

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 26.06.2025 06:48:54  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Теория и методика физической культуры, 2-5 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              |

#### 2 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                                                                                                                                       | Варианты ответов                                                                                                  | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-1.1                 | 1.Метод упражнения, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                              | А)Метод повторного выполнения<br>В)Метод круговой тренировки<br>С)Равномерный метод<br>D)Равноускоренный метод    | Низкий 5              |
| ОПК-1.1                 | 2.Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)                                         | А)Статический режим<br>В)Динамический режим<br>С) Изотонический<br>D) Изометрический                              | Средний 1             |
| ОПК-1. 2                | 3.В какой зоне нагрузок развивается общая выносливость? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                  | А)В умеренной зоне<br>В)В зоне больших нагрузок<br>С)В максимальной зоне<br>D)В субмаксимальной зоне.             | Средний 5             |
| ОПК-1.1                 | 4.Способность мышц противостоять внешнему воздействию – это?: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                            | А) Сила<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость                                                           | Низкий 5              |
| ОПК-4. 2                | 5.Наиболее рациональным и часто используемым методом развития силы является .....метод? ( <u>вписать слово</u> )                                                                              | А)равномерный<br>В)повторный<br>С)интервальный                                                                    | Средний 2             |
| ОПК-18.1<br>ОПК-1.2     | 6.В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                | А)объем работы<br>В)интенсивность работы,<br>С)объем отдыха<br>D)интенсивность отдыха<br>Е)скорость,<br>F) погода | Высокий 4             |
| ОПК-1. 2                | 7.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<br>В) Оптимальный<br>С) Ординарный                                                                     | Средний 2             |

|                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОПК-12.1             | 8.Физическая способность человека выполнять движение с максимальной амплитудой называется .....? (вписать слово)                                           | А) Гибкость<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Сила                                                                                                      | Низкий 2  |
| ОПК-1. 2             | 9.Объем нагрузки - это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                           | А) нет правильного ответа<br>В) степень концентрации во времени или напряжении<br>С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения       | Средний 5 |
| ОПК-1. 2             | 10.Интенсивность нагрузки - это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                  | А) напряжение или степень концентрации во времени<br>В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения<br>С) нет правильного ответа | Средний 5 |
| ОПК-1.1              | 11.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                  | А) Сила<br>В)Выносливость<br>С) Скорость<br>D) Гибкость                                                                                                      | Средний 5 |
| ОПК-12.1             | 12.Установите соответствие параметров измерительным приборам:<br>1.Динамометр<br>2.Калипер<br>3.Спидометр<br>4.акселерометр<br>5.Анемометр                 | А) Силы<br>В) Скорости<br>С) Ускорения<br>D) толщина кожно-жировой<br>Е) Скорости ветра                                                                      | Средний 6 |
| ОПК-12.1             | 13.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см                                |                                                                                                                                                              | Высокий 3 |
| ОПК-12.1             | 14.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                   | А)Относительная сила<br>В)Абсолютная сила<br>С) Взрывная сила                                                                                                | Низкий 5  |
| ОПК-1. 2             | 15.Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А)120<br>В)140<br>С) 160<br>D)180                                                                                                                            | Средний 5 |
| ОПК-1. 2             | 16.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                       | А) да<br>В) очень редко<br>С) нет                                                                                                                            | Низкий 5  |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2 | 17.Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет                                              | 1.Сила абсолютная<br>2.Выносливость общая<br>3.Гибкость<br>4. Координация<br>5.Быстрота                                                                      | Высокий 7 |
| ОПК-1.1              | 18.В наибольшей степени считаются генетически детерминированными следующие физические качества (выберите три правильных ответов из заданного списка)       | 1.Координация<br>2.Быстрота<br>3.Гибкость<br>4.Выносливость<br>5. Сила                                                                                       | Высокий 4 |
| ОПК-1. 2             | 19.На занятиях физическими упражнениями с оздоровительной                                                                                                  |                                                                                                                                                              | Средний 8 |

|         |                                                                                                                          |  |           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|
|         | целью пульс не должен превышать ?? ударов минуту (числовой ответ)                                                        |  |           |
| ОПК-1.2 | 20.Сколько времени должна длиться тренировка для гарантированного истощения запасов гликогена в организме занимающегося. |  | Высокий 3 |

