

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.06.2025 06:54:15
 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 ОПК-3.1	Можно ли в 1 и 4 фазе цикла суперкомпенсации проводить повторные нагрузки спортсменов? (выберите один правильный ответ) 	А) можно только в 1 фазе Б) нельзя В) можно только в 4 фазе Г) можно в обоих случаях	Низкий
2	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-3.1	Какие цели преследует создание школьных спортивных клубов в рамках образовательных организаций (выберите один или несколько правильных ответов)	А) в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой Б) в целях вовлечения развития и популяризации школьного спорта В) выявление лучших спортсменов образовательной организации	Низкий
3	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-3.1	Включение упражнений какой направленности может оказывать положительное влияние на развитие гибкости? (выберите один правильный ответ)	А) силовых Б) упражнений на развитие быстроты В) упражнений для развития выносливости Г) упражнения на межмышечную координацию	Низкий
4	ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-3.1	Какой из документов регламентирует содержание многолетнего процесса	А) федеральный стандарт спортивной подготовки	Низкий

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

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

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

17	ОПК-8.1 ОПК-8.2 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 (впишите правильный ответ)		Высокий
18	ОПК-8.1 ОПК-8.2 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 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 ОПК-3.1	Расположите этапы спортивной подготовки в правильном порядке и соотнесите их с этапами многолетней спортивной подготовки (соотнесите варианты ответов)	1. этап начальной подготовки 2. тренировочный этап 3. этап совершенствования спортивного мастерства 4. этап высшего спортивного мастерства А) предварительный отбор Б) углубленная проверка соответствия требованиям В) спортивная ориентация	Высокий
			Г) основной отбор	