

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:51
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdfc836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Планирование тренировочного процесса, 8 семестр

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.01, Физическая культура |
| Направленность (профиль) | Спортивная тренировка |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | Теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | Теории физической культуры |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса | Кол-во баллов за правильный ответ |
|--------------------------------|--|--|-----------------------|-----------------------------------|
| ОПК-1.1 ОПК-4.2 ОПК-14.1 | 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 | 2 |
| | К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)Траектория движения | Высокий | 8 |
| | Режим, характеризующийся постоянством длины мышцы при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей? | А)Статический режим В)Динамический режим С) Изотонический D)Изокинетический | Средний | 5 |
| | Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью 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 | 5 |
| | Укажите характерную длительность макроцикла (один ответ) (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) год В)Полгода С) несколько месяцев D) месяц | Низкий | 2 |
| ПК-1.1, | Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой | А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления | Средний | 5 |

| | | | | |
|--|--|--|---------|---|
| | утомления? (<u>вписать слово</u>) | С) Фаза декомпенсированного утомления | | |
| | В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А) объем работы В) интенсивность работы, С) объем отдыха D) интенсивность отдыха Е) скорость, F) погода А,В,С, D | Высокий | 8 |
| | Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется <u>отдыхом</u> | А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный | Средний | 5 |
| | Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой: (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) Гибкость В) Выносливость С) Скорость D) Сила | Низкий | 2 |
| | 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 | 5 |
| | 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 | 5 |
| | 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 |
| | Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калипер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр | А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра A D B C E | Средний | 5 |
| | Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину | | Средний | 5 |
| | шагов в см | | | |
| | Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) да В) очень редко С) нет | Низкий | 2 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|-----------|---|
| ПК-3.1: ПК-3.2: ПК-4.1: | 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 | 8 |
| | В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат: (несколько вариантов ответов) (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | 1.МПК 2.Мышечная композиция 3.Длина тела 4.Относительная сила 5.Масса тела | Высокий | 8 |
| | Создание мотивации к занятием конкретным видом спорта начинается на Этапе подготовки (<u>вписать слово</u>) | | Низкий | 2 |
| | Любая программа состоит , как правило , из следующих частей (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | 1.нормативная 2.Методическая 3.Система контроля и зачетных требований 4.Перечень информационного обеспечения 5.Аналитическая часть 6.Выводы | Высокая , | 8 |
| | В спортивной подготовке выделяют ? этапов | 2 3 4 5 | Средний | 5 |