

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:41:13  
Уникальный программный идентификатор:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочный материал для диагностического тестирования

### Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине

#### КОНЬКИ, 8 семестр

Код, направление подготовки	49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности и вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ПК-1.1	Под конькобежным спортом подразумевается (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"><li>1) скоростной бег на коньках на специальной беговой дорожке, на определенной дистанции, по специальным правилам</li><li>2) бег на коньках на время, на длинные дистанции группой спортсменов</li><li>3) бег на специальных коньках на отдельные дистанции в парах, четверках (квартеты), шестерках (секстеты)</li><li>4) скоростной бег на коньках, на длинные и короткие</li></ol>	Низкий	2

		дистанции группой спортсменов		
ПК-1.1	К упражнениям на коньках относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) вспомогательные, спортивные</li> <li>2) общеразвивающие, специальные</li> <li>3) имитационные, подводящие</li> <li>4) специальные, имитационные</li> </ol>	Низкий	2
ПК-1.1	К вспомогательным упражнениям на коньках относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) простое катание</li> <li>2) скоростной бег</li> <li>3) фигурное катание</li> <li>4) игры</li> </ol>	Низкий	2
ПК-1.1	К средствам обучения в конькобежном спорте относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) общеразвивающие упражнения, специальные упражнения</li> <li>2) имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения</li> <li>3) подводящие упражнения, общеразвивающие упражнения</li> <li>4) подводящие упражнения, имитационные упражнения</li> </ol>	Низкий	2
ПК-1.1	К специальным упражнениям в конькобежном спорте относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) без коньков, на коньках на полу, на коньках на льду, на роликовых коньках, на коньках на отдельные дистанции</li> <li>2) пригибная ходьба на коньках, имитация бега на повороте без коньков и в коньках, прыжковая имитация без коньков</li> <li>3) имитационные упражнения на коньках на льду,</li> </ol>	Низкий	2

		<p>подводящие упражнения на коньках на льду, имитационное упражнение в беге по прямой</p> <p>4) без коньков, на коньках на льду, пригибная ходьба в коньках, на роликовых коньках</p>		
ПК-1.1	К спортивным упражнениям на коньках относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<p>1) скоростной бег</p> <p>2) фигурное катание</p> <p>3) игры</p> <p>4) простое катание</p>	Средний	5
ПК-1.1	Победителем соревнований является спортсмен, который (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<p>1) прошел все дистанции и выиграл большинство из них (3 из 4)</p> <p>2) набрал наименьшую сумму очков</p> <p>3) прошел все дистанции и выиграл</p> <p>4) набрал наибольшую сумму очков</p>	Средний	5
ПК-1.1	При обучении скоростному бегу на коньках решают следующие основные задачи (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	<p>1) обучить бегу со старта</p> <p>2) обучить посадке</p> <p>3) обучить бегу по прямой</p> <p>4) обучить бегу на повороте</p>	Средний	5
ПК-1.1	В технике бега по прямой различают следующие периоды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<p>1) опорный, безопорный</p> <p>2) свободное скольжение, промежуточный, опорный</p> <p>3) промежуточный, опорный, безопорный</p> <p>4) опорный, свободное скольжение, безопорный</p>	Средний	5

ПК-1.1	К типичным ошибкам в беге по прямой относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) низкое положение плеч, плечи подняты вверх, вертикальное колебание туловища, отталкивание назад, постановка конька на внутреннее ребро</li> <li>2) высокое положение таза, заведение маховой ноги за опорную, руки работают по малой амплитуде (вперед и назад)</li> <li>3) плечи на одной линии с тазом, вертикальное колебание туловища, скольжение на наружном ребре конька</li> <li>4) постановка конька на внутреннее ребро, отталкивание ногами назад, плечи на одной линии с тазом</li> </ol>	Средний	5
ПК-1.1	Особенности техники бега на повороте обусловлены (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) постоянным наклоном туловища влево, направление движения ног под углом в сторону</li> <li>2) поворотом туловища влево, отталкиванием коньками назад</li> <li>3) направление движения под углом в сторону, симметричным по амплитуде движением рук</li> <li>4) постоянным наклоном конькобежца влево, отталкиванием</li> </ol>	Средний	5

		коньками вправо		
ПК-1.1	К опорному периоду относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) заведение ноги по дуге</li> <li>2) свободное скольжение</li> <li>3) отталкивание</li> <li>4) группировка</li> <li>5) смещение</li> <li>6) постановка конька на лед</li> </ol>	Средний	5
ПК-1.1	К безопорному периоду относятся фазы (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) отталкивание</li> <li>2) группировка</li> <li>3) подтягивание ноги</li> <li>4) постановка на лед</li> <li>5) свободное скольжение</li> <li>6) заведение ноги</li> <li>7) смещение</li> </ol>	Средний	5
ПК-1.1	В женском малом многоборье необходимо пробежать дистанции (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 500м, 1500м, 1000м, 3000м</li> <li>2) 1000м, 1500м, 3000м, 5000м</li> <li>3) 500м, 1500м, 3000м, 5000м</li> <li>4) 500м, 3000м, 1500м, 5000м</li> </ol>	Средний	5
ПК-1.1	В мужском малом многоборье необходимо пробежать дистанции (выберите один правильный ответ из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 500м, 3000м, 1500м, 5000м</li> <li>2) 500м, 1000м, 500м, 1000м</li> <li>3) 500м, 1500м, 1000м, 3000м</li> <li>4) 1000м, 1500м, 3000м, 5000м</li> </ol>	Средний	5
ПК-1.1	При обучении простому катанию решаются следующие задачи (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) обучить самостоятельному передвижению на коньках</li> <li>2) обучить катанию по прямой</li> <li>3) обучить движению по кривой</li> <li>4) обучить торможениям</li> </ol>	Высокий	8
ПК-1.1	Рабочая поза конькобежца, характерной особенностью которой является наклоненное вперед туловище, сильно согнутые ноги в тазобедренных и		Высокий	8

	коленных суставах, разогнутые в голеностопных суставах, называется... (вписать слово)			
ПК-1.1	При беге на повороте перед конькобежцем стоят следующие задачи (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) сохранить наклон туловища влево</li> <li>2) двигаться по заданной кривой</li> <li>3) сохранить и повысить скорость бега</li> <li>4) двигаться скрестным шагом</li> </ol>	Высокий	8
ПК-1.1	При обучении передвижению на коньках применяются методы (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) целостного разучивания</li> <li>2) разучивания по частям</li> <li>3) словесные</li> <li>4) практические</li> <li>5) наглядные</li> </ol>	Высокий	8
ПК-1.1	Обучение бегу на коньках включает следующие этапы (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) закрепление</li> <li>2) углубленное разучивание элементов</li> <li>3) первоначальное обучение</li> <li>4) совершенствование</li> </ol>	Высокий	8