

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2026 08:32:29
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Лыжный спорт с методикой преподавания, 4 семестр, 2 курс

Код, направление подготовки	49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-17.1 ОПК-17.2	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-17.1 ОПК-17.2	2. Сколько метров минимальная ширина лыжной трасы (вписать число)		Низкий
ОПК-5.1 ОПК-5.2	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-17.1 ОПК-17.2	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-17.1	7. За контроль и безопасность соревнований отвечает (вписать слово)		Средний

ОПК-5.1 ОПК-5.2	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 ОПК-5.1 ОПК-5.2	9. Одно из важнейших качеств, необходимых для успешного освоения лыжной техники, — это способность сохранять (вписать слово)		Средний
ОПК-3.2 ОПК-5.1 ОПК-5.2	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 ОПК-5.1 ОПК-5.2	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 ОПК-5.1 ОПК-5.2	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-5.1 ОПК-5.2	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-17.1 ОПК-17.2	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-17.1 ОПК-17.2	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-17.1 ОПК-17.2	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	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	2. Ошибки при обучении устраняются в такой последовательности (Расположите перемешанные элементы в правильном порядке А, ..., В)	А. Второстепенные Б. Грубые В. Значительные	Высокий