

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 06.06.2024 08:41:13
 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 сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.1. 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	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	8
	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	5
	Выносливость в какой зоне нагрузок характеризуются оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью со структурой двигательного действия? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)В умеренной зоне В)В зоне больших нагрузок С)В максимальной зоне D)В субмаксимальной зоне.	Средний	5
	Способность мышц противостоять внешнему воздействию:	А) Сила В)Выносливость С) Скорость	Низкий	2

	(выберите один правильный ответ из заданного списка)	D) Гибкость		
ПК-1.1, ПК-3.2	Фаза, которая характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления называется фазой утомления? (вписать слово)	A) Фаза начального утомления B) Фаза компенсированного утомления C) Фаза декомпенсированного утомления	Средний	5
	В величину нагрузки входят следующие показатели? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	A) объем работы B) интенсивность работы, C) объем отдыха D) интенсивность отдыха E) скорость, F) погода	Высокий	8
	Отдых, после которого очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановления состояния отдельных функций или организма в целом называется ----- отдыхом. (вписать слово)	A) Жесткий B) Оптимальный C) Ординарный	Средний	5
	Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется? (вписать слово)	A) Гибкость B) Выносливость C) Скорость D) Сила	Низкий	2
	Объем-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) нет правильного ответа B) степень концентрации во времени или напряжении C) отражение воздействия упражнения остающегося после его выполнения	Средний	5
	Интенсивность-это... ? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) напряжение или степень концентрации во времени B) протяжение во времени и суммарное количество работы во время упражнения C) нет правильного ответа	Средний	5
	От физиологического поперечника и возможностей нервно-мышечного аппарата зависит: (выберите один правильный ответ из заданного списка)	A) Сила B) Выносливость C) Скорость D) Гибкость	Средний	5
	Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр	A) Силы B) Скорости C) Ускорения D) толщина кожно-жировой E) Скорости ветра	Средний	5

	4.акселерометр 5.Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)			
	Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см	200	Высокий	8
	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	2
	Сила, определяемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А)Относительная сила В)Абсолютная сила С) Взрывная сила	Средний	5
	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 Ответ : 160	Средний	8
	Является ли отдых средством регулирования величины нагрузки? (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А) да В) очень редко С) нет	Низкий	2
ПК-1.1	Установите правильную последовательность сенситивных периодов развития физических качеств у детей 7-16 лет (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1.Сила абсолютная 2.Выносливость общая 3.Гибкость 4. Координация 5.Быстрота Прав.: 3, 5, 4, 2, 1	Высокий	8
	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 Ответ:123	Высокий	8