

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 06.06.2024 06:54:55  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

*Спортивный отбор, 5 семестр*

|                             |                                                                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.02, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)    | Адаптивное физическое воспитание                                                                           |
| Форма обучения              | очная                                                                                                      |
| Кафедра-разработчик         | Медико-биологических основ физической культуры                                                             |
| Выпускающая кафедра         | Медико-биологических основ физической культуры                                                             |

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                                                               | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тип сложности вопроса | Кол-во баллов за правильный ответ |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| ОПК- 4.1                | Прибор для измерения длины тела стоя называется.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)                | А. Ростомер<br>Б. Метроном<br>В. Подометр<br>Г. Гониометр                                                                                                                                                                                                                              | Низкий                | 2                                 |
| ОПК- 4.1<br>ОПК-13.4    | Индекс формы грудной клетки определяется по формуле.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)            | А. (Величина поперечного диаметра грудной клетки / величина сагиттального диаметра грудной клетки) * 100<br>Б. (Величина ширины плеч / величина плечевой дуги) * 100<br>В. (Масса тела / рост) * 100<br>Г. (Величина поперечного диаметра грудной клетки / величина ширины плеч) * 100 | Низкий                | 2                                 |
| ОПК- 4.1                | Метод биопсии в спорте в основном используется для определения.. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Клеточного состава мышечной ткани<br>Б. Порога анаэробного обмена<br>В. Максимального потребления кислорода                                                                                                                                                                         | Низкий                | 2                                 |

|                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|                      |                                                                                                                   | Г. Размера митохондрий в окислительных мышечных волокнах                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |   |
| ОПК- 4.1             | Аналитический метод по Я. Матейки позволяет дать оценку.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)    | А. Абсолютной и относительной величины костной массы<br>Б. Абсолютной и относительной величины мышечной массы<br>В. Абсолютной и относительной величины жировой массы<br>Г. Все перечисленные варианты                                                                                                                                | Низкий  | 2 |
| ОПК- 4.1             | Соматотипирование по Р.Н. Дорохову проводится путем оценки.. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Трех уровней варьирования морфологических признаков<br>Б. Четырех уровней варьирования морфологических признаков<br>В. Пяти уровней варьирования морфологических признаков                                                                                                                                                         | Низкий  | 2 |
| ОПК- 4.1<br>ОПК-13.4 | Антропометрическое исследование используется с целью.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)       | А. Изучения физического развития человека, которое позволяет дать оценку эффективности и направленности тренировочного процесса<br>Б. Определения уровня сахара в крови человека<br>В. Изучения биохимических изменений, в организме занимающегося физической культурой<br>Г. Определения психоэмоционального состояния занимающегося | Средний | 5 |

|                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |         |   |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|                      |                                                                                                                                                                              | физической культурой                                                                                                                                                                     |         |   |
| ОПК-13.4             | Исследования показали, что после 80 минутных аэробных упражнений, на протяжении 12 часов основной обмен усиливался на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. 15 %<br>Б. 5 %<br>В. 10 %<br>Г. 20 %                                                                                                                                                  | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1             | Для измерения толщины кожно-жировых складок используют ( <u>вписать слово</u> )                                                                                              |                                                                                                                                                                                          | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1             | Для измерения углов между звеньями тела используют ( <u>вписать слово</u> )                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1             | Диагностическими критериями при определении соматотипа в основном являются.. (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)               | А. Развитие скелета и мускулатуры<br>Б. Пропорции тела<br>В. Степень психоэмоциональной устойчивости спортсмена<br>Г. Физическая подготовленность                                        | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1<br>ОПК-13.4 | Установите соответствие для тестов характеризующих состояние физиологических систем организма спортсмена                                                                     | 1. центральная нервная система - ?<br>2. кардиореспираторная система – ?<br>3. мышечная система – ?<br><br>А. тесты на выносливость<br>Б. координационные тесты<br>В. двигательные тесты | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1             | Произведите расчет по формуле 220 - возраст - ЧСС покоя и определите пороговую                                                                                               |                                                                                                                                                                                          | Средний | 5 |

