

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Планирование тренировочного процесса, 8 семестр

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

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.1, ПК-1.2	1.Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Метод повторного выполнения В)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий	1
ПК-3.2	2.К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)Траектория движения	Высокий	1
ПК-3.2	3.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 E)Изотоноческий	Средний	1
ПК-3.2	4.Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимно согласованностью со структурой двигательного действия? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)В умеренной зоне В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний	1
ПК-4.2	5.Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий	1
ПК-1.1 ПК-4.1 ПК-4.2	6.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления	Средний	1

	вается фазой ..... утомления? (вписать слово)			
ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-4.2	7.В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)объем работы В)интенсивность работы, С)объем отдыха Д)интенсивность отдыха Е) скорость, Ф)погода	Высокий	1
ПК-3.1 ПК-1.1	8.Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется -----отдыхом. (вписать слово)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний	1
ПК-3.2	9.Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется .....? (вписать слово)	А) Гибкость В)Выносливость С) Скорость Д) Сила	Низкий	1
ПК-1.1 ПК-1.2	10.Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) нет правильного ответа В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения	Средний	1
ПК-4.2	11.Интенсивность-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) напряжение или степень концентрации во времени В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа	Средний	1
ПК-1.2	12.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость Д) Гибкость	Средний	1
ПК-4.2	13.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калипер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Силы В) Скорости С) Ускорения Д) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра Ответ:: ADBCE	Средний	1
ПК-4.1	14.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см		Высокий	1
ПК-3.2	15.Сила, определяемая максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Абсолютная сила В)Относительная сила С) Взрывная сила	Низкий	1
ПК-3.1	16. При оценке перспективности ребёнка для занятий конкретным видом спорта недостаточно опираться исключительно на показатель паспортного возраста	) Паспортный возраст не имеет прямой корреляции с уровнем спортивной мотивации В) В детско-юношеском спор-	Средний	1

	потому что (выберите один правильный ответ из заданного списка)	те приоритетное значение имеют только текущие соревновательные достижения С) Индивидуальные темпы биологического созревания, продолжительность сенситивных и критических периодов развития могут существенно различаться у детей одного года рождения D) До достижения 18-летнего возраста особенности физического развития вообще не принимаются во внимание при построении тренировочного процесса		
ПК-3.1	17. К параметрам годового планирования из перечисленного относится	А) Только количество тренировок в неделю Б) Только возраст спортсменов В) Объём часов, объём соревновательной деятельности и соотношение видов подготовки Г) Только спортивный разряд занимающихся	Средний,	1
ПК-4.1	18. Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий	1
ПК-1.1	19. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1. Сила абсолютная 2. Выносливость общая 3. Гибкость 4. Координация 5. Быстрота	Высокий	1
ПК-1.1 ПК-3.1	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	1