

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:45:50
 Уникальный программный идентификатор:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdf836

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 вопроса
ПК-1.1	Под конькобежным спортом подразумевается (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) скоростной бег на коньках на специальной беговой дорожке, на определенной дистанции, по специальным правилам 2) бег на коньках на время, на длинные дистанции группой спортсменов 3) бег на специальных коньках на отдельные дистанции в парах, четверках (квартеты), шестерках (секстеты) 4) скоростной бег на коньках, на длинные и короткие дистанции группой спортсменов	Низкий
ПК-1.1	К упражнениям на коньках относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) вспомогательные, спортивные 2) общеразвивающие, специальные 3) имитационные, подводящие 4) специальные, имитационные	Низкий
ПК-1.1	К вспомогательным упражнениям на коньках относятся (выберите один	1) простое катание 2) скоростной бег 3) фигурное катание 4) игры	Низкий

	правильный ответ из заданного списка)		
ПК-1.1	К средствам обучения в конькобежном спорте относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) общеразвивающие упражнения, специальные упражнения 2) имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения 3) подводящие упражнения, общеразвивающие упражнения 4) подводящие упражнения, имитационные упражнения	Низкий
ПК-1.1	К специальным упражнениям в конькобежном спорте относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) без коньков, на коньках на полу, на коньках на льду, на роликовых коньках, на коньках на отдельные дистанции 2) пригибная ходьба на коньках, имитация бега на повороте без коньков и в коньках, прыжковая имитация без коньков 3) имитационные упражнения на коньках на льду, подводящие упражнения на коньках на льду, имитационное упражнение в беге по прямой 4) без коньков, на коньках на льду, пригибная ходьба в коньках, на роликовых коньках	Низкий
ПК-1.1	К спортивным упражнениям на коньках относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) скоростной бег 2) фигурное катание 3) игры 4) простое катание	Средний
ПК-1.1	Победителем соревнований является спортсмен, который (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) прошел все дистанции и выиграл большинство из них (3 из 4) 2) набрал наименьшую сумму очков 3) прошел все дистанции и выиграл 4) набрал наибольшую сумму очков	Средний
ПК-1.1	При обучении	1) обучить бегу со старта	Средний

	скоростному бегу на коньках решают следующие основные задачи (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	2) обучить посадке 3) обучить бегу по прямой 4) обучить бегу на повороте	
ПК-1.1	В технике бега по прямой различают следующие периоды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) опорный, безопорный 2) свободное скольжение, промежуточный, опорный 3) промежуточный, опорный, безопорный 4) опорный, свободное скольжение, безопорный	Средний
ПК-1.1	К типичным ошибкам в беге по прямой относятся (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) низкое положение плеч, плечи подняты вверх, вертикальное колебание туловища, отталкивание назад, постановка конька на внутреннее ребро 2) высокое положение таза, заведение маховой ноги за опорную, руки работают по малой амплитуде (вперед и назад) 3) плечи на одной линии с тазом, вертикальное колебание туловища, скольжение на наружном ребре конька 4) постановка конька на внутреннее ребро, отталкивание ногами назад, плечи на одной линии с тазом	Средний
ПК-1.1	Особенности техники бега на повороте обусловлены (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) постоянным наклоном туловища влево, направление движения ног под углом в сторону 2) поворотом туловища влево, отталкиванием коньками назад 3) направление движения под углом в сторону, симметричным по амплитуде движением рук 4) постоянным наклоном конькобежца влево, отталкиванием коньками вправо	Средний
ПК-1.1	К опорному периоду	1) заведение ноги по дуге	Средний

	относятся (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	2) свободное скольжение 3) отталкивание 4) группировка 5) смещение 6) постановка конька на лед	
ПК-1.1	К безопорному периоду относятся фазы (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) отталкивание 2) группировка 3) подтягивание ноги 4) постановка на лед 5) свободное скольжение 6) заведение ноги 7) смещение	Средний
ПК-1.1	В женском малом многоборье необходимо пробежать дистанции (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 500м, 1500м, 1000м, 3000м 2) 1000м, 1500м, 3000м, 5000м 3) 500м, 1500м, 3000м, 5000м 4) 500м, 3000м, 1500м, 5000м	Средний
ПК-1.1	В мужском малом многоборье необходимо пробежать дистанции (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 500м, 3000м, 1500м, 5000м 2) 500м, 1000м, 500м, 1000м 3) 500м, 1500м, 1000м, 3000м 4) 1000м, 1500м, 3000м, 5000м	Средний
ПК-1.1	При обучении простому катанию решаются следующие задачи (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) обучить самостоятельному передвижению на коньках 2) обучить катанию по прямой 3) обучить движению по кривой 4) обучить торможениям	Высокий
ПК-1.1	Рабочая поза конькобежца, характерной особенностью которой является наклоненное вперед туловище, сильно согнутые ноги в тазобедренных и коленных суставах, разогнутые в голеностопных суставах, называется... (вписать слово)		Высокий

ПК-1.1	При беге на повороте перед конькобежцем стоят следующие задачи (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) сохранить наклон туловища влево 2) двигаться по заданной кривой 3) сохранить и повысить скорость бега 4) двигаться скрестным шагом	Высокий
ПК-1.1	При обучении передвижению на коньках применяются методы (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) целостного разучивания 2) разучивания по частям 3) словесные 4) практические 5) наглядные	Высокий
ПК-1.1	Обучение бегу на коньках включает следующие этапы (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) закрепление 2) углубленное разучивание элементов 3) первоначальное обучение 4) совершенствование	Высокий