

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 26.05.2026 09:02:49
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Лыжный спорт с методикой преподавания, 4 семестр, 2 курс

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.01 «Физическая культура» |
| Направленность (профиль) | Спортивная тренировка |
| Форма обучения | очная |
| Кафедра-разработчик | теории физической культуры |
| Выпускающая кафедра | теории физической культуры |

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|---|---|-----------------------|
| ОПК-13.1 | 1. Положение о соревнованиях составляет (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Оргкомитет соревнований Б. Главный судья В. Главный секретарь Г. Главная судейская коллегия | Низкий |
| ОПК-13.2 | 2. Сколько метров минимальная ширина лыжной трасы (вписать число) | | Низкий |
| ОПК-4.3 | 3. Какой вид старта в лыжных гонках не применяется при проведении соревнований (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Старт в тройках Б. Раздельный старт В. Масстарт | Низкий |
| ОПК-3.1 ОПК-3.2 | 4. Одновременно-бесшажный ход относится к: (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Классическим ходам Б. Коньковым ходам В. Нет правильного варианта ответа | Низкий |
| ОПК-3.3 | 5. Чем отличается отталкивание ногой в коньковом ходе от отталкивания в классических ходах (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Способом «скользящего упора» Б. Способом «скользящего торможения» В. Способом «скользящего угла» | Низкий |
| ОПК-13.1 | 6. За работу мандатной комиссии на соревнованиях отвечает (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Главный секретарь Б. Главный судья В. Технический Делегат | Средний |

| | | | |
|----------|--|---|---------|
| ОПК-13.2 | 7. За контроль и безопасность соревнований отвечает (вписать слово) | | Средний |
| ОПК-4.3 | 8. При подготовке к соревнованиям по лыжным гонкам чаще всего используют следующие методы: (выберите несколько вариантов из списка) | А. Равномерный Б. Переменный В. Интервальный Г. Объемный Д. Интенсивный | Средний |
| ОПК-3.1 | 9. Одно из важнейших качеств, необходимых для успешного освоения лыжной техники, — это способность сохранять (вписать слово) | | Средний |
| ОПК-3.2 | 10. Структура занятия по лыжной подготовке состоит... (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., В) | А. Основной части Б. Заключительной части В. Вводно-подготовительной части | Средний |
| ОПК-3.3 | 11. Установите соответствие для пунктов 1-3 | 1. Преодоление спусков –? 2. Преодоление подъемов –? 3. Торможения –? А. «Елочка», ступающим шагом, лесенкой Б. Высокая, средняя, низкая стойка лыжника В. Плугом, скользящим упором, падением | Средний |
| ОПК-3.1 | 12. С какими палками обучают дошкольников ходьбе на лыжах (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Без палок Б. Высота палок до уровня плеча В. Высота палок до уровня носа | Средний |
| ОПК-3.2 | 13. Сколько основных способов стоек спусков вы знаете (вписать число) | | Средний |
| ОПК-3.3 | 14. В чём отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода от затыжного (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Выносом рук и палок до начала отталкивания ногой Б. Одновременном отталкивании ногой и выносом рук В. Выносом рук и палок после отталкивания | Средний |

| | | | |
|--|--|---|---------|
| ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 | 15. Специальные упражнения для овладения техникой лыжника-гонщика включают (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | А. Имитационные Б. Подводящие В. Развивающие Г. Практические | Средний |
| ОПК-13.1 | 16. Какие виды соревнований существуют в лыжных гонках (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. Индивидуальная гонка Б. Эстафета В. Командный спринт Г. Скиатлон Д. Гонка без палок Е. Даблполинг | Высокий |
| ОПК-13.2 | 17. Дисквалифицировать спортсмена за нарушение техники в классической гонке может: (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. Жюри Б. Главный судья В. Главный секретарь Д. Технический делегат | Высокий |
| ОПК-4.3 | 18. В обязанности судьи входит (Установите соответствие): 1. Судья на приходе 2. Хронометрист 3. Контролер 4. Судья на маркировке | А. Фиксация номеров участников Б. Фиксация времени участников В. Фиксация правильности прохождения дистанции Г. Фиксация лыжного инвентаря | Высокий |
| ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 | 19. Техника коньковых ходов изучается в следующей последовательности (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Д) | А. Коньковый без отталкиваний палками с махами и без махов Б. Полуконьковый В. Одновременный одношажный Г. Одновременный двухшажный Д. Попеременный коньковый ход | Высокий |
| ОПК-3.3 ОПК-4.1 ОПК-4.2 | 20. Ошибки при обучении устраняются в такой последовательности (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., В) | А. Второстепенные Б. Грубые В. Значительные | Высокий |