

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

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (4, 6, 7 семестры)

| | |
|-----------------------------|---|
| 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 |

4 семестр

| № | Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|---|---|---|--|-----------------------|
| 1 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа) | а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации | Низкий |
| 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: (выберите вариант ответа) | а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности | Низкий |
| 3 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа) | а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт | Низкий |
| 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа) | а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат | Низкий |
| 5 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа) | а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык | Низкий |

| | | | | |
|----|---|---|---|---------|
| 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Что является одним из основных физических качеств? | а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье | Средний |
| 7 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Термин рекреация означает: (выберите вариант ответа) | а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе. | Средний |
| 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? | а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость | Средний |
| 9 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите вариант ответа) | а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины. | Средний |
| 10 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Физическая подготовка — это: (выберите вариант ответа) | а) процесс развития физических качеств и овладения движениями; б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями; в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии; г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок. | Средний |
| 11 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Что рекомендуют во время занятий? | а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу | Средний |
| 12 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 | Функциональные системы организма – это: (выберите вариант ответа) | а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию; | Средний |

| | | | | |
|----|--|---|---|---------|
| | УК-7.2 УК-7.3 | | б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме. | |
| 13 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Что такое двигательное умение? | а) уровень владения знаниями о движениях б) уровень владения двигательным действием в) уровень владения тактической подготовкой г) уровень владения системой движений | Средний |
| 14 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Гомеостаз – это: (выберите вариант ответа) | а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды. | Средний |
| 15 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: (выберите вариант ответа) | а) увеличения систолического объема; б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема. | Средний |
| 16 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса (выберите несколько правильных вариантов ответа) | а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине | Высокий |
| 17 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): (выберите несколько правильных вариантов ответа) | а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине | Высокий |
| 18 | ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Основными видами физической рекреации являются: (выберите несколько правильных вариантов ответа) | а) туризм, б) пешие и лыжные прогулки, в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) аэробика и шейпинг; д) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения е) купание. | Высокий |
| 19 | УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется (допишите определение) | | Высокий |

| | | | | |
|----|---|--|--|---------|
| 20 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов) | а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них. | Высокий |
|----|---|--|--|---------|

6 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности и вопроса |
|---------------------------------------|---|--|-------------------------|
| УК-7.1 УК-7.3 | Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет. <i>Выбрать один вариант ответа и представить обоснование.</i> | Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны | Низкий |
| ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: <i>(выберите один вариант ответа)</i> | а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации | Низкий |
| УК-7.1 УК-7.3 | Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: <i>(выберите один вариант ответа)</i> | а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности | Низкий |
| УК-7.1 УК-7.3 | Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это: <i>(выберите один вариант ответа)</i> | а) да б) нет в) отчасти | Низкий |
| УК-7.1 УК-7.3 | Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования | а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт | Низкий |

| | | | |
|--|--|---|---------|
| | человека и укрепления здоровья: (выберите один вариант ответа) | | |
| УК-7.1 УК-7.3 | Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите один вариант ответа) | а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) подготовка и подготовленность – это результат, к которому необходимо стремиться в) подготовка – процесс, подготовленность – результат | Средний |
| УК-7.1 УК-7.3 | Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите один вариант ответа) | а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык | Средний |
| ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2 | Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: (выберите один вариант ответа) | а) 50-60 уд/мин б) 60-70 уд/мин в) 75- 85 уд/мин | Средний |
| ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2 УК-7.3 | Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (выберите один вариант ответа) | а) упражнения на внимание б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе г) упражнения на развитие силы мышц спины | Средний |
| ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Физическая подготовка – это: (дополните определение, выбрав один вариант ответа) | а) процесс развития физических качеств и овладения движениями б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок | Средний |

| | | | |
|--|--|--|---------|
| ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i> | а) физическим развитием б) специальной физической подготовкой в) физической подготовленностью г) общей физической подготовкой | Средний |
| ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Функциональные системы организма – это: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i> | а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме | Средний |
| ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i> | а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями | Средний |
| ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Гомеостаз – это: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i> | а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов б) постоянство внутренней среды организма в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды | Средний |
| ОПК-1.1 ОПК-1.2 УК-7.1 УК-7.3 | У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i> | а) увеличения систолического объема б) резкого учащения сердечных сокращений в) уменьшения минутного объема | Средний |

| | | | |
|---|--|---|---------|
| ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2 | Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет: <i>(выберите один вариант ответа)</i> | а) 50-70 уд/мин б) 70-80 уд/мин в) 75-85 уд/мин | Высокий |
| ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Основными видами физической рекреации являются: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i> | а) туризм б) пешие прогулки в) лыжные прогулки г) купание д) аэробика и шейпинг е) атлетическая гимнастика и стретчинг ж) велоаэробика з) легкая атлетика и) гимнастические упражнения | Высокий |
| ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i> | а) общем сужении кровеносных сосудов б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них г) резком учащении сердечных сокращений д) резком уменьшении сердечных сокращений | Высокий |
| ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Термин рекреация означает: <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i> | а) постепенное приспособление организма к нагрузкам б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения в) отдых г) восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда д) восстановление сил человека тренировочных занятий и соревнований е) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе | Высокий |
| ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание): <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i> | а) гиподинамия (физическая детренированность) б) высокий показатель МПК в) загрязнение воздуха, подъем на высоту г) резкое учащение сердечных сокращений д) сужение кровеносных сосудов | Высокий |