#### 4 семестр

| Прове-<br>ряемая<br>компе-<br>тенция | Задание                                                                                                                                                                    | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тип<br>сложно-<br>сти во-<br>проса |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| ОПК-1.2                              | 1.В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее...                                                                                 | А.120-130 уд/мин<br>Б.130-140 уд/мин<br>В.140-150 уд/мин<br>Г.110-120 уд/мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Низкий                             |
| ОПК-18.1                             | 2.В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия? | а) упражнения на частоту движений (бег на месте)<br>б) дыхательные упражнения<br>в) повторный бег на короткие дистанции<br>г) ходьба<br>д) дыхательные упражнения в интервалах отдыха<br>е) прыжковые упражнения с отягощением и без<br>ж) легкий продолжительный бег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Низкий                             |
| ОПК-18.1                             | 3.Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия                                                    | А.ловкость<br>Б.быстрота<br>В.сила<br>Г.выносливость<br>Д.гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Низкий                             |
| ОПК-18.1<br>ОПК-7.2                  | 4.В соответствии с ФГОС НОО, сформированность универсальных учебных действий обучающихся должна быть определена                                                            | А) в процессе обучения в начальной школе;<br>Б) на этапе завершения обучения в начальной школе;<br>В) на этапе поступления в начальную школу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Низкий                             |
| ОПК-1.1<br>ОПК-18.1                  | 5.Укажите верное определение рабочей программы:                                                                                                                            | а) Рабочая программа позволяет в полной мере учесть и отразить национально-региональный компонент (с учетом специфики преподаваемого учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)), авторский замысел педагога, возможности методического, информационного, технического обеспечения учебного процесса, уровень подготовки обучающихся, специфику обучения в конкретном образовательном учреждении.<br>б) Рабочая программа — это учебная программа, разработанная авторами УМК на основе Примерной программы для конкретного образовательного учреждения и определённого класса (группы), имеющая изменения и дополнения в содержании, последовательности изучения тем, количестве часов, использовании организационных форм обучения и т.п.<br>в) рабочая программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте общего | Низкий                             |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                             | образования. В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий, даются общие рекомендации методического характера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
| ОПК-1.2<br>ОПК-18.1             | 6. На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект (выберите вариант ответа)                                                                                                                        | а) 50-70 уд/мин;<br>б) 120-130 уд/мин;<br>в) 155-165 уд/мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Средний |
| ОПК-1.1                         | 7.... метод позволяет совершенствовать технику двигательного действия в целом или его отдельных фаз совместно с развитием физического качества необходимого для более эффективной реализации данного двигательного действия (вписать слово) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Средний |
| ОПК-1.2<br>ОПК-12.1             | 8. При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО (выберите вариант ответа)                                                                                                                                                              | а) 50-60%<br>б) 60-70%<br>в) 75- 85%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средний |
| ОПК-12.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-18.2 | 9. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями определить по формуле: ЧСС = 220 – возраст (лет)                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2<br>ОПК-4.2 | 10. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:                                                                                                                                                                                  | 1) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков<br>2) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса<br>3) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок<br>4) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов | Средний |
| ОПК-4.1                         | 11. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:                                                                                            | А. Различные виды силовых способностей<br>Б. Различные виды скоростных способностей<br>В. Различные виды выносливости<br>Г. Координационные способности<br>Д. Гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Средний |
| ОПК-1.1                         | 12. Верно ли, что проведение физкультурных занятий два раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели/?<br>Выберите один ответ:      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Средний |
| ОПК-1.1                         | 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:                                                                                                                                                             | А. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Средний |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии</p> <p>Б.педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма</p> <p>В.процесс воспитания физических качеств</p> <p>Г.тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни</p> |         |
| ОПК-1.1                        | 14.Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условия работы, принято считать...                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Средний |
| ОПК-7.2<br>ОПК-4.2             | 15.Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                                                                                                                          | <p>Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;</p> <p>Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и одежды;</p> <p>Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;</p> <p>Непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.</p>                                                                                                                                                                                                       | Средний |
| ОПК-18.1                       | 16.Организационно-методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется ... |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Средний |
| ОПК-1.2<br>ОПК-18.1<br>ОПК-4.1 | 17.Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                                                                                                  | <p>А. Сила абсолютная</p> <p>В. Выносливость общая</p> <p>С. Гибкость</p> <p>Д. Координация</p> <p>Е. Быстрота</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Высокий |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2           | 18.Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18мин, педагогические неоправданные -2 мин.                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Высокий |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|
| ОПК-5.2              | 19.Основными документами по подготовке к соревнованию являются:                                                                                                                                                                                       | А. заявка<br>В. правила<br>С. положение | Высокий |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                       | D. протокол<br>Е. календарь             |         |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2 | 20.Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется: (вписать ответ)                                                                                              |                                         | Высокий |
| ОПК-1.1              | 21.... – это сложная система, состоящая из методик, приёмов, которые объединяют концептуально связанные между собой образовательные цели, различные формы, средства, приёмы организации учебного и воспитательного процессов (впишите словосочетание) |                                         | Высокий |

