

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:11  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdf836

## 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<br>ОПК-4.2.<br>ОПК-14.1 | Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                         | А)Метод повторного выполнения<br>В)Метод круговой тренировки<br>С)Равномерный метод<br>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<br>В)направление<br>С)Скорость и направление движения<br>D)Ускорение<br>Е)Траектория движения       | Высокий               | 8                                 |
|                                 | Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей?                                                                                                            | А)Статический режим<br>В)Динамический режим<br>С) Изотонический<br>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<br>В)В зоне больших нагрузок<br>С)В максимальной зоне<br>D)В субмаксимальной зоне.          | Средний               | 5                                 |
|                                 | Укажите характерную длительность макроцикла (один ответ) (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                        | А) год<br>В)Полгода<br>С) несколько месяцев<br>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<br>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<br>В) интенсивность работы,<br>С) объем отдыха<br>D) интенсивность отдыха<br>Е) скорость,<br>F) погода<br>A,B,C,D                            | Высокий | 8 |
|  | Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется _____                | А) Жесткий<br>В) Оптимальный<br>С) Ординарный                                                                                                                | Средний | 5 |
|  | Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                        | А) Гибкость<br>В) Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Сила                                                                                                     | Низкий  | 2 |
|  | Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                      | А) нет правильного ответа<br>В) степень концентрации во времени или напряжении<br>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<br>В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения<br>С) нет правильного ответа | Средний | 5 |
|  | От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                   | А) Сила<br>В) Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость                                                                                                     | Средний | 5 |
|  | Установите соответствие параметров измерительным приборам:<br>1. Динамометр<br>2. Калиппер<br>3. Спидометр<br>4. акселерометр<br>5. Анемометр                            | А) Силы<br>В) Скорости<br>С) Ускорения<br>D) толщина кожно-жировой<br>Е) Скорости ветра<br>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<br>В) очень редко<br>С) нет | Низкий | 2 |

|                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                            |           |   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| ПК-3.1:<br>ПК-3.2:<br>ПК-4.1: | Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет                                                                                             | 1.Сила абсолютная<br>2.Выносливость общая<br>3.Гибкость<br>4. Координация<br>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<br>2.Мышечная композиция<br>3.Длина тела<br>4.Относительная сила<br>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<br>2.Методическая<br>3.Система контроля и зачетных требований<br>4.Перечень информационного обеспечения<br>5.Аналитическая часть<br>6.Выводы | Высокая , | 8 |
|                               | В спортивной подготовке выделяют ? этапов                                                                                                                                                              | 2<br>3<br>4<br>5                                                                                                                                           | Средний   | 5 |