

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 16.06.2026 08:30:50  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (4, 6, 7 семестры)**

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

**4 семестр**

№	Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
1	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий: (выберите вариант ответа)	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта: (выберите вариант ответа)	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
3	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья: (выберите вариант ответа)	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий
4	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие: (выберите вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) различий нет в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Низкий
5	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Низкий

6	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Что является одним из основных физических качеств?	а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	Средний
7	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Термин рекреация означает:  (выберите вариант ответа)	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам; б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	Средний
8	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?	а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость	Средний
9	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:  (выберите вариант ответа)	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний
10	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Физическая подготовка — это:  (выберите вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями; б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями; в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии; г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.	Средний
11	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Что рекомендуют во время занятий?	а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	Средний
12	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1	Функциональные системы организма – это:  (выберите вариант ответа)	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;	Средний

	УК-7.2 УК-7.3		б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию; в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.	
13	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Что такое двигательное умение?	а) уровень владения знаниями о движениях б) уровень владения двигательным действием в) уровень владения тактической подготовкой г) уровень владения системой движений	Средний
14	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Гомеостаз – это: (выберите вариант ответа)	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов; б) постоянство внутренней среды организма; в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.	Средний
15	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет: (выберите вариант ответа)	а) увеличения систолического объема; б) резкого учащения сердечных сокращений; в) уменьшения минутного объема.	Средний
16	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса  (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
17	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):  (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине	Высокий
18	ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Основными видами физической рекреации являются:  (выберите несколько правильных вариантов ответа)	а) туризм, б) пешие и лыжные прогулки, в) атлетическая гимнастика и стретчинг; г) аэробика и шейпинг; д) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения е) купание.	Высокий
19	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется  (допишите определение)		Высокий

20	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в: (выберите несколько вариантов ответов)	а) общем сужении кровеносных сосудов; б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов; в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.	Высокий
----	---	--	--	---------

### 6 семестр

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса
УК-7.1 УК-7.3	Правомерно ли рассматривать ФК и С, как вид общественно-полезной деятельности? Да – Нет.  <i>Выбрать один вариант ответа и представить обоснование.</i>	Да. Способствует повышению уровня здоровья, продлевает жизнь, что увеличивает производительность труда населения Нет. Потому, что сфера ФК и С является одним направлений развития экономики страны	Низкий
ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий:  <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) физические упражнения б) физические нагрузки в) физические мотивации	Низкий
УК-7.1 УК-7.3	Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта:  <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) учение о духовном воспитании личности б) учение о гармоничном воспитании личности в) учение о психологическом воспитании личности	Низкий
УК-7.1 УК-7.3	Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это:  <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) да б) нет в) отчасти	Низкий
УК-7.1 УК-7.3	Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования	а) физическое воспитание б) физическая подготовка в) спорт	Низкий

	человека и укрепления здоровья:  (выберите один вариант ответа)		
УК-7.1 УК-7.3	Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие:  (выберите один вариант ответа)	а) подготовка – результат, подготовленность – процесс б) подготовка и подготовленность – это результат, к которому необходимо стремиться в) подготовка – процесс, подготовленность – результат	Средний
УК-7.1 УК-7.3	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:  (выберите один вариант ответа)	а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык	Средний
ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2	Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:  (выберите один вариант ответа)	а) 50-60 уд/мин б) 60-70 уд/мин в) 75- 85 уд/мин	Средний
ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2 УК-7.3	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:  (выберите один вариант ответа)	а) упражнения на внимание б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе г) упражнения на развитие силы мышц спины	Средний
ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Физическая подготовка – это:  (дополните определение, выбрав один вариант ответа)	а) процесс развития физических качеств и овладения движениями б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок	Средний

ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:  <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) физическим развитием б) специальной физической подготовкой в) физической подготовленностью г) общей физической подготовкой	Средний
ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Функциональные системы организма – это:  <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме	Средний
ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:  <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма  б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности  в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями	Средний
ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Гомеостаз – это:  <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов  б) постоянство внутренней среды организма  в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды	Средний
ОПК-1.1 ОПК-1.2 УК-7.1 УК-7.3	У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:  <i>(дополните определение, выбрав один вариант ответа)</i>	а) увеличения систолического объема б) резкого учащения сердечных сокращений в) уменьшения минутного объема	Средний

ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.2	Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:  <i>(выберите один вариант ответа)</i>	а) 50-70 уд/мин б) 70-80 уд/мин в) 75-85 уд/мин	Высокий
ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Основными видами физической рекреации являются:  <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) туризм б) пешие прогулки в) лыжные прогулки г) купание д) аэробика и шейпинг е) атлетическая гимнастика и стретчинг ж) велоаэробика з) легкая атлетика и) гимнастические упражнения	Высокий
ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:  <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) общем сужении кровеносных сосудов б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них г) резком учащении сердечных сокращений д) резком уменьшении сердечных сокращений	Высокий
ОПК-1.1 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Термин рекреация означает:  <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) постепенное приспособление организма к нагрузкам б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения в) отдых г) восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда д) восстановление сил человека тренировочных занятий и соревнований е) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе	Высокий
ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):  <i>(выберите несколько вариантов ответов)</i>	а) гиподинамия (физическая детренированность) б) высокий показатель МПК в) загрязнение воздуха, подъем на высоту г) резкое учащение сердечных сокращений д) сужение кровеносных сосудов	Высокий

### 7 семестр

№	Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
1	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Соотнесите дозировку нагрузки и вызываемые адаптации	А. 4 повт . х 4 подхода, интенсивность 95% от 1ПМ, отдых 5 минут Б. 50 сек. X 4 подхода, интенсивность 95% от максимального результата, отдых 3 минут. 1. максимальная сила 2. анаэробная мозность	Низкий
2	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	соотнесите методы развития силовых способностей и их	А. повторных усилий Б. динамических усилий В. метод максимальных усилий	Низкий

		параметры нагрузки выраженные в % от ПМ	1.60% 2.30% 3.95%	
3	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	соотнесите метод и его направленность на развитие силовых способностей	А. субмаксимальных усилий Б. миоповторения В. ударный метод 1.сила 2.гипертрофия 3.мощность	Низкий
4	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какой метод тренировки нацелен на развитие силовых способностей через использование максимальных весовых нагрузок? (выберите один или несколько ответов)	1. повторный метод 2. максимальных усилий 3. супрамаксимальных усилий	Низкий
5	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какое из перечисленных упражнений является упражнением преимущественно для мышц плечевого пояса (выберите один или несколько ответов)	1. планка 2. бросок набивного мяча 3. жим штанги лежа 4. вис на перекладине	Низкий
6	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какие адаптации имеют большее значение в контексте тренировки силовых способностей? (выберите один или несколько ответов)	1. увеличение уровня чсс 2. увеличение миофибрилл 3. увеличение уровня тестостерона в крови 4. повышение частоты нервных импульсов	Средний
7	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	какой метод тренировки может способствовать развитию силы и гипертрофии мышц одновременно? (выберите один или несколько ответов)	1. метод пирамидальной тренировки 2. метод динамических усилий 3. кластерный метод 4. ударный метод	Средний
8	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какие методы тренировки могут одновременно способствовать развитию силы и выносливости? (выберите один или несколько ответов)	1. ударный метод 2. потворный метод 3. метод интервальной тренировки 4. метод круговой тренировки	Средний
9	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какой фактор оказывает наибольшее влияние на развитие силовых способностей? (выберите один)	1. личность тренера 2. гигиенические факторы 3. высокий уровень мотивации 4. Индивидуализация тренировочного процесса	Средний
10	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какие факторы могут ограничивать эффективность тренировки силовых способностей? (выберите один или несколько ответов)	1. пульсовая зона тренировки 2. недостаточный отдых 3. недостаточное питание 4. переутомление	Средний
11	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какие методы тренировки наиболее эффективны для развития собственно силовых способностей? (выберите один или несколько ответов)	1. метод 20-10 2. равномерный метод 3. метод миоповторений 4. максимальных усилий	Средний
12	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какой метод тренировки больше нацелен на увеличение гипертрофии мышц? (выберите один или несколько ответов)	1. изометрических усилий 2. супрамаксимальных усилий 3. повторный метод 4. ударный метод	Средний
13	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какой вид движений характеризуется высокой скоростью выполнения и низкой амплитудой? (впишите ответ)		Средний
14	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	1ПМ - это один ____? (впишите ответ)		Средний

15	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	_____ - характеризует способность организма выполнять максимальное количество работы за минимальное время (впишите ответ)		Средний
16	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	___- автор ударного метода в силовой подготовке (впишите ответ)		Высокий
17	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	какой из факторов роста мышц предполагает значительное физиологическое напряжение относительно длительное время во время выполнения упражнения (впишите ответ)		Высокий
18	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Какие типы мышечных волокон имеют больший потенциал для роста при развитии силы и гипертрофии? (впишите ответ)		Высокий
19	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	Данный фактор роста мышц предполагает, что физическое упражнение должно создавать максимальное мышечное напряжение за счет использования внешних отягощений. (впишите ответ)		Высокий
20	ОПК-1.1 УК-7.1 УК-7.3	___ - это увеличение объема мышечных волокон за счет увеличения количества саркоплазмы и миофибрилл (впишите ответ)		Высокий