

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 25.06.2025 11:52:11  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bdfcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория физической подготовки, 7 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 |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-4.1.                       | 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)                                                                                                                             | А)скорость<br>В)направление<br>С)Скорость и направление движения<br>D)Ускорение<br>Е)Траектория движения       | Высокий               |
|                                | 3.Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)                            | А)Статический режим<br>В)Динамический режим<br>С) Изотонический<br>D)Изокинетический                           | Средний               |
|                                | 4.Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимно согласованностью 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.Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                              | А) Сила<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость                                                        | Низкий                |
| ОПК-14.2.<br>ПК-1.1,<br>ПК-4.2 | 6.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления? (вписать слово)                                                                   | А)Фаза начального утомления<br>В)Фаза компенсированного утомления<br>С)Фаза декомпенсированного утомления      | Средний               |
|                                | 7.В величину нагрузки входят                                                                                                                                                                                                             | А) объем работы                                                                                                | Высокий               |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                                                         | В) интенсивность работы,<br>С) объем отдыха<br>D) интенсивность отдыха<br>Е) скорость,<br>F) погода                                                          |          |
| 8.Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)                      | A) Жесткий<br>B) Оптимальный<br>C) Ординарный                                                                                                                | Средний  |
| 9.Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется .....? (вписать слово)                                                                                           | A) Гибкость<br>B)Выносливость<br>C) Скорость<br>D) Сила                                                                                                      | Низкий   |
| 10.Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                                    | A) нет правильного ответа<br>B) степень концентрации во времени или напряжении<br>C) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения       | Средний  |
| 11.Интенсивность-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                            | A) напряжение или степень концентрации во времени<br>B) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения<br>C) нет правильного ответа | Средний  |
| 12.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                 | A) Сила<br>B)Выносливость<br>C) Скорость<br>D) Гибкость                                                                                                      | Средний  |
| 13.Установите соответствие параметров измерительным приборам:<br>1.Динамометр<br>2.Калипер<br>3.Спидометр<br>4.акселерометр<br>5.Анемометр<br>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | A) Силы<br>B) Скорости<br>C) Ускорения<br>D) толщина кожно-жировой<br>Е) Скорости ветра                                                                      | Средний  |
| 14.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см                                                                               |                                                                                                                                                              | Высокий  |
| 15.Сила, определяемая максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                  | A)Абсолютная сила<br>B)Относительная сила<br>C) Взрывная сила                                                                                                | Низкий   |
| 16.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                  | A)Относительная сила<br>B)Абсолютная сила<br>C) Взрывная сила                                                                                                | Средний  |
| 17.Нагрузкой, направленной на                                                                                                                                                                             | A)120                                                                                                                                                        | Средний, |

|                |                                                                                                                                                                           |                                                                                         |         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                | развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                              | В)140<br>С) 160<br>D)180                                                                |         |
|                | 18.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                      | А) да<br>В) очень редко<br>С) нет                                                       | Низкий  |
| <b>ПК-1.4.</b> | 19.Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | 1.Сила абсолютная<br>2.Выносливость общая<br>3.Гибкость<br>4. Координация<br>5.Быстрота | Высокий |
|                | 20.В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат(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 |