7 семестр

| № | Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|---|-----------------------------|--|---|-----------------------|
| 1 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Соотнесите дозировку нагрузки и вызываемые адаптации | А. 4 повт . х 4 подхода, интенсивность 95% от 1ПМ, отдых 5 минут Б. 50 сек. X 4 подхода, интенсивность 95% от максимального результата, отдых 3 минут. 1. максимальная сила 2. анаэробная мозность | Низкий |
| 2 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | соотнесите методы развития силовых способностей и их | А. повторных усилий Б. динамических усилий В. метод максимальных усилий | Низкий |

| | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|---------|
| | | параметры нагрузки выраженные в % от ПМ | 1.60% 2.30% 3.95% | |
| 3 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | соотнесите метод и его направленность на развитие силовых способностей | А. субмаксимальных усилий Б. миоповторения В. ударный метод 1.сила 2.гипертрофия 3.мощность | Низкий |
| 4 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какой метод тренировки нацелен на развитие силовых способностей через использование максимальных весовых нагрузок? (выберите один или несколько ответов) | 1. повторный метод 2. максимальных усилий 3. супрамаксимальных усилий | Низкий |
| 5 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какое из перечисленных упражнений является упражнением преимущественно для мышц плечевого пояса (выберите один или несколько ответов) | 1. планка 2. бросок набивного мяча 3. жим штанги лежа 4. вис на перекладине | Низкий |
| 6 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какие адаптации имеют большее значение в контексте тренировки силовых способностей? (выберите один или несколько ответов) | 1. увеличение уровня чсс 2. увеличение миофибрилл 3. увеличение уровня тестостерона в крови 4. повышение частоты нервных импульсов | Средний |
| 7 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | какой метод тренировки может способствовать развитию силы и гипертрофии мышц одновременно? (выберите один или несколько ответов) | 1. метод пирамидальной тренировки 2. метод динамических усилий 3. кластерный метод 4. ударный метод | Средний |
| 8 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какие методы тренировки могут одновременно способствовать развитию силы и выносливости? (выберите один или несколько ответов) | 1. ударный метод 2. потворный метод 3. метод интервальной тренировки 4. метод круговой тренировки | Средний |
| 9 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какой фактор оказывает наибольшее влияние на развитие силовых способностей? (выберите один) | 1. личность тренера 2. гигиенические факторы 3. высокий уровень мотивации 4. Индивидуализация тренировочного процесса | Средний |
| 10 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какие факторы могут ограничивать эффективность тренировки силовых способностей? (выберите один или несколько ответов) | 1. пульсовая зона тренировки 2. недостаточный отдых 3. недостаточное питание 4. переутомление | Средний |
| 11 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какие методы тренировки наиболее эффективны для развития собственно силовых способностей? (выберите один или несколько ответов) | 1. метод 20-10 2. равномерный метод 3. метод миоповторений 4. максимальных усилий | Средний |
| 12 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какой метод тренировки больше нацелен на увеличение гипертрофии мышц? (выберите один или несколько ответов) | 1. изометрических усилий 2. супрамаксимальных усилий 3. повторный метод 4. ударный метод | Средний |
| 13 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какой вид движений характеризуется высокой скоростью выполнения и низкой амплитудой? (впишите ответ) | | Средний |
| 14 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | 1ПМ - это один ____? (впишите ответ) | | Средний |

| | | | | |
|----|-----------------------------|--|--|---------|
| 15 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | _____ - характеризует способность организма выполнять максимальное количество работы за минимальное время (впишите ответ) | | Средний |
| 16 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | ___- автор ударного метода в силовой подготовке (впишите ответ) | | Высокий |
| 17 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | какой из факторов роста мышц предполагает значительное физиологическое напряжение относительно длительное время во время выполнения упражнения (впишите ответ) | | Высокий |
| 18 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Какие типы мышечных волокон имеют больший потенциал для роста при развитии силы и гипертрофии? (впишите ответ) | | Высокий |
| 19 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | Данный фактор роста мышц предполагает, что физическое упражнение должно создавать максимальное мышечное напряжение за счет использования внешних отягощений. (впишите ответ) | | Высокий |
| 20 | ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3 | ___ - это увеличение объема мышечных волокон за счет увеличения количества саркоплазмы и миофибрилл (впишите ответ) | | Высокий |