

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 20.06.2024 15:16:59
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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
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
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
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 мощьность.	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Относительно целостное образование тренировочного процесса, обычно	1) микроцикл; 2) макроцикл; 3) мезоцикл; 4) квадроцикл; 5) макроэнергическая связь.	Низкий

	продолжительностью от 3-4 месяцев до 1 года, в основе которого планомерное становление общей и специальной подготовленности - это:		
ОПК-2.1 ОПК-2.2	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:	1) специальные методы; 2) специальная работоспособность; 3) выносливость; 4) микроцикл.	Низкий
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Патологическое состояние организма – следствие продолжительной и рационально построенной тренировки с широким использованием нагрузок, неадекватных	1) перетренированность; 2) переутомление; 3) перенапряжение; 4) хроническая выносливость.:	Средний

	возможностям спортсменов - это:		
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Процесс выявления одаренных людей, способных к достижениям в конкретном виде спорта, — это: спортивный (впишите слово)		Средний
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
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
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
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Процесс выявления одаренных людей, способных к достижениям в конкретном виде спорта, — это спортивный ... (впишите правильный ответ)	<u>отбор</u>	Средний

ОПК-2.1 ОПК-2.2	Определите правильную иерархию факторов влияющие на долгосрочное планирование тренировочного процесса	<ol style="list-style-type: none"> 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) <ol style="list-style-type: none"> 1. Динамика спортивных результатов. 	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2	<i>Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, который определяется контрольными нормативами – физическая ... (впишите ответ)</i>		Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях: (выберите вариант ответа)	<ol style="list-style-type: none"> а) двигательное умение б) двигательная мотивация в) двигательный навык 	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2	От чего зависит планирование подготовки спортсменов на начальных этапах подготовки. (выбрать один или несколько правильных ответ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. стереотипах социальной жизни 2. возраста учащихся 3. уровня мотивации 4. объема тренировочного процесса предусмотренным федеральным стандартом спортивной подготовки 	Средний
ОПК-2.1 ОПК-2.2	<i>Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания: впишите ответ)</i>		Высокий

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
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
ОПК-2.1 ОПК-2.2	Какие из признаков являются преимущественно наследуемыми? (выберите один или несколько ответов)	1)цвет глаз 2)преимущественный тип мышечных волокон 3)количество митохондрий в мышцах 4) рост	Высокий
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;	Высокий

		4. Принцип непрерывности, принцип возрастной адекватности.	
--	--	---	--