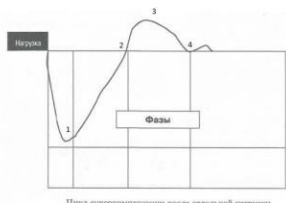


Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:40:25  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

**Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки), 2 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 |
|---|----------------------------|--|--|-----------------------|
| 1 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Можно ли в 1 и 4 фазе цикла суперкомпенсации проводить повторные нагрузки спортсменов?<br><i>(выберите один правильный ответ)</i><br> | А) можно только в 1 фазе<br>Б) нельзя<br>В) можно только в 4 фазе<br>Г) можно в обоих случаях  | Низкий                |
| 2 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какие цели преследует создание школьных спортивных клубов в рамках образовательных организаций?<br><i>(выберите один или несколько правильных ответов)</i>   | А) в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой<br>Б) в целях вовлечения развития и популяризации школьного спорта<br>В) выявление лучших спортсменов образовательной организации | Низкий                |
| 3 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Включение упражнений какой направленности может оказывать положительное влияние на развитие гибкости?<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>   | А) силовых<br>Б) упражнений на развитие быстроты<br>В) упражнений для развития выносливости<br>Г) упражнения на межмышечную координацию  | Низкий                |
| 4 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какой из документов регламентирует содержание многолетнего процесса  | А) федеральный стандарт спортивной подготовки  | Низкий                |

|   |                            |   |  |         |
|---|----------------------------|---|--|---------|
|   |                            | физического воспитания?<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>  | Б) федеральный государственный образовательный стандарт  |         |
| 5 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какой из документов регламентирует содержание многолетнего процесса спортивной подготовки?<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>   | А) федеральный стандарт спортивной подготовки<br>Б) федеральный государственный образовательный стандарт   | Низкий  |
| 6 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:<br><i>(выберите один правильный ответ)</i> | А) физическим развитием;<br>Б) специальной физической подготовкой;<br>В) физической подготовленностью;<br>Г) общей физической подготовкой.                                   | Средний |
| 7 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | При каком % от максимального ЧСС рекомендуется планировать нагрузку физического упражнения для достижения уровня ПАНО<br><i>(выберите один правильный ответ)</i>  | А) 95-100%<br>Б) 60-70%<br>В) 75- 85%  | Средний |
| 8 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какие из предложенных вариантов ответов вы должны учитывать при планировании тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки спортсмена-школьника?<br><i>(выберите один или несколько ответов)</i>   | А) праздничные (выходные) дни<br>Б) календарь соревнований<br>В) гетерохронность формирования функциональных систем организма<br>Г) время каникул в школе                    | Средний |
| 9 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | В детском и юношеском спорте какие проблемы отбора спортсменов являются актуальными?<br><i>(выберите один или несколько ответов)</i>  | А) проблема относительного возраста<br>Б) проблема определения генетических предрасположенностей<br>В) вопрос сохранения мотивации в рамках многолетнего процесса подготовки | Средний |

|    |                            |   |   |         |
|----|----------------------------|---|---|---------|
|    |                            |   | Г) отсутствие соревнований различного уровня  |         |
| 10 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какой из разделов подготовки высококвалифицированных спортсменов оказывает наибольшее влияние на демонстрируемый им результат непосредственно на «важных» соревнованиях?<br><i>(выберите один правильный ответ)</i> | А) физическая<br>Б) техническая<br>В) тактическая<br>Г) психологическая   | Средний |
| 11 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | С какими проблемами не сталкивается спортсмен в системе спорта высших достижений?<br><i>(выберите один или несколько ответов)</i>   | А) усложнение календаря соревнований<br>Б) снижение уровня мотивации<br>В) система антидопингового контроля<br>Г) коммерциализация спорта высших достижений<br>Д) социальная адаптация спортсменов по окончании спортивной карьеры  | Средний |
| 12 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Определите правильную иерархию факторов влияющие на долгосрочное планирование тренировочного процесса<br><i>(определите правильную последовательность)</i>  | А) наследственность (генетическая предрасположенность в целом).<br>Б) антропометрические данные.<br>В) координационные предпосылки.<br>Г) функциональные и физические задатки.<br>Д) особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой)<br>Е) динамика спортивных результатов. | Средний |
| 13 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Соотнесите зону относительной мощности нагрузки по Фарфелю и направление подготовки   | А) максимальная сила<br>Б) аэробная мощность<br>В) максимальная   | Средний |

|    |                            |  |  |         |
|----|----------------------------|--|--|---------|
|    |                            | <i>(выберите один правильный ответ)</i>  | Г) большая   |         |
| 14 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:<br><i>(выберите вариант ответа)</i> | А) двигательное умение<br>Б) двигательная мотивация<br>В) двигательный навык   | Средний |
| 15 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | От чего зависит планирование подготовки спортсменов на начальных этапах подготовки.<br><i>(выбрать один или несколько правильных ответ)</i>                            | А) стереотипах социальной жизни<br>Б) возраста учащихся<br>В) уровня мотивации<br>Г) объема тренировочного процесса предусмотренным федеральным стандартом спортивной подготовки   | Средний |
| 16 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Соотнесите параметры нагрузки и упражнений с этапом подготовки спортсмена-баскетболиста<br><i>(соотнесите варианты ответов)</i>  | 1) Равномерный бег 40 мин. при ЧСС 50-60% от макс.<br>2) Приседания с акцентом на эксцентрическую фазу 10х3 70% от 1ПМ<br>3) Спрыгивания с возвышенности с последующим выпрыгиванием 5х5 высота выпрыгивания максимальная<br>4) Ускорения с изменением направления 5х20 м. скорость максимальная<br>А) предсоревновательный<br>Б) общеподготовительный<br>В) специальноподготовительный<br>Г) непосредственной соревновательной подготовки | Высокий |

|    |                            |  |   |         |
|----|----------------------------|--|---|---------|
| 17 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Какой из разделов педагогического контроля позволяет определить уровень правильность подбора средств и форм организации занятий направленных на развитие физических качеств? Тестирование .... подготовленности<br>(впишите правильный ответ)  |   | Высокий |
| 18 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Методологическая установка на повышение уровня физической (1) ....., целенаправленного развития двигательных качеств должна быть основана на строгом учете (2) ..... соответствующих показателей как возрастной, так и вызванной специально организованными педагогическими воздействиями. (впишите недостающие слова) |   | Высокий |
| 19 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Предельный уровень нагрузки, позволяющий функционировать с поддержанием стабильного уровня лактата, получил название (впишите правильный ответ)  |   | Высокий |
| 20 | ОПК-8.1 ОПК-8.2<br>ОПК-3.1 | Расположите этапы спортивной подготовки в правильном порядке и соотнесите их с этапами многолетней спортивной подготовки<br>(соотнесите варианты ответов)  | 1. этап начальной подготовки<br>2. тренировочный этап<br>3. этап совершенствования спортивного мастерства<br>4. этап высшего спортивного мастерства<br><br>А) предварительный отбор<br>Б) углубленная проверка соответствия требованиям<br>В) спортивная ориентация | Высокий |
|    |                            |  | Г) основной отбор   |         |