

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 15.06.2026 14:18:21  
 Уникальный программный код:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

#### Методика преподавания в адаптивных видах спорта, 1 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Для коррекции программы тренировки в адаптивном спорте по итогам тестирования Вы будете использовать следующие показатели: Несколько вариантов ответов из списка. Все или ничего (100% или 0)	А) физической подготовленности Б) технической подготовленности В) показатели гемокрита Г)врачебно-педагогического контроля	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости в адаптивном спорте, считается нагрузка на пульсе не выше Числовой ответ	А)120 В)140 С) 160 D)180	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1 ОПК-9.2	Процент занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в РФ к 2030 году в соответствии со стратегией развития ФКиС должна составлять ____%. (Числовой ответ)	Введите число	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Метод повторного выполнения длительностью упражнения до 10сек с достаточным отдыхом В) Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько	А) Использование холода для восстановления Б) Тренажеры для изолированных	Высокий

	ответов из предложенного списка,)	упражнений В) Аутогемотрансфузия Г) Использование тренажеров с биологической обратной связью	
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	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 Д)Изокинетический	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Физическое качество, являющаяся основой для развития выносливости и скорости (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, связанная с закислением мышц и свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления? (вписать слово)	А) Фаза начального утомления В) Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Программно-аппаратный комплекс «Скат» используется в следующих видах адаптивного спорта: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Стрельба Б) Биатлон В) Стрельба из лука Г) Арбалет	Высокий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Нагрузку на пульте 140-160 Б) тренировку в среднегорье В) Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для ?	А) Лучшего восстановления Б) Повышения устойчивости к простудам В) Повышения Нб Г) Повышения внимания	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1 ОПК-9.2	Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется _____отдыхом. (вписать слово)	А) Жесткий В) Оптимальный С) Ординарный	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Для видов адаптивного спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с _____уровнем		Низкий

	быстрых мышечных волокон. (вписать слово)		
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра ADBCE	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО. (Вычисляемый)	Введите результат	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1	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	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1 ОПК-9.2	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) да B) очень редко C) нет	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1 ОПК-9.2	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет. (Упорядочение ответов)	1. Сила абсолютная 2. Выносливость общая 3. Гибкость 4. Координация 5. Быстрота	Высокий
ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-9.1 ОПК-9.2	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	Высокий