

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:

### ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ, 3 семестр

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	Кол-во баллов за правильный ответ
ОПК-13.1 ОПК-13.2	Длина стандартных ванн спортивного бассейна в которых разрешено проведение спортивных соревнований (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 25м 2) 50м 3) 25м и 50м 4) 100м	Низкий	1
ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК -4.3	Способ касания бортика на финише при плавании брассом по правилам соревнования (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) любой рукой 2) любой частью тела 3) одновременное и симметричное касание двумя руками 4) двумя руками поочередно	Низкий	1
ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК -4.3	Самая короткая дистанция в программе соревнований по спортивному плаванию (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 25м 2) 50м 3) 100м 4) 200м	Низкий	1
ОПК-3.2	Основным средством в обучении плаванию является (вписать слова)		Низкий	1

ОПК-3.2	Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это .... ( <u>вписать слова</u> )		Низкий	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Метод, используемый при освоении техники спортивных способов плавания (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) целостно-конструктивного упражнения 2) расчленено-конструктивного упражнения 3) игрового упражнения 4) интервального упражнения	Средний	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Вид упражнений, включающий упражнения на суше, повторяющие плавательные движения ( <u>вписать слово</u> )		Средний	1
ОПК-3.1	Части урока по плаванию (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) вводная часть, основная, заключительная 2) разминка, заминка 3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть 4) не делится на части	Средний	1
ОПК-13.1 ОПК-13.2	Основной документ, регламентирующий организацию проведения соревнований по плаванию. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) правила соревнований 2) разрядные нормы 3) положение о соревнованиях 4) программа соревнований	Средний	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Существенная разница между кролем на груди и кролем на спине заключается в (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) положении тела, направлении работы рук 2) положении тела, направлении работы рук и ног, дыхании 3) положении тела, дыхании 4) положении тела, дыхании, направлении работы рук	Средний	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Вдох при плавании кролем на груди на 1,5 плавательных цикла выполняется (выберите несколько ответов из	1) под левую 2) под правую 3) не имеет значения 4) под любую	Средний	1

	предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)			
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Наиболее простой в исполнении, но менее скоростной поворот в плавании кролем на груди (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	1) открытый 2) закрытый 3) маятник 4) сальто	Средний	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Фаза проноса руки над водой в кроле на груди является (вписать слово)		Средний	1
ОПК-3.2	Этап многолетней спортивной подготовки пловцов (из предложенных) на котором не рекомендуется применять метод интервальной тренировки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) начальный этап 2) этап спортивной специализация 3) этап спортивного совершенствования 4) этап высшего спортивного мастерства	Средний	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК -4.3	Способ плавания, старт в котором выполняется из воды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) кроль на груди 2) кроль на спине 3) брасс 4) баттерфляй	Средний	1
ОПК-3.2	Последовательность, в которой наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) обучить работе ног 2) обучить работе рук 3) обучить работе ног в согласовании с дыханием 4) обучить работе рук в согласовании с дыханием 5) обучить согласованию работы рук и ног 6) обучить согласованию рук, ног и дыхания	Высокий	1
ОПК-13.2	Упражнения, позволяющие устранить чувство	1) спады в воду с бортика	Высокий	1

	страха при обучении старту с тумбочки (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	2) спады с тумбочки 3) прыжки с двух ног с бортика 4) упражнения теоретического характера 5) скольжения 6) выпрыгивания		
ОПК-3.2 ОПК-3.3	Тренировочные отрезки, создающие максимально возможный анаэробный алактатный эффект (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) 400м 2) 800м 3) 100м 4) 200м	Высокий	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Основные компоненты общего гидродинамического сопротивления движению пловца (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) сопротивление волнообразования 2) сопротивление формы 3) сопротивление давления 4) сопротивление трения	Высокий	1
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Последовательность фаз движений пловца при старте с тумбочки (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) фаза выхода на поверхность 2) фаза полета 3) фаза скольжения 4) фаза отталкивания	Высокий	1