

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:30
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Технология реализации спортивной подготовки, 7 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 вопроса
ПК – 1.1	Основные методы развития быстроты	А) повторный, интервальный; Б) равномерный, переменный; В) «до отказа», «фартлек»; Г) максимальный, круговой	Низкий уровень сложности
ПК – 1.2	Разносторонняя физическая подготовка, формирование у занимающихся интереса к занятием спортом, задача этапа	А) начальной подготовки; Б) учебно-тренировочного; В) спортивного совершенствования; Г) высшего спортивного мастерства	Низкий уровень сложности
ПК – 1.1	Работоспособность спортсмена можно определить по :	А) тесту PWC 170; Б) пробе Штанге; В) ортостатической пробе; Г) электрокардиографии в покое	Низкий уровень сложности
ПК – 1.3	Спортсмен в соревнованиях награжден за 3 место но очки в командный зачет ему не дали, потому что:	А) участвовал вне конкурса; Б) участвовал лично; В) участвовал заочно; Г) принимал допинг	Низкий уровень сложности
ПК – 1.4	Преодолением какой дистанции можно оценить выносливость у ребенка 9 лет:	А) 100-200 метров; Б) 400-500 метров; В) 1000-2000 метров; Г) 5000-1000 метров	Низкий уровень сложности
ПК – 1.1	Непрерывные методы развития выносливости (несколько вариантов ответов):	А) равномерный; Б) переменный; В) повторный; Г) интервальный Д) круговой	Средний уровень сложности
ПК – 1.1	Субмаксимальная зона мощности характерна для	А) Лыжные гонки 10 – 15 км; Б) Бег 400-800 метров;	Средний уровень сложности

	(несколько вариантов ответов);	В) Плавание 50-100 метров; Г) Бег 5 – 10 км	
ПК – 1.1	К параметрам нагрузки относят (несколько вариантов):	А) Объем и интенсивность Б) Объем и характер отдыха; В) Внешние признаки; Г) Количество подходов и вес отягощения	Средний уровень сложности
ПК – 1.1	Какие показатели можно отнести к объему нагрузки (несколько вариантов):	А) Длительность выполнения упражнения; Б) Километраж; В) Количество раз; Г) ЧСС; Д) Артериальное давление	Средний уровень сложности
ПК – 1.2	Расположите в правильном порядке этапы подготовки в соответствии с ростом спортивного мастерства спортсмена	1) этап начальной подготовки; 2) учебно- тренировочный этап; 3) этап спортивного совершенствования; 4) этап высшего спортивного мастерства	Средний уровень сложности
ПК – 1.2	Расположите циклы в правильном порядке после соревновательного периода	1) Восстановительный; 2) Втягивающий; 3) Базовый; 4) Предсоревновательный	Средний уровень сложности
ПК – 1.3	Варианты определения победителя в командном зачете в случае равенства очков в лично-командных соревнованиях (несколько вариантов)	А) по лучшему результату в отдельном виде программы; Б) по количеству 1 мест в отдельных видах программы соревнований; В) по сумме времени, показанному на различных дистанциях всеми участниками команды; Д) участвовать заново	Средний уровень сложности
ПК – 1.3	Формула для определения количества игр по круговой системе в соревнованиях по игровым видам спорта (N – количество команд)	А) $N(N-1) / 2$; Б) $N(N+1) / 2$; В) $(N + N) / 2$; Г) $N^2/2$	Средний уровень сложности
ПК – 1.4	Расположите этапы отбора в правильном порядке	1) первичный; 2) предварительный; 3) промежуточный; 4) основной	Средний уровень сложности
ПК – 1.4	Комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к занятиям спортом называется спортивный... (впишите)		Средний уровень сложности

	слово)		
ПК – 1.1			Высокий уровень сложности
ПК – 1.1	Контроль, предназначенный для регистрации реакции организма спортсмена на предлагаемые ему нагрузки отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом (впишите слово)		Высокий уровень сложности
ПК – 1.2	Наиболее благоприятный период для развития для какого-либо физического качества называется ... период (вписать слово)		Высокий уровень сложности
ПК – 1.3	Какой документ регламентирует проведение конкретных соревнований (вписать слово)		Высокий уровень сложности
ПК – 1.4	Установить соответствие: 1) Установить целесообразность спортивного совершенствования в данном виде спорта; 2) Выявить способности к эффективному спортивному совершенствованию, определить его направления, правильно ориентировать дальнейшую подготовку спортсмена; 3) Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов и перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 4) Установить способность к достижению результатов международного уровня, переносимость исключительно напряженной тренировочной программы, эффективность адаптационных перестроек. А) первичный; Б) предварительный; В) промежуточный; Г) основной		Высокий уровень сложности