

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:  
 Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, 3 курс - 5 семестр**

Код направления 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
ПК-2.1 ПК-2.2	1.Метод упражнения, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)Метод повторного выполнения B)Метод круговой тренировки C)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
ПК-4.2	2.В какой зоне нагрузок развивается общая выносливость? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)В умеренной зоне B)В зоне больших нагрузок C)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний
ПК-2.1	3.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-4.2	4.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 Ответ:: ADBCE	Средний
ПК-2.1 ПК-4.2	5.Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A)Относительная сила B)Абсолютная сила C) Взрывная сила	Низкий
ПК-2.1	6.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 Прав.: 3, 5, 4, 2, 1	Высокий
ПК-2.1	7.В наибольшей степени считаются генетически детерминированными следующие физические качества (выберите три правильных	1.Координация 2.Быстрота 3.Гибкость 4.Выносливость	Высокий

	ответов из заданного списка)	5. Сила	
ПК-3.1	8.Сколько времени должна длиться тренировка для гарантированного истощения запасов гликогена в организме занимающегося.		Высокий
ПК-2.1 ПК-3.1	9.Какие бывают документы планирования? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Оперативное (на микроцикл). Б) Текущее (Мезоцикл). В) Оперативное (на микроцикл). Г) Информативные	Средний
ПК-3.1	10.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 2.Спорт в узком смысле 3.Спортивная деятельность	Низкий
ПК-2.1	11.Выберете какие блоки включает в себя система подготовки в спорте. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.Систему отбора и спортивной ориентации 2.Диагностику и прогнозирование 3.Спортивную тренировку 4.Систему соревнований 5.Внетренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса	Высокий
ПК-2.1 ПК-2.2	12.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 2.содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок 3.правильное чередование отдыха и труда 4.выполнение различных видов деятельности в строго определенное время соблюдая единый режим	Средний
ПК-2.1 ПК-3.1	13.Спортивная подготовка – это: (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; б) Упорядочная организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта; в) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта. д) <u>Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;</u> е) Повторное выполнение спортивного упражнения	Средний
ПК-2.1	14.Сенситивный период развития абсолютной силы у мальчиков, как правило приходится на? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) 18 – 19 лет Б) 20 – 22 года В) 13 – 15 лет Г) 14 – 17 лет	Средний
ПК-2.1 ПК-3.1	15.Основными документами по подготовке к соревнованию явля-	А. заявка В. правила	Высокий

	еся: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	С. положение D. протокол Е. календарь	
ПК-2.1 ПК-3.1	16.Перечислите типы мезоцикла? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Втягивающий; базовый; контрольно-подготовительный; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный Б) Базовый; контрольно-подготовительный; восстановительный В) Втягивающий; соревновательный; восстановительный Г) Втягивающий; предсоревновательный; соревновательный; восстановительный	Высокий
ПК-4.2	17.Тест-... (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1.это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена 2.метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью 3.количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.	Высокий
ПК-4.2	18.Комплексный контроль — это (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена; Б) Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена выраженный в конкретных результатах; В) Собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;	Низкий
ПК-4.2	19.Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются следующие группы показателей? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Показатели тренировочных и соревновательных воздействий Б) Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные В) Показатели состояния внешней среды Г) Все вышеперечисленные ответы	Средний
ПК-4.2	20.Какие методы используют в комплексном контроле? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) педагогические; Б) психологические; В) биологические; Г) наглядный Д) спортивно-медицинские	Средний