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

Ключ к оценочному материалу для диагностического тестирования

Теория и методика детско-юношеского спорта, 8 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

8 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ПК-1.1 ПК-1.2	1.Метод упражнения, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)Метод повторного выполнения B)Метод круговой тренировки C)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
ПК-1.2	2.В какой зоне нагрузок развивается общая выносливость? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)В умеренной зоне B)В зоне больших нагрузок C)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний
ПК-1.2	3.Наиболее рациональным и часто используемым методом развития силы является ……метод? (вписать слово)	A)равномерный B)повторный C)интервальный	Средний
ПК-4.2	4.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра	Средний
ПК-1.2 ПК-4.2	5.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)Относительная сила B)Абсолютная сила C) Взрывная сила	Низкий
ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-1.2	6.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
ПК-1.4 ПК-3.2	7.В наибольшей степени считают-	1.Координация 2.Быстрота 3.Гибкость	Высокий

	ся генетически детерминированными следующие физические качества (выберите три правильных ответов из заданного списка)	4.Выносливость 5. Сила	
ПК-1.1	8.Сколько времени должна длится тренировка для гарантированного исчерпания запасов гликогена в организме занимающегося.		Высокий
ПК-1.2 ПК-4.2	9.При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО (выберите 1 вариант ответа)	а) 50-60% б) 60-70% в) 75- 85%	Сред-ний
ПК-4.1	10.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
ПК-3.1	11.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
ПК-3.2	12.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
ПК-3.2	13.Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	а) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений; b) Овладение основами техники выполнения физических упражнений; <u>c) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;</u> d) Подготовка к соревнованиям и участие в них; e) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся	Средний
ПК-1.4 ПК-3.2	14.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
ПК-1.1 ПК-1.2	15.Преимущественное энергообеспечение в анаэробной алактатной зоне происходит за счет таких субстратов, как (Выберите несколько	А) Гликоген Б) Жиры В) Креатинфосфат Г) Глюкоза крови	Высокий

	ответов): (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	Д) АТФ Е) Гемоглобин Ж) МПК	
ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-4.1	16.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
ПК-4.2	17.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
ПК-4.2 ПК-3.1 ПК-1.1	18.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
ПК-1.1 ПК-4.2	19.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
ПК-1.1 ПК-4.2	20.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