

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:51  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## 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 В)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
	2.К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)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 В)Динамический режим С) Изотонический 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 В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний
	5.Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий
ОПК-14.2. ПК-1.1, 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 В)Фаза компенсированного утомления 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, С) объем отдыха D) интенсивность отдыха E) скорость, 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 B) Оптимальный C) Обыкновенный	Средний
9. Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется .....? (вписать слово)	A) Гибкость B) Выносливость C) Скорость D) Сила	Низкий
10. Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) нет правильного ответа B) степень концентрации во времени или напряжении 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 B) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения C) нет правильного ответа	Средний
12. От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Средний
13. Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калипер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) 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 B) Относительная сила 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 B) Абсолютная сила 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 С) 160 D)180	
	18.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко 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 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота	Высокий
	20.В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела	Высокий