

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 09:59:20
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по

дисциплине:

Теория и методика избранного вида спорта, 3 семестр – 2 курс

Код, направление подготовки	49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.1	Спортивная подготовка - это: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей; Б. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности; В. повторное выполнение спортивного упражнения; Г. педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.	Низкий	2
ОПК-2.1	Интервальные методы тренировки – это (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. комбинированные методы; Б. игровые и соревновательные методы; В. повторные методы; Г. повторные и комбинированные методы.	Низкий	2
ОПК-2.1 ПК-1.1	В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?	А. шесть зон; Б. семь зон; В. пять зон; Г. десять зон.	Низкий	2

	(выберите один правильный ответ из заданного списка)			
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3	В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: (выберите один неправильный ответ из заданного списка)	А. микроструктуру; Б. структуру отдельного тренировочного занятия; В. мезоструктуру; Г. макроструктуру.	Низкий	2
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 6 этапов; Б. 5 этапов; В. 4 этапа; Г. 3 этапа.	Низкий	2
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Каждое отдельное тренировочное занятие связано с последующим через: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. срочный тренировочный эффект; Б. ближайший тренировочный эффект; В. последовательный тренировочный эффект; Г. кумулятивный тренировочный эффект.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются: _____ (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. избранные соревновательные упражнения; Б. специально-подготовительные упражнения; В. подготовительные упражнения.; Г. общеподготовительные упражнения.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Чем вызвано выделение частей в тренировочном занятии? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. решением конкретных задач, характерных для каждой части; Б. размещением упражнений различной направленности; В. объективной логикой реализации тренировочных задач; Г. закономерностями динамики работоспособности.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Практические методы спортивной тренировки – это методы	А. строго регламентированного упражнения; Б. соревновательный; В. игровой; Г. общепедагогический.	Средний	5

--	--	--	--	--

	(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)			
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	К педагогической функции спорта чаще всего относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. учебно-развлекательную; Б. соревновательную; В. психическую; Г. учебно-познавательную.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	В чем заключается главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнений в процессе физического воспитания? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. в развитии тренированности; Б. приобретении; В. сохранении; Г. в дальнейшем улучшении физической подготовленности.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Переходная форма между базовыми и соревновательными мезоциклами представляет _____тип мезоцикла (вписать слово)	А. втягивающий; Б. контрольно-подготовительный; В. восстановительно-подготовительный; Г. предсоревновательный.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Практические методы спортивной тренировки – это: (выберите несколько правильных ответа из заданного списка)	А. метод строго регламентированного упражнения, Б. метод воспитания физических качеств; В. игровой метод; Г. соревновательный метод.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Одна из разновидностей современного спорта (выберите два правильных ответа из заданного списка)	А. общественный спорт; Б. международный спорт; В. массовый спорт; Г. олимпийский спорт.	Средний	5
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Что характеризует нагрузку при выполнении физических упражнений? (выберите несколько ответов из предложенного списка)	А. суммарное количество выполненной работы; Б. дополнительная степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнений; В. количество выполненной работы в единицу времени; Г. степень переносимых при этом трудностей.	Средний	5

ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Выберите правильную последовательность связи спортивного отбора с этапами многолетней подготовки (установите правильную последовательность)	А. первичный, основной, промежуточный, предварительный, заключительный; Б. первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный; В. предварительный, первичный, основной, промежуточный, заключительный; Г. основной, промежуточный, предварительный, первичный, заключительный.	Высокий	8
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (установите правильную последовательность)	1. абсолютная сила; 2. общая выносливость; 3. гибкость; 4. координация; 5. быстрота.	Высокий	8
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Установите соответствие сенситивных периодов в развитии физических качеств (установите соответствие)	1. гибкость; 2. сила; 3. выносливость; 4. быстрота А. 13-15 лет; Б. 15-17 лет; В. 4-7 лет Г. 9-10 лет	Высокий	8
ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2	Под влиянием тренировки в мышцах увеличиваются запасы энергии необходимые для синтеза АТФ, а именно: увеличивается содержание _____, _____, _____; возрастает активность ферментов _____, _____, _____;		Высокий	8

	<p>повышается интенсивность Т Д _____, Г _____. (впишите пропущенные слова)</p>			
<p>ПК-2.1 ПК-1.2 ПК-2.3 ПК-2.2 ПК-1.1</p>	<p>Установите соответствие</p>	<p>1. Физические упражнения –? 2. Тактическое мышление –? 3. Тактика –? 4. Спортивная подготовка –?</p> <p>А. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей; Б. упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека; В. формирование тактических знаний, умений и навыков; Г. совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования</p>	<p>Высокий</p>	<p>8</p>