

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине: Общая теория спорта и технология спортивной подготовки, 1 семестр

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 вопроса
ОПК-5.1	1. Для коррекции программы тренировки в спортивной школе по итогам тестирования Вы будете использовать следующие показатели: (выберите несколько ответов из предложенного списка)	A) Физической подготовленности B) Технической подготовленности C) Показатели гемокрита D) Врачебно-педагогического контроля	Средний
ОПК-5.1	2. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше .... (выберите несколько ответов из предложенного списка)	A)120 B)140 C) 160 D)180	Средний
ОПК-5.2	3. Процент занимающихся физической культурой в РФ к 2030 году в соответствии со стратегией развития ФКиС должна составлять .....%. (впишите числовой ответ)		Средний
ОПК -9.1	4. Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Метод повторного выполнения длительностью упражнения до 10сек с достаточным отдыхом B) Метод круговой тренировки C) Равномерный метод D) Равноускоренный метод	Низкий
ОПК-2.1	5. Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Использование холода для восстановления B) Тренажеры для изолированных упражнений C) Аутогемотрансфузия D) Использование тренажеров с биологической обратной связью	Высокий

ОПК-2.3	6. 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 D)Изокинетический	Средний
ОПК-2.1	7. 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-9.2	8. Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, связанная с закислением мышц и свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой ..... утомления (впишите слово)		Средний
ОПК-9.2 ОПК-2.1	9. Программно-аппаратный комплекс «Скат» используется в следующих видах спорта: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Стрельба В) Биатлон С) Стрельба из лука D) Арбалет	Высокий
ОПК- 2.1	10. Для повышения выносливости следует использовать следующие средства (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) Нагрузку на пульте 140-160 В) Тренировку в среднего-рье С) Нахождение в барокамере с гипоксией D) Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ОПК-2.1	11. Проживание в барокамере с пониженной концентрацией кислорода используется для (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) лучшего восстановления В) повышения устойчивости к простудам С) Повышения Hb D) Повышения внимания	Низкий
ОПК-2.3	12. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ..... отдыхом. (впишите слово)		Средний
ОПК-2.3	13. Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с ..... уровнем быстрых мышечных волокон. (впишите слово)		Низкий
ОПК-2.3	14. 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
ОПК-5.2	15. Установите соответствие параметров измерительным приборам:	1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.Акселерометр 5.Анемометр  А) Силы В) Скорости	Средний

		С) Ускорения D) Толщина кожно-жировой E) Скорости ветра	
ОПК-2.3 ОПК-5.2 ОПК-5.1	16. Длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, время пробегания круга при увеличении гипервентиляции – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см на ПАНО. (впишите числовой ответ)		Средний
ОПК-2.3	17. 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-2.3	18. Отдых является средством регулирования величины нагрузки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Верно B) Очень редко C) Не верно	Низкий
ОПК-9.2	19. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет. (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	A) Сила абсолютная B) Выносливость общая C) Гибкость D) Координация E) Быстрота	Высокий
ОПК-2.1	20. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) МПК B) Мышечная композиция C) Длина тела D) Относительная сила E) Масса тела	Высокий

Успешное прохождение диагностического тестирования – **выполнение 70% заданий и более**