

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:37:01
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54098089d31c66bf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Общая теория спорта и технология спортивной подготовки, 1 семестр

Код, направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-5.1	1. Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	А) физической подготовленности Б) технической подготовленности В) показатели гемокрита Г) врачебно-педагогического контроля	Средний,
ОПК-5.1	2. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше? Числовой ответ	А)120 Б)140 С) 160 D)180	Средний,
ОПК-5.2	3. Процент занимающихся физической культурой в РФ к 2030 году в соответствии со стратегией развития ФКиС должна составлять%. Числовой ответ		Средний
ОПК -9.1	4. Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Метод повторного выполнения длительностью упражнения до 10сек с достаточным отдыхом Б)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
ОПК-2.1	5. Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка,)	А)Использование холода для восстановления Б)Тренажеры для изолированных упражнений В)Аутогемотрансфузия Г)Использование тренажеров с биологической обратной связью	Высокий
ОПК-2.3	6. 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
ОПК-2.1	7. Физическое качество, являющаяся основой для развития выносливости и скорости (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий
ОПК-9.2	8. Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, связанная с закис-	А)Фаза начального утомления В)Фаза	Средний

	лением мышц и свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой утомления? (<u>вписать слово</u>)	компенсированного утомления С) Фаза декомпенсированного утомления	
ОПК-9.2 ОПК-2.1	9. Программно-аппаратный комплекс «Скат» используется в следующих видах спорта: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Стрельба Б) Биатлон В) Стрельба из лука Г) Арбалет	Высокий
ОПК- 2.1	10. Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Нагрузку на пульте 140-160 Б) тренировку в среднегорье В) Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ОПК-2.1	11. Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?	А) лучшего восстановления Б) повышения устойчивости к простудам В) Повышения Нб Г) Повышения внимания	Низкий
ОПК-2.3	12. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется -----отдыхом. (<u>вписать слово</u>)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний
ОПК-2.3	13. Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с уровнем быстрых мышечных волокон . (<u>вписать слово</u>)		Низкий
ОПК-2.3	14. От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависят:	А) Сила В) Выносливость С) Скорость Д) Гибкость	Средний
ОПК-5.2	15. Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калипер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр	А) Силы В) Скорости С) Ускорения Д) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра ADBCE	Средний
ОПК-2.3 ОПК-5.2 ОПК-5.1	16. Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО. (Вычисляемый)		Средний
ОПК-2.3	17. Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?	А) Относительная сила В) Абсолютная сила С) Взрывная сила	Средний
ОПК-2.3	18. Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий
ОПК-9.2	19. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет. Упорядочение ответов	1. Сила абсолютная 2. Выносливость общая 3. Гибкость 4. Координация 5. Быстрота	Высокий
ОПК-2.1	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

