

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 01.07.2025 09:23:22
 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	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК-7.3	Системы организма, развивающиеся при занятиях плаванием в первую очередь (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) дыхательная и сердечно-сосудистая 2) мышечная и нервная 3) выделительная и мышечная 4) дыхательная и мышечная	Низкий
ОПК-10.1 ОПК-10.2	Основная нагрузка выделительной системы в плавании ложится на почки потому, что (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез 2) тело находится в горизонтальном положении 3) создается эффект гидронефротического давления 4) задерживается дыхание	Низкий
ОПК-1.1	Возраст и условия, при которых можно заниматься плаванием (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) любой, без всяких ограничений 2) любой, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям 3) дошкольный и младший школьный возраст 4) школьный возраст	Низкий
УК-7.3	Основным средством в обучении плаванию является (вписать слова)	<u>упражнение</u>	Низкий

УК-7.3	Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это (<u>вписать слова</u>)	<u>виды плавания</u>	Низкий
ОПК-10.1 ОПК-10.2	Способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) Сильвестра-Броша 2) Шеффера 3) Каллистова 4) Генчи	Средний
УК 7.3 ОПК-1.1	Вид упражнений, включающий упражнения на суше, повторяющие плавательные движения (<u>вписать слово</u>)	<u>имитационные</u>	Средний
УК 7.3 ОПК-1.1	Тип мышечных волокон, преимущественно наблюдающийся у пловцов (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) быстрые 2) медленные 3) очень быстрые 4) средние	Средний
УК 7.3 ОПК-1.1	Пульсе (частоте сердечных сокращений) при котором наиболее интенсивно начинает образовываться лактат (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) менее 130 уд/мин 2) 150-160 уд/мин 3) 170 уд/мин и более 4) 170 уд/мин и менее	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1	Существенная разница между кролем на груди и кролем на спине в (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) положение тела, направление работы рук 2) положение тела, направление работы рук и ног, дыхание 3) положение тела, дыхание 4) положение тела, дыхание, направление работы рук	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1 ОПК-10.2	Вдох при плавании кролем на груди на 1,5 плавательного цикла выполняется под (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	1) левую 2) правую 3) не имеет значения 4) любую	Средний
ОПК-1.1 ОПК-10.1 ОПК-10.2	Поворот наиболее простой в исполнении, но менее скоростной при плавании кролем на груди (выберите несколько ответов из	1) открытый 2) закрытый 3) маятник 4) сальто	Средний

	предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)		
ОПК-1.1	Фаза проноса руки над водой при плавании кролем на груди относится (<u>вписать слово</u>)	<u>к подготовительной (безопорной)</u>	Средний
УК 7.3 ОПК-1.1	Этап многолетней спортивной подготовки пловцов (из предложенных) в который не рекомендуется применять метод интервальной тренировки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) начальный 2) спортивной специализация 3) спортивного совершенствования 4) высшего спортивного мастерства	Средний
ОПК-1.1	Способ плавания, в котором во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) кроль на груди 2) кроль на спине 3) брасс 4) баттерфляй	Средний
УК-7.3	Последовательность чередования способов в комплексном плавании (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) брасс 2) баттерфляй 3) кроль на груди 4) кроль на спине 2) баттерфляй 4) кроль на спине 1) брасс 3) кроль на груди	Высокий
ОПК-10.1 ОПК-10.2	Способ плавания спасателя, транспортирующего потерпевшего к берегу (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) баттерфляй 2) кроль на груди 3) на боку 4) брасс 5) брасс на спине	Высокий
УК-7.3	Тренировочные отрезки, создающие максимально возможный анаэробный алактатный эффект (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) 400м 2) 800м 3) 100м 4) 200м	Высокий
ОПК-1.1	Основные компоненты общего гидродинамического сопротивления движению пловца (выберите несколько	1) сопротивление волнообразования 2) сопротивление формы 3) сопротивление давления 4) сопротивление трение	Высокий

	правильных ответов из заданного списка)		
УК 7.3 ОПК-1.1	Последовательность фаз движений пловца при старте с тумбочки (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) выхода на поверхность 2) полета 3) скольжения 4) отталкивания 4) отталкивания 2) полета 3) скольжения 1) выхода на поверхность	Высокий

Успешное прохождение диагностического тестирования – выполнение **70% заданий и более**