В, Д	Высокий 3
ОПК-1.1	Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к:	А) к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии;	Низкий 5

	(выберите один правильный ответ из заданного списка)	Б) к физической усталости и истощению организма; В) к ожирению.	
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Перечислите типы мезоцикла? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный Б) Базовый; контрольно-подготовительный; восстановительный В) Втягивающий; соревновательный; восстановительный Г) Втягивающий; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный	Высокий 7
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Тест-... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1. это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена 2. метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью 3. количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.	Высокий 4

ОПК-9.1 ОПК-14.2	Комплексный контроль — это (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена; Б) Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах; В) Собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;	Низкий 5
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются следующие группы показателей? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Показатели тренировочных и соревновательных воздействий Б) Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные В) Показатели состояния внешней среды Г) Все вышеперечисленные ответы	Средний, 1
ОПК-9.1 ОПК-14.2	Какие методы используют в комплексном контроле? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) педагогические; Б) психологические; В) биологические; Г) наглядный Д) спортивно-медицинские	Средний, 8