

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория физической подготовки, 7 семестр

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.03.04 Спорт                          |
| Направленность (профиль)    | Теория и методика спортивной тренировки |
| Форма обучения              | очная                                   |
| Кафедра-разработчик         | Теории физической культуры              |
| Выпускающая кафедра         | Теории физической культуры              |

| Проверяемая компетенция     | Задание  | Варианты ответов  |
|-----------------------------|--|---|
| ПК-1.1                      | 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        |
| ПК-1.1,<br>ПК-1.4<br>ПК-4.2 | 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>E)Траектория движения              |
| ПК-1.1<br>ПК=4.2            | 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<br>E)Изотонический               |
| ПК-1.1                      | 4.Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются 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.                 |
| ПК-1.1<br>ПК-4.2            | 5.Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | А) Сила<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость   |
| ПК-1.1<br>ПУ-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             |
| ПК-1.1<br>ПК-4.2            | 7.В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)   | А) объем работы<br>В) интенсивность работы,<br>С) объем отдыха<br>D) интенсивность отдыха<br>E)скорость,<br>F) погода |
| ПК-1.2                      | 8.Отдых, после которого очередная часть  | А) Жесткий  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| ПК-4.1           | нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)   | В) Оптимальный<br>С) Ординарный  |
| ПК-4.2           | 9.Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется .....? (вписать слово)  | А) Гибкость<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Сила  |
| ПК-1.2           | 10.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       |
| ПК-1.2           | 11.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 |
| ПК-1.2           | 12.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  |
| ПК-1.1<br>ПК-4.2 | 13.Установите соответствие параметров измерительным приборам:<br>1.Динамометр<br>2.Калиппер<br>3.Спидометр<br>4.акселерометр<br>5.Анемометр<br>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А) Силы<br>В) Скорости<br>С) Ускорения<br>D) толщина кожно-жировой<br>Е) Скорости ветра<br>Ответ:: ADBCE   |
| ПК-1.3<br>ПК-4.1 | 14.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см  |  |
| ПК-1.1           | 15.Сила, определяемая максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека? (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А)Абсолютная сила<br>В)Относительная сила<br>С) Взрывная сила  |
| ПК-1.1           | 16.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А)Относительная сила<br>В)Абсолютная сила<br>С) Взрывная сила  |
| ПК-1.2           | 17.Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ...? (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | А)120<br>В)140<br>С) 160<br>D)180  |
| ПК-1.2           | 18.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А) да<br>В) очень редко<br>С) нет  |
| ПК-1.2<br>ПК-1.4 | 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<br>Прав.: 3, 5, 4, 2, 1  |
| ПК-1.2           | 20.В наибольшей степени считаются гене-  | 1.МПК  |

|        |   |   |
|--------|---|---|
| ПК-1.4 | тически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат(выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | 2.Мышечная композиция<br>3.Длина тела<br>4.Относительная сила<br>5.Масса тела |
|--------|---|---|