

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 20.06.2024 15:07:42
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf856

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Легкая атлетика с методикой преподавания

| | |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.03.04 Спорт |
| Направленность (профиль) | Теория и методика спортивной тренировки |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | Теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | Теории физической культуры |

3 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|--|-----------------------|
| ОПК-3.1 | 1. Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18 мин, педагогические неоправданные -2 мин. | | Высокий |
| ОПК-3.3 | 2. Прыгун в высоту выбывает из соревнований после ? неудачных попыток выполненных подряд на одной или нескольких высотах. (числовой ответ) | | Средний |
| ОПК-3.2 | 3. Установите правильную последовательность изучения видов метания: Метание мяча, Метание гранаты, Метание копья, Толкание ядра, Метание диска) | | Высокий |
| ОПК-3.1 | 4. В величину нагрузки урока входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А) объем упражнения В) интенсивность упражнения, С) длительность отдыха D) характер отдыха E) скорость ветра, F) погода | Высокий |
| ОПК-3.2 | 5. Принципы, являющиеся важными в процессе обучения двигательным действиям? (выберите несколько /3/ ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | А) сознательности активности В) доступности С) постепенности D) цикличности | Средний |
| ОПК-3.2 | 6. Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период сверх восстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово) | А) Жесткий В) Оптимальный С) Обычный | Средний |
| ОПК-3.2 | 7. Первая задача, решаемая при обучению метанию диска называется? (вписать слово) | А) ознакомления В) разучивания С) закрепления | Низкий |
| ОПК-3.1 | 8. Зачем метатели придают вращение снаряду? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) устойчивость полета В) «вкручивание» в воздух С) экономичность | Средний |
| ОПК-3.3 | 9. Выберите наиболее важную ошибку в толкании ядра, которая встречается у новичков (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) Бросок В) низкий угол вылета С) низкая горизонтальная скорость толкателя | Низкий |
| ОПК-3.3 | 10. От каких физических факторов зависит дальность полета гранаты (выберите несколько правильных /3/ ответов из заданного списка) | А. Скорость вылета В. угол вылета С. высота выпуска D. скорость ветра | Высокий |

| | | | |
|----------|--|---|---------|
| | | Е.Масса тела | |
| ОПК-3.1 | 11.Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A)120 B)140 C) 160 D)180 | Средний |
| ОПК-3.1 | 12.Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра | Средний |
| ОПК-3.3 | 13.Силу мышечного волокна определяет количество в нем? (<u>вписать слово</u>) | A) митохондрии B)Миофибриллы C) ядро D) мембрана | Средний |
| ОПК- 3.2 | 14.При сильном попутном ветре во время соревнований угол вылета ядра нужно? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A) увеличить B)уменьшить C) влияние не существенное | Средний |
| ОПК-3.3 | 15.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов спортсмена в соревновании (в см) | | Высокий |
| ОПК-3.3. | 16.Определение порядка выступления в прыжках в длину осуществляется по.... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A) жребию B)по результатам предварительных забегов C) по решению стартера D)определяется представителями команд | Низкий |
| ОПК-3.1 | 17.Толкание ядра проводится в сектор ? градусов. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A) 60 B)45 C) 20 D) 34,9 | Низкий |
| ОПК-3.2 | 18.Сколько фальстартов разрешается сделать в беге? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A)Ни одного B)один C) Два D)Три | Низкий |
| ОПК-3.3 | 19.В случае показа одинакового результата в прыжках в длину (а также в метаниях) двумя или более спортсменами места распределяются по? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A)лучшему следующему результату B)назначается перепрыжка (дополнит.попытки) B)по жребию Г) кто раньше прыгнул (метал) D)по силе попутного ветра | Средний |
| ОПК-3.3 | 20.При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первенство тому, кто? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | A) потратил всего меньше попыток B)преодолеl предельную высоту с меньшего количества попыток B)преодолеl предельную высоту с первой попытки Г)на усмотрении главного судьи | Средний |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|--|-----------------------|
| ОПК-3.1 | 1. Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18 мин, педагогические неоправданные -2 мин. | | Высокий |
| ОПК-3.1 | 2. На занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью пульс не должен превышать ?? ударов минуту (числовой ответ) | | Средний |
| ОПК-4.1 | 3. Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. Сила абсолютная В. Выносливость общая С. Гибкость D. Координация E. Быстрота | Высокий |
| ОПК-3.1 | 4. В величину нагрузки урока входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | Е) объем упражнения F) интенсивность упражнения, G) длительность отдыха H) характер отдыха E) скорость ветра, F) погода | Высокий |
| ОПК-3.2 | 5. Принципы, являющиеся важными в процессе обучения двигательным действиям? (выберите несколько /4/ ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | А) сознательности активности В) доступности С) постепенности D) цикличности | Средний |
| ОПК-3.2 | 6. 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-3.2 | 7. Первая задача, решаемая при обучении любому двигательному действию называется? (вписать слово) | А) ознакомления В) разучивания С) закрепления | Низкий |
| ОПК-4.1 | 8. Основным отличием между умением и навыком является ...? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) автоматизм выполнения В) устойчивость выполнения С) экономичность | Средний |
| ОПК-4.2 | 9. Является ли наблюдение необходимым средством формирования правильного представления о движении? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) да В) очень редко С) нет | Низкий |
| ОПК-4.1 | 10. В наибольшей степени считаются генетически детерминированными показатели, влияющими на спортивный результат (выберите несколько правильных /3/ ответов из заданного списка) | А. МПК В. Мышечная композиция С. Длина тела D. Относительная сила E. Масса тела | Высокий |
| ОПК-4.2 | 11. Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) 120 В) 140 С) 160 D) 180 | Средний |
| ОПК-3.3 | 12. Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1. Динамометр 2. Калиппер 3. Спидометр 4. акселерометр 5. Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А) Силы В) Скорости С) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра | Средний |

| | | | |
|----------|--|--|---------|
| ОПК-4. 1 | 13.Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой утомления? (вписать слово) | А) начального В) компенсированного С) декомпенсированного Д) сильного | Средний |
| ОПК-4. 3 | 14.При сильном попутном ветре во время соревнований угол вылета копья нужно? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) увеличить В) уменьшить С) не менять | Средний |
| ОПК-4. 3 | 15.Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов спортсмена в соревновании (в см) | | Высокий |
| ОПК-13.1 | 16.Распределение дорожек в финальном забеге на 100м осуществляется по.... (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) жребию В) по результатам предварительных забегов С) по решению стартера Д) определяется представителями команд | Низкий |
| ОПК-13.1 | 17.Метание мяча проводится в коридор шириной ? метров. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) 5 В) 10 С) 15 Д) 20 | Низкий |
| ОПК-13.2 | 18.При бегу по своим дорожкам спортсмен выбежал за пределы своей дорожки вправо. При этом он не помешал никому из соперников? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) Спортсмен дисквалифицируется В) Спортсмену делается предупреждение С) Это не считается нарушением Д) На усмотрении судьи | Низкий |
| ОПК-13.1 | 19.В случае показа одинакового результата в прыжках в длину двумя или более спортсменами места распределяются по? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) лучшему следующему результату Б) назначается перепрыжка В) по жребию Г) кто раньше прыгнул Д) по силе попутного ветра | Средний |
| ОПК-13.1 | 20.При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первенство тому, кто? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А) потратил всего меньше попыток Б) преодолел предельную высоту с меньшего количества попыток В) преодолел предельную высоту с первой попытки Г) на усмотрении главного судьи | Средний |