

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:45:50
 Уникальный программный идентификатор:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Теория физической подготовки, 7 семестр

Код, направление подготовки	49.03.03, Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложност и вопроса
ПК-3.2.	Метод развития, позволяющий акцентированно развивать скоростные способности конкретной мышечной группы? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Метод повторного выполнения В)Метод круговой тренировки С)Равномерный метод D)Равноускоренный метод	Низкий 5
ПК-3.2.	К скоростным характеристикам движения относят: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А)скорость В)направление С)Скорость и направление движения D)Ускорение E)Траектория движения	Высокий 4
ПК-3.2.	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 1
ПК-3.2.	Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимно согласованностью со структурой двигательного действия?	А)В умеренной зоне В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний 5
ПК-3.2.	Способность мышц противостоять внешнему воздействию: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Сила В)Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Низкий 5
ПК-1.1	Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой	А)Фаза начального утомления В)Фаза компенсированного утомления С)Фаза декомпенсированного утомления	Средний 2

	ния? (вписать слово)		
ПК-1.1	В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А) объем работы В) интенсивность работы, С) объем отдыха D) интенсивность отдыха Е) скорость, F) погода	Высокий 4
ПК-1.1	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 2
ПК-1.1	Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется? (вписать слово)	А) Гибкость В) Выносливость С) Скорость D) Сила	Низкий 2
ПК-1.1	Объем-это... ?	А) нет правильного ответа В) степень концентрации во времени или напряжении С) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения	Средний 5
ПК-1.1	Интенсивность-это... ?	А) напряжение или степень концентрации во времени В) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения С) нет правильного ответа	Средний 5
ПК-1.1	От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит:	А) Сила В) Выносливость С) Скорость D) Гибкость	Средний 5
ПК-1.1	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	Средний 6
ПК-1.1	Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см		Высокий 3
ПК-1.1			
ПК-1.1	Сила, определяемая максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) Абсолютная сила В) Относительная сила С) Взрывная сила	Низкий 5
ПК-1.1	Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела?	А) Относительная сила В) Абсолютная сила С) Взрывная сила	Средний 5

ПК-1.1	Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше?	A)120 B)140 C) 160 D)180	Средний, 8
ПК-1.1	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) да B) очень редко C) нет	Низкий 5
ПК-1.1	На величину нагрузки влияет ? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A)Объем упражнения B)Интенсивность упражнения B)Характер отдыха Д)Продолжительность отдыха Е) Скорость упражнения	Высокий 4
ПК-1.1	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота	Высокий 7
ПК-1.1	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 4