

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

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 В)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод 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 В)Динамический режим С) Изотонический 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 В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне 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 В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий 5
ОПК-4. 2	5.Наиболее рациональным и часто используемым методом развития силы являетсяметод? (<u>вписать слово</u>)	А)равномерный В)повторный С)интервальный	Средний 2
ОПК-18.1 ОПК-1.2	6.В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)объем работы В)интенсивность работы, С)объем отдыха D)интенсивность отдыха Е)скорость, 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 В) Оптимальный С) Ординарный	Средний 2

ОПК-12.1	8.Физическая способность человека выполнять движение с максимальной амплитудой называется? (вписать слово)	А) Гибкость В)Выносливость С) Скорость D) Сила	Низкий 2
ОПК-1. 2	9.Объем нагрузки - 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 5
ОПК-1. 2	10.Интенсивность нагрузки - 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 5
ОПК-1.1	11.От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Средний 5
ОПК-12.1	12.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой 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 В)Абсолютная сила 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 В)140 С) 160 D)180	Средний 5
ОПК-1. 2	16.Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий 5
ОПК-12.1 ОПК-18.2	17.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 7
ОПК-1.1	18.В наибольшей степени считаются генетически детерминированными следующие физические качества (выберите три правильных ответов из заданного списка)	1.Координация 2.Быстрота 3.Гибкость 4.Выносливость 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

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-1.2	1.В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее...	А.120-130 уд/мин Б.130-140 уд/мин В.140-150 уд/мин 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) б) дыхательные упражнения в) повторный бег на короткие дистанции г) ходьба д) дыхательные упражнения в интервалах отдыха е) прыжковые упражнения с отягощением и без ж) легкий продолжительный бег	Низкий
ОПК-18.1	3.Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия	А.ловкость Б.быстрота В.сила Г.выносливость Д.гибкость	Низкий
ОПК-18.1 ОПК-7.2	4.В соответствии с ФГОС НОО, сформированность универсальных учебных действий обучающихся должна быть определена	А) в процессе обучения в начальной школе; Б) на этапе завершения обучения в начальной школе; В) на этапе поступления в начальную школу	Низкий
ОПК-1.1 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. 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, использование организационных форм обучения и т.п. 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 ОПК-18.1	6. На каком уровне ЧСС при выполнении физических нагрузок возникает оздоровительный эффект (выберите вариант ответа)	а) 50-70 уд/мин; б) 120-130 уд/мин; 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 ОПК-12.1	8. При каком % от максимального ЧСС достигается ПАНО (выберите вариант ответа)	а) 50-60% б) 60-70% в) 75- 85%	Средний
ОПК-12.1 ОПК-1.2 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 ОПК-18.2 ОПК-4.2	10. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:	1) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков 2) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса 3) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок 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 Б. Различные виды скоростных способностей В. Различные виды выносливости Г. Координационные способности 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/? 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 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 ОПК-18.1 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 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 В. правила С. положение	Высокий
		D. протокол Е. календарь	
ОПК-12.1 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 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 2.Спорт в узком смысле 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 2.Диагностику и прогнозирование 3.Спортивную тренировку 4.Систему соревнований 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 2.Эмоционально-зрелищная функция 3.Эвристически-достиженческая функция 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 2) Тренированность 3) Спортивная форма 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 -освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины -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 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 2

ОПК-12.1	7. Вариативность техники определяется: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. Способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы; Б. Процессами происходящими в организации непосредственно при выполнении упражнений; В. Способностью спортсмена к рациональному использованию энергии при выполнении приемов и действиях; 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; б) Владение основами техники выполнения физических упражнений; в) <u>Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;</u> д) Подготовка к соревнованиям и участие в них; 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) (вписать слово)	а) быстроту б) силу в) выносливость	Низкий 2
ОПК-1.2	10. 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 5
ОПК-18.1 ОПК-4.2	11. 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) Упорядоченная 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 5
ОПК-18.1	12. 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 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. b) <u>Микроструктуру, мезоструктуру, макро- структуру;</u> c) Структуру отдельного тренировочного занятия. d) Структуру этапов тренировки. e) Структуру больших тренировочных циклов	
ОПК-1.1 ОПК-1.2	14.Преимущественное энергообеспечение в анаэробной алактатной зоне происходит за счет таких субстратов, как (Выберите несколько ответов): (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Гликоген Б) Жиры В) Креатинфосфат Г) Глюкоза крови Д) АТФ Е) Гемоглобин Ж) МПК 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; В) к ожирению.	
ОПК-12.1 ОПК-18.2	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 7
ОПК-12.1 ОПК-18.2	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 4
ОПК-12.1 ОПК-18.2	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 5

ОПК-12.1 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 Б) Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные В) Показатели состояния внешней среды Г) Все вышеперечисленные ответы	Средний, 1
ОПК-12.1 ОПК-18.2 ОПК-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, 8