

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 20.06.2024 15:13:59  
 Уникальный программный идентификатор:  
 e3a68f3eaa1e62674b5406598089d7116b1df836

## 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: 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-5.1	2. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? Числовой ответ	А)120 Б)140 С) 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 .....%. Числовой ответ		Средний
ОПК -9.1	4. 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 Б)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий
ОПК-2.1	5. Отметьте, что из приведенного ниже можно отнести к современным методам и технологиям. (выберите несколько ответов из предложенного списка,)	А)Использование холода для восстановления Б)Тренажеры для изолированных упражнений В)Аутогемотрансфузия Г)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 Б)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 Б)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? (вписать слово)	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления	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 Б)Биатлон В)Стрельба из лука Г)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 Б)тренировку в среднегорье В)Нахождение в барокамере с гипоксией Выполнять упражнение на пульсе 120	Высокий
ОПК-2.1	11. 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-2.3	12. 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-2.3	13. Для видов спорта со скоростно-силовой направленностью нужно подбирать спортсменов с ..... уровнем быстрых мышечных волокон . (вписать слово)		Низкий
ОПК-2.3	14. От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависят:	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 С) Ускорения D) толщина кожно-жировой Е) Скорости ветра ADBCE	Средний
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. (Вычисляемый)		Средний
ОПК-2.3	17. Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?	А)Относительная сила В)Абсолютная сила С) Взрывная сила	Средний
ОПК-2.3	18. Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий
ОПК-9.2	19. 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	20. 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