|                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|                       | <p>тренировочную нагрузку для спортсмена.. (вычисляемый)</p> <p>Известно, что ЧСС покоя – 67 уд/мин</p>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |   |
| ОПК- 4.1              | <p>Какие критерии являются основными на первом этапе спортивного отбора.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>                  | <p>А. на первом этапе следует ориентироваться на наследственно обусловленные признаки</p> <p>Б. на первом этапе следует ориентироваться на те спортивные результаты, которые демонстрирует ребенок</p> <p>В. на первом этапе следует ориентироваться на состояние здоровья ребенка</p> <p>Г. на первом этапе следует ориентироваться на тренируемость ребенка</p> | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1              | <p>По Р.Н. Дорохову, число вариантов развития человека.. (вписать число)</p>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Средний | 5 |
| ОПК- 4.1<br>ОПК- 13.4 | <p>Справедливо ли утверждение о том, что занятия спортом улучшают подвижность в суставах.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p> | <p>А. В каждом виде спорта существуют свои модельные характеристики подвижности, при этом в одних суставах она может значительно повыситься, а в других (где излишняя степень свободы мешает реализации двигательной задачи) даже снизиться</p> <p>Б. занятия спортом благотворно влияют на подвижность</p>                                                       | Средний | 5 |

|           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |         |   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|           |                                                                                                                                                                      | суставов в целом<br>В. в раннем детстве занятия физическими упражнениями повышают подвижность в суставах, а в зрелом возрасте – понижают<br>Г. в процессе занятий спортом увеличивается мышечная масса, что приводит к ухудшению подвижности в суставах |         |   |
| ОПК- 4.1  | Для бегунов максимальная подвижность необходима в.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                      | А. Голеностопных суставах<br>Б. Коленных суставов<br>В. Тазобедренных суставов<br>Г. Локтевых суставов<br>Д. Лучезапястных суставов<br>Е. Грудинно-ключичный сустав                                                                                     | Высокий | 8 |
| ОПК- 13.4 | Схема управления подготовкой спортсмена (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Ж)                                                           | Б. Тренер<br>В. Спортсмен<br>З. Срочный эффект<br>Е. Коррекция программы<br>Ж. Выполнение программы<br>Г. Выполнение программы<br>Д. Кумулятивный эффект<br>А. Программа                                                                                | Высокий | 8 |
| ОПК- 4.1  | Для определения индикатора варианта развития по методике Р.Н. Дорохова проводится следующие измерения... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. масса тела (кг)<br>Б. длина тела (см)<br>В. обхват плеча верхний на уровне прикрепления дельтовидной мышцы (см)<br>Г. длина верхней конечности (см)<br>Д. обхват бедра верхний на уровне ягодичной складки (см)<br>Е. длина нижней конечности (см)   | Высокий | 8 |

|                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|
|                       |                                                                                                                                | <p>Ж. обхват плеч на уровне наиболее выступающей части дельтовидной мышцы ниже акромиального отростка (см)</p> <p>З. обхват таза на уровне наиболее выступающей части ягодиц (см)</p> <p>И. длина туловища, измеряемая от яремной вырезки до симфиза (см)</p> <p>К. Диаметр плеч (см)</p> <p>Л. Диаметр таза (см)</p>                                              |         |   |
| ОПК- 4.1<br>ОПК- 13.4 | Мониторинг – это.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                 | <p>А. процесс наблюдения за субъектом</p> <p>Б. оценивание состояния субъекта</p> <p>В. осуществление контроля за характером происходящих событий</p> <p>Г. предупреждение негативных тенденций развития</p> <p>Д. Использование широкого спектра измерительного оборудования</p> <p>Е. Проведение измерений только с участием выборки не менее n=50 субъектов</p> | Высокий | 8 |
| ОПК- 4.1<br>ОПК- 13.4 | Для оценки уровня физической подготовленности используются тесты.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | <p>А. бег 1000 м с высокого старта</p> <p>Б. сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу</p> <p>В. прыжок в длину с места</p> <p>Г. поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Д. Удержания тела из положения в висе на перекладине</p> <p>Е. наклон вперед из</p>                                                                         | Высокий | 8 |

|  |  |                                                                                                      |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | положения сед ноги<br>врозь<br>Ж. проба Розенталя<br>З. тест Новакки<br>И. Гарвардский степ-<br>тест |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|