

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:40:25
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b540988089d31c6b1f836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Общая теория спорта и технология спортивной подготовки, 1 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03, Спорт
Направленность (профиль)	Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК -11.1	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
ОПК-11.2	2.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-11.1	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	Средний
ОПК -11.1	4.Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосоогласованностью со структурой двигательного действия?	А)В умеренной зоне В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний
ОПК -11.1	5. Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий
ОПК-11.2, ОПК-3.1	6.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой утомления? (вписать слово)	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления	Средний
ОПК-3.2: ОПК-11.2	7.Для повышения выносливости следует использовать следующие средства. (выберите несколько ответов из предложенного списка,)	А)Нагрузку на пульте 140-160 Б)тренировку в среднегорье В)Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ОПК-3.3	8.Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период невосстановления состояния отдельных функций или организма в целом	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний

	называется-----отдыхом. (<u>вписать слово</u>)		
ОПК-11.2 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-2.2	9.Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с уровнем быстрых мышечных волокон . (<u>вписать слово</u>)	высоким	Низкий
ОПК-6.1	10.Объем нагрузки - это... ?	A) нет правильного ответа B) степень концентрации во времени или напряжении C) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения	Средний
ОПК-6.1	11.Интенсивность нагрузки - это... ?	A) напряжение или степень концентрации во времени B) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения C) нет правильного ответа	Средний
ОПК-3.2	12.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	A) Сила B)Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Средний
ОПК-2.2	13.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калипер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра	Средний
ОПК-2.2	14.Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см		Высокий
	15.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) да B) очень редко C) нет	Низкий
ОПК-3.3	16.Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота	Высокий
ОПК-3.1	17.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 Ответ:123	Высокий
ОПК-3.1	18.Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?	A) лучшего восстановления B) повышения устойчивости к простудам B) Повышения Нб Г) Повышения внимания	Низкий
ОПК-6.1	19.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)	A) физической подготовленности B)технической подготовленности B)показатели гемокрита Г)врачебно-педагогического контроля	Средний

ОПК-6.1	20.Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше?	A)120 B)140 C) 160 D)180	Средний
---------	---	-----------------------------------	---------