### 5 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                                                                                                                                                           | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                         | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-7.2<br>ОПК-4.2      | 1.Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности это: (выберите один правильный ответ из заданного списка) | 1.Спорт в широком смысле<br>2.Спорт в узком смысле<br>3.Спортивная деятельность                                                                                                                                                          | Низкий 5              |
| ОПК-18.1                | 2.Выберете какие блоки включает в себя система подготовки в спорте. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                   | 1.Систему отбора и спортивной ориентации<br>2.Диагностику и прогнозирование<br>3.Спортивную тренировку<br>4.Систему соревнований<br>5.Внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса | Высокий 4             |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОПК-5.2 | 3.Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как необходимо постоянно со- вершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы- (выберите один правильный ответ из заданного списка) | 1.Оздоровительно-рекреативная функция<br>2.Эмоционально-зрелищная функция<br>3.Эвристически-достиженческая функция<br>4.Коммуникативная функция | Средний 1 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОПК-12.1 | 4.Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных степеней подготовленности? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | 1) Подготовленность<br>2) Тренированность<br>3) Спортивная форма<br>4) Эффективность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Средний 5 |
| ОПК-7.2  | 5.является целью тренировки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                                                     | -Подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов<br>-освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины<br>-совершенствование двигательных способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; | Низкий 5  |
| ОПК-4.1  | 6.Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                            | 1.оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений<br>2.содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок<br>3.правильное чередование отдыха и труда<br>4.выполнение различных видов деятельности в строго определенное время соблюдая единый режим                                                                                                                                                                                                          | Средний 2 |

|                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОПК-12.1            | 7.Вариативность техники определяется:<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                  | А. Способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;<br>Б. Процессами происходящими в организации непосредственно при выполнении упражнений;<br>В. Способностью спортсмена к рациональному использованию энергии при выполнении приемов и действиях;<br>Г. Степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.                                                                                                                                  | Высокий 4 |
| ОПК-4.1             | 8.Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта: (выберите один правильный ответ из заданного списка)        | а) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;<br>б) Овладение основами техники выполнения физических упражнений;<br>с) <u>Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;</u><br>д) Подготовка к соревнованиям и участие в них;<br>е) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся                                                                                                                                                                                                                                          | Средний 2 |
| ОПК-1.2             | 9.лыжные гонки преимущественно развивают ??? физическое качество? (выберите один правильный ответ из заданного списка)<br>(вписать слово)      | а)быстроту<br>б)силу<br>в)выносливость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Низкий 2  |
| ОПК-1.2             | 10.Сенситивный период развития абсолютной силы у мальчиков, как правило приходится на?<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) 18 – 19 лет<br>Б) 20 – 22 года<br>В) 13 – 15 лет<br>Г) 14 – 17 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Средний 5 |
| ОПК-18.1<br>ОПК-4.2 | 11.Спортивная подготовка – это:<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                        | а) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;<br>б) Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;<br>с) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.<br>д) <u>Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;</u><br>е) Повторное выполнение спортивного упражнения | Средний 5 |
| ОПК-18.1            | 12.Какие бывают документы планирования?<br>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                         | А) Оперативное (на микроцикл).<br>Б) Текущее (Мезоцикл).<br>В) Оперативное (на микроцикл).<br>Г) Информативные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Средний 5 |
| ОПК-                | 13.В зависимости от мас-                                                                                                                       | а) Структуру многолетних тренировочных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Средний 6 |

|                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 18.1               | штаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                      | циклов.<br>b) <u>Микроструктуру, мезоструктуру, макро- структуру;</u><br>c) Структуру отдельного тренировочного занятия.<br>d) Структуру этапов тренировки.<br>e) Структуру больших тренировочных циклов |           |
| ОПК-1.1<br>ОПК-1.2 | 14.Преимущественное энергообеспечение в анаэробной алактатной зоне происходит за счет таких субстратов, как (Выберите несколько ответов):<br>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А) Гликоген<br>Б) Жиры<br>В) Креатинфосфат<br>Г) Глюкоза крови<br>Д) АТФ<br>Е) Гемоглобин<br>Ж) МПК<br>Ответ: В, Д                                                                                       | Высокий 3 |
| ОПК-1.1            | 15.Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к:                                                                                                                                              | А) к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии;                                                                                                     | Низкий 5  |

|                      |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                      | (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                   | Б) к физической усталости и истощению организма;<br>В) к ожирению.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2 | 16.Перечислите типы мезоцикла?<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) Втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный<br>Б) Базовый; контрольно-подготовительный; восстановительный<br>В) Втягивающий; соревновательный; восстановительный<br>Г) Втягивающий; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный                                                                                                                                                                                    | Высокий 7 |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2 | 17.Тест-...<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)                    | 1.это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена<br>2.метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью<br>3.количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. | Высокий 4 |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2 | 18.Комплексный контроль — это<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)  | А) Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена;<br>Б) Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;<br>В) Собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;                                                                                                         | Низкий 5  |

|                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2            | 19.Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются следующие группы показателей? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) Показатели тренировочных и соревновательных воздействий<br>Б) Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные<br>В) Показатели состояния внешней среды<br>Г) Все вышеперечисленные ответы | Средний,<br>1 |
| ОПК-12.1<br>ОПК-18.2<br>ОПК-4.2 | 20.Какие методы используют в комплексном контроле? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                              | А) педагогические;<br>Б) психологические;<br>В) биологические;<br>Г) наглядный<br>Д) спортивно-медицинские                                                                                                                          | Средний,<br>8 |