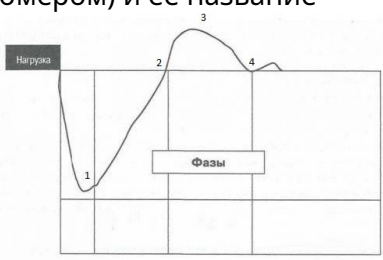
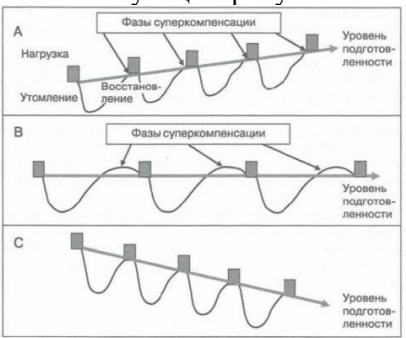


Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:40:25
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Технология проектирования спортивной подготовки, 3 семестр

| | |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.04.03 Спорт |
| Направленность (профиль) | Спорт высших достижений и система спортивной подготовки |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | Теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | Теории физической культуры |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|---|--|---|-----------------------|
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | <p>Соотнесите фазу цикла суперкомпенсации (под номером) и ее название</p>  <p>Цикл суперкомпенсации после отдельной нагрузки (по Yakovlev, 1977)</p> | <p>А. суперкомпенсация Б. возврат к исходному уровню В. утомление Г. Восстановление</p> | Низкий |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | <p>соотнесите описание начала тренировочной нагрузки с соответствующим рисунком</p>  | <p>1. Каждая тренировочная нагрузка выполняется в фазе суперкомпенсации 2. Каждая тренировочная нагрузка выполняется после фазы суперкомпенсации 3. Каждая тренировочная нагрузка выполняется в фазе, предшествующей суперкомпенсации</p> | Низкий |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 ОПК-3.2 | <p>Расположите этапы спортивной подготовки в правильном порядке и соотнесите их с этапами многолетней спортивной подготовки</p> | <p>1. Этап начальной подготовки 2. Тренировочный этап 3. Этап совершенствования спортивного мастерства</p> | Низкий |

| | | | |
|------------------------------|--|---|---------|
| | | 4. Этап высшего спортивного мастерства А) предварительный отбор Б) углубленная проверка соответствия требованиям в) спортивная ориентация г) основной отбор | |
| ПК-2.3 ПК-1.1 ПК-1.2 | Привлечение зрителей на тренировочные занятия направленные на моделирование соревновательных ситуаций на этапе непосредственной соревновательной подготовки позволяет решить задачи (выбрать один или несколько ответов) | 1) Психологической подготовки 2) Идеомоторной подготовки 3) Физической подготовки 4) Интеллектуальной подготовки | Низкий |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | На каком этапе макроцикла перед технической подготовкой стоит задача расширения арсенала двигательных действий и повышение качества выполнения уже освоенных двигательных действий | 1) Предсоревновательный 2) Соревновательный 3) Специальноподготовительный 4) Общеподготовительный | Низкий |
| ПК-1.1 ОПК-11.1 | При планировании тренировочных занятий, смежных с ключевыми тренировками, нужно принимать во внимание их взаимодействие: (выявите соответствие) | 1. <u>Последующее тренировочное занятие влияет на:</u> 2. <u>Предыдущее тренировочное занятие влияет на</u> <u>А) накопление утомления и процесс восстановления</u> <u>Б) восприимчивость спортсмена к развивающим нагрузкам</u> | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | Соотнесите уровень планирования тренировочного процесса и его продолжительность | 1. Тренировочное занятие 2. Олимпийский цикл 3. Макроцикл 4. Мезоцикл 5. Микроцикл 6. Тренировочное упражнение А) несколько часов Б) одна неделя или несколько дней В) несколько секунд или минут Г) несколько недель Д) несколько месяцев или год Е) 4 года | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | Соотнесите уровень планирования тренировочного | 1. Тренировочное занятие 2. Олимпийский цикл 3. Макроцикл | Средний |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---------|
| | процесса и способ его планирования | 4. Мезоцикл 5. Микроцикл 6. Тренировочное упражнение А) краткосрочный Б) среднесрочный В) долгосрочный | |
| ПК-1.1 ПК-1.2 ОПК-11.1 | Из представленных факторов выберите влияющие на оперативное планирование тренировочных нагрузок | 1. Время восстановления отдельных функций организма 2. Самочувствие спортсмена 3. Дата проведения соревнований 4. Задачи этапа подготовки 5. Уровень внимания спортсмена на начало тренировки | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-11.1 | Какой вид микроцикла предполагает участие в соревнованиях (вписать ответ) | | Средний |
| ПК-1.1 ОПК-11.1 | Соотнесите дозировку нагрузки и вызываемые адаптации | 1. 4 повт . х 4 подхода, интенсивность 95% от 1ПМ, отдых 5 минут 2. 50 сек. Х 4 подхода, интенсивность 95% от максимального результата, отдых 3 минут. А) максимальная сила Б) скорость В) мощность Г) анаэробная мощность | Средний |
| ПК-1.1 ОПК-11.1 | ... тренировочных нагрузок включает в себя сумму всех выполненных упражнений (вписать слово) | | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 | Расположите в правильной последовательности этапы планирования микроцикла | 1. определение, расстановка и составление ключевых тренировок 2. определение доминирующей направленности 3. определение восстанавливающих тренировок и восстановительных окон 4. планирование специальных мероприятий 5. выбор соответствующих средств контроля за тренировочным процессом | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 | Содержание и направленность ключевых тренировок в микроцикле определяется ... направленностью в мезоцикле (впишите ответ) | | Средний |
| | | | |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---------|
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-3.2 | От чего зависит планирование подготовки спортсменов на начальных этапах подготовки. (выбрать один или несколько правильных ответ) | 1. стереотипах социальной жизни 2. возраста учащихся 3. уровня мотивации 4. объема тренировочного процесса предусмотренным федеральным стандартом спортивной подготовки | Средний |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-3.2 | Определите правильную иерархию факторов влияющие на долгосрочное планирование тренировочного процесса | 1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом). 2. Антропометрические данные. 3. Координационные предпосылки. 4. Функциональные и физические задатки. 5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой) 6. Динамика спортивных результатов. | Высокий |
| ПК-2.3 ПК-1.2 ОПК-3.2 | Кроме обязательного требования к подтвержденной спортивной квалификации для участия в конкурсе перед зачислением (переводом) на соответствующие этапы спортивной подготовки необходимо соответствие минимальному уровню (вписать ответ) | | Высокий |
| ПК-1.1 ОПК-11.1 ОПК-3.2 | Расположите в правильной последовательности этапы планирования микроцикла | 1. определение, расстановка и составление ключевых тренировок 2. определение доминирующей направленности 3. определение восстанавливающих тренировок и восстановительных окон 4. планирование специальных мероприятий 5. выбор соответствующих средств контроля за тренировочным процессом | Высокий |
| ПК-1.1 ПК-1.2 | Основной критерий эффективности соревновательной деятельности и подготовки к ней (впишите ответ) | | Высокий |

| | | | |
|-------------------|---|---|---------|
| ПК-1.1 ОПК-3.2 | Выберите характеристики влияющие на индивидуальные особенности спортсменов (по В.Б. Иссурину) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Эффект, вызываемый тренировкой 2. Общая устойчивость к высоким рабочим нагрузкам 3. Мотивация 4. Саморегуляция 5. Готовность к сотрудничеству 6. Возможность концентрации 7. Уверенность | Высокий |
|-------------------|---|---|---------|