

Оценочный материал для диагностического тестирования

Спортивный отбор, 3 семестр

Код, направление подготовки	49.04.03 Спорт
Направленность (профиль)	«Спорт высших достижений и система спортивной подготовки»
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
Пк-2.2 Опк-2.1 Опк-2.2	Процесс существующий или протекающий в бескислородных условиях это:	1) анаэробный гликолиз; 2) анаэробный; 3) анаэробная производительность; 4) целевая зона.	Низкий	2
Пк-2. Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенных параметров гомеостаза и работоспособности, — это:	1) гомеостаз; 2) восстановление; 3) работоспособность; 4) временной стресс.	Низкий	2
Пк-2.2 Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Способность спортсмена к эффективной мышечной деятельности в условиях прогрессирующего утомления - это:	1) выносливость; 2) мышечная ловкость; 3) гибкость; 4) гипоксическая тренировка; 5) гликолитическая мощность.	Низкий	2
Пк-2.2 Пк-2.3 Опк-2.1	Относительно целостное образование тренировочного процесса, обычно продолжительностью от 3-4 месяцев до 1 года, в основе которого	1) <u>микроцикл</u> ; 2) <u>макроцикл</u> ; 3) <u>мезоцикл</u> ; 4) <u>квартоцикл</u> ; 5) <u>макроэргическая связь</u> .	Низкий	2

	<p>планомерное становление общей и специальной подготовленности - это:</p>			
<p>Пк-2.2 Пк-2.3 Опк-2.1</p>	<p>Элемент структуры тренировочного процесса, обычно продолжительностью от 3-4 до 10-12 дней, в котором решаются задачи, связанные с оптимальным режимом работы и отдыха, созданием наилучших условий для выполнения программ тренировочных занятий, проявления наивысшей суммарной работоспособности на основе рационального чередования величины и направленности нагрузок отдельных занятий, их сочетания с восстановительными средствами:</p>	<p>1) специальные методы; 2) специальная работоспособность; 3) выносливость; 4) микроцикл.</p>	<p>Низкий</p>	<p>2</p>
<p>Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2</p>	<p>Патологическое состояние организма – следствие продолжительной и рационально построенной тренировки с широким использованием нагрузок, неадекватных возможностям спортсменов - это:</p>	<p>1) перетренированность; 2) переутомление; 3) перенапряжение; 4) хроническая выносливость.:</p>	<p>Средний</p>	<p>5</p>
<p>Опк-2.1 Опк-2.2</p>	<p>Процесс выявления одаренных людей, способных к</p>		<p>Средний</p>	<p>5</p>

	достижениям в конкретном виде спорта, — это: спортивный (впишите слово)			
Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Выберите какие из показателей не характеризуют физическое развитие человека, относятся:	1. Показатели уровня развития физических качеств 2. Показатели телосложения и здоровья 3. Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; 4. Уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.	Средний	5
Опк-2.1 Опк-2.2	В детском и юношеском спорте какие проблемы отбора спортсменов являются актуальными? (выберите один или несколько ответов)	1) Проблема относительного возраста 2) Проблема определения генетических предрасположенностей 3) Вопрос сохранения мотивации в рамках многолетнего процесса подготовки 4) Отсутствие соревнований различного уровня	Средний	5
Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Какой из разделов подготовки высококвалифицированных спортсменов оказывает наибольшее влияние на демонстрируемый им результат непосредственно на «важных» соревнованиях?	1) Физическая 2) Техническая 3) Тактическая 4) Психологическая	Средний	5
Пк-2.2 Пк-2.3 Пк-1.1 Опк-2.1	Процесс выявления одаренных людей, способных к достижениям в	<u>отбор</u>	Средний	5

Опк-2.2	конкретном виде спорта, — это спортивный ... (впишите правильный ответ)			
Пк-2.3 Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Определите правильную иерархию факторов влияющие на долгосрочное планирование тренировочного процесса	1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом). 2. Антропометрические данные. 3. Координационные предпосылки. 4. Функциональные и физические задатки. 5. Особенности психики (в том числе психологическая настроенность на занятия легкой атлетикой)	Средний	5
Пк-2.1	<i>Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, который определяется контрольными нормативами – физическая ... (впишите ответ)</i>		Средний	5
Пк-2.1 Пк-1.1	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	Средний	5
Опк-2.1 Опк-2.2	От чего зависит планирование подготовки спортсменов на начальных этапах подготовки. (выбрать один или несколько правильных ответ)	1. стереотипах социальной жизни 2. возраста учащихся 3. уровня мотивации 4. объема тренировочного	Средний	5

		процесса предусмотренным федеральным стандартом спортивной подготовки		
Пк-2.1	<i>Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания: впишите ответ)</i>		Высокий	8
Пк-2.3 Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Какой из разделов педагогического контроля позволяет определить уровень правильность подбора средств и форм организации занятий направленных на развитие физических качеств (впишите правильный ответ)	Тестирование подготовленности	Высокий	8
Пк-2.1 Пк-2.2 Пк-2.3 Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Методологическая установка на повышение уровня физической (1), целенаправленного развития двигательных качеств должна быть основана на строгом учете (2) соответствующих показателей как возрастной, так и. вызванной специально организованными педагогическими воздействиями. (впишите недостающие слова)		Высокий	8
Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Какие из признаков являются преимущественно наследуемыми? (выберите один или	1)цвет глаз 2)преимущественный тип мышечных волокон 3)количество	Высокий	8

	несколько ответов)	митохондрий в мышцах 4) рост		
Пк-2.1 Пк-2.2 Пк-2.3 Пк-1.1 Опк-2.1 Опк-2.2	Соотнесите специфические и общеметодические принципы:	А) общеметодические Б) специфические 1. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации; 2. Принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха; 3. Принцип циклического построения занятия; 4. Принцип непрерывности, принцип возрастной адекватности.	Высокий	8