

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 01.07.2025 09:23:23  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Тестовое задание для диагностического тестирования  
 по дисциплине:**

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
 В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА, 8 СЕМЕСТР**

Код, направление подго- товки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяе- мая ком- петенция	Задание	Варианты ответов	Тип слож- ности во- проса
ПК-3.1	Для коррекции программы трени- ровки по итогам тестирования Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	А) физической подготовлен- ности Б) технической подготов- ленности В) показатели гемокрита Г)врачебно-педагогического контроля	Средний
ПК-1.2	Нагрузкой, направленной на раз- витие общей выносливости, счита- ется нагрузка на пульсе не выше Числовой ответ	А)120 В)140 С) 160 D)180	Средний
ПК-1.4	Процент занимающихся физиче- ской культурой в РФ к 2030 году в соответствии со стратегией раз- вития ФКиС должна составлять _____%. Числовой ответ		Средний
ПК -1.2	Метод развития, позволяющий акцентированно развивать ско- ростные способности конкретной мышечной группы (выберите один правильный от- вет из заданного списка)	А) Метод повторного вы- полнения длительностью упражнения до 10сек с до- статочным отдыхом В) Метод круговой трени- ровки С) Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
	Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современ- ным методам и технологиям. (вы- берите несколько ответов из пред- ложенного списка.)	А) Использование холода для восстановления Б) Тренажеры для изолиро- ванных упражнений В) Аутогемотрансфузия Г) Использование тренаже- ров с биологической обрат- ной связью	Высокий
	Режим, характеризующийся по- стоянством длины мышцы при	А) Статический режим В) Динамический режим	Средний

	напряжении, и является прерогативой собственно силовых способностей? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	С) Изотонический D)Изокинетический	
ПК-5.1	Физическое качество, являющаяся основой для развития выносливости и скорости (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Низкий
ПК-1.2	Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, связанная с закислением мышц и свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления? (вписать слово)	A) Фаза начального утомления B) Фаза компенсированного утомления C)Фаза декомпенсированного утомления	Средний
ПК-5.1	Программно-аппаратный комплекс «Скат» используется в следующих видах спорта: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) Стрельба B) Биатлон B) Стрельба из лука Г) Арбалет	Высокий
ПК- 5.1	Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) Нагрузку на пульте 140-160 B) тренировку в среднегорье B) Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ПК-5.1	Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?	A) Лучшего восстановления B) Повышения устойчивости к простудам B) Повышения Нь Г) Повышения внимания	Низкий
ПК-5.1	Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется отдыхом. (вписать слово)	A) Жесткий B) Оптимальный C) Ординарный	Средний
ПК-1.2	Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с _____ уровнем быстрых мышечных волокон. (вписать слово)		Низкий
ПК-1.2	От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Средний
ПК-3.1	Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра ADBCE	Средний
ПК 3.1	Длина круга – 200м, частота		Средний

	шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО. (Вычисляемый)		
ПК 3.2	Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Относительная сила В) Абсолютная сила С) Взрывная сила	Средний
ПК 5.1	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий
ПК 1.4	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
ПК 1.4	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