

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 12:38:19
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d30b5a5b1

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Лыжный спорт с методикой преподавания, 2-4 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
УК-7.3	Для оценки уровня общей выносливости используют тест.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. бег на лыжах 3 или 5 км Б. сгибание и разгибание рук из положения упор лежа на полу В. прыжок в длину с места Г. поднимание туловища из положения лежа на спине Д. удержания тела из положения в виси на перекладине Е. наклон вперед из положения сед ноги врозь	Низкий
ОПК-1.1	С чего начинается обучение лыжному ходу (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. опробывание выполнения лыжного хода Б. имитация действий на месте В. создать у занимающегося правильное представление о ходе	Низкий
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Какие способы применяются при преодолении подъёмов (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», «лесенкой» Б. скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», «полулесенкой» В. скользящий шаг, ступающий шаг, «ёлочкой», прыжком	Низкий
ОПК-1.1	Сколько основных стоек спусков вы знаете (<u>вписать число</u>)		Низкий
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Чем отличается отталкивание ног в коньковом ходе от отталкивания в классических ходах	А. способом «скользящего торможения» Б. способом «скользящего упора» В. способом «скользящего	Низкий

	(выберите один правильный ответ из заданного списка)	угла»	
ОПК-10.1	Комплекс физических упражнений следует обновлять на.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. 10-15% Б. 35-40% В. 3-5% Г. 75-80%	Средний
ОПК-1.1	С какой целью применяются способы торможения (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. с целью снижения скорости или полной остановки лыжника Б. с целью остановки В. с целью изменения направления	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1	В чём отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода от затяжного (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-1	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-1.1 ОПК-10.1	Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	А. Имитационные Б. Подводящие В. Развивающие Г. Практические	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1	После обучения занимающихся переносу массы тела с ноги на ногу необходимо (в коньковых ходах) (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. обучить занимающихся отталкиванию ребром лыжи Б. обучить занимающихся согласованной работе рук и ног В. совершенствовать технику скользящего конькового шага Г. совершенствовать технику полуконькового хода Д. в методике обучения коньковым ходам данная задача не ставится	Средний
УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-10.1	Для повышения функциональных возможностей организма, занимающемуся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом	А. Попеременный двухшажный Б. Одновременный одношажный (затяжной) В. Одновременный двухшажный	Средний

	медицинского допуска для занятий физической культурой рекомендуется использовать передвижение классическими лыжными ходами (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	Г. Одновременный одношажный (скоростной)	
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Одно из важнейших качеств, необходимых для успешного освоения лыжной техники, — это способность сохранять (вписать слово)		Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Отличительной особенностью и обязательным элементом техники одновременного одношажного конькового хода является.. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	А. подседание на толчковой ноге в фазе скольжения с отталкиванием руками Б. прыжок на месте в фазе скольжения с отталкиванием руками В. в фазе свободного скольжения угол отведения лыжи в сторону должен составлять 70 градусов Г. наклон туловища до 30 градусов при выполнении скользящего шага Д. палки выносятся кольцами вперед в фазе скольжения с отталкиванием ногой	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1	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-1.1	Ошибки при обучении устраняются в такой последовательности (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., В)	А. второстепенные Б. грубые В. значительные	Высокий
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Период скольжения в фазовом составе скользящего шага	А. свободное скольжение Б. скольжение с выпрямлением опорной	Высокий

	попеременного двухшажного классического хода состоит из следующих фаз (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	ноги В. скольжение с подседанием Г. скольжение с выпадом Д. скольжение с балансом на одной ноге	
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Техника коньковых ходов изучается в следующей последовательности (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., Д)	А. коньковый без отталкиваний руками с махами и без махов Б. полуконьковый В. одновременный одношажный Г. одновременный двухшажный Д. попеременный коньковый ход	Высокий
УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-10.1	Какие виды упражнений используются в кардиотренировках для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов).. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. упражнения умеренной зоны мощности, которые задействуют большинство мышц нашего организма Б. в ходе выполнения которых, организм потребляет большое количество кислорода В. упражнения силового характера, направленные на совершенствование гармоничности телосложения Г. упражнения, способствующие снижению стресса, снятию мышечного напряжения	Высокий
УК-7.3 ОПК-1.1	Перечислите мероприятия, необходимые для эффективной подготовки спортсмена к физической нагрузке в условиях низких температур.. (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	А. применение эффективных вариантов разминки Б. использование соответствующей одежды В. контроль за температурой тела, кожи, реакциями сердечно-сосудистой системы Г. потребление горячего питья Д. потребление низкокалорийной пищи	Высокий