

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:
 e3a68f3eaa1e62674b5474998099d3dbb1d1c836

Оценочный материал для диагностического тестирования

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ, 3 семестр

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

Ключ к тестированию

(правильный ответ выделен полужирным начертанием)

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
ОПК-17.1 ОПК-17.2	Длина стандартных ванн спортивного бассейна в которых разрешено проведение спортивных соревнований (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 25м 2) 50м 3) 25м и 50м 4) 100м	Низкий
ОПК-17.1 ОПК-17.2 ОПК -5.1	Способ касания бортика на финише при плавании брассом по правилам соревнования (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) любой рукой 2) любой частью тела 3) одновременное и симметричное касание двумя руками 4) двумя руками поочередно	Низкий
ОПК-17.1 ОПК-17.2 ОПК -5.1	Самая короткая дистанция в программе соревнований по спортивному плаванию (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) 25м 2) 50м 3) 100м 4) 200м	Низкий
ОПК-3.2	Основным средством в обучении плаванию является (вписать слова)	<u>упражнение</u>	Низкий
ОПК-3.2	Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это (вписать слова)	<u>виды плавания</u>	Низкий

ОПК-3.1 ОПК-3.2	Метод, используемый при освоении техники спортивных способов плавания (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) целостно-конструктивного упражнения 2) расчленено-конструктивного упражнения 3) игрового упражнения 4) интервального упражнения	Средний
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Вид упражнений, включающий упражнения на суше, повторяющие плавательные движения (<u>вписать слово</u>)	<u>имитационные</u>	Средний
ОПК-3.1	Части урока по плаванию (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) вводная часть, основная, заключительная 2) разминка, заминка 3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть 4) не делится на части	Средний
ОПК-17.1 ОПК-17.2	Основной документ, регламентирующий организацию проведения соревнований по плаванию. (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) правила соревнований 2) разрядные нормы 3) положение о соревнованиях 4) программа соревнований	Средний
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Существенная разница между кролем на груди и кролем на спине заключается в (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) положении тела, направлении работы рук 2) положении тела, направлении работы рук и ног, дыхании 3) положении тела, дыхании 4) положении тела, дыхании, направлении работы рук	Средний
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Вдох при плавании кролем на груди на 1,5 плавательных 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-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Наиболее простой в исполнении, но менее скоростной поворот в плавании кролем на груди (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)	1) открытый 2) закрытый 3) маятник 4) сальто	Средний
ОПК-3.1 ОПК-3.2	Фаза проноса руки над водой в кроле на груди является (<u>вписать слово</u>)	<u>к подготовительной (безопорной)</u>	Средний
ОПК-3.2	Этап многолетней спортивной подготовки пловцов (из	1) начальный	Средний

	предложенных) на котором не рекомендуется применять метод интервальной тренировки (выберите один правильный ответ из заданного списка)	2) спортивной специализация 3) спортивного совершенствования 4) высшего спортивного мастерства	
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-4.1	Способ плавания, старт в котором выполняется из воды (выберите один правильный ответ из заданного списка)	1) кроль на груди 2) кроль на спине 3) брасс 4) баттерфляй	Средний
ОПК-3.2	Последовательность, в которой наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания (расположите перемешанные элементы в правильном порядке)	1) обучить работе ног 2) обучить работе рук 3) обучить работе ног в согласовании с дыханием 4) обучить работе рук в согласовании с дыханием 5) обучить согласованию работы рук и ног 6) обучить согласованию рук, ног и дыхания 1) обучить работе ног 3) обучить работе ног в согласовании с дыханием 2) обучить работе рук 4) обучить работе рук в согласовании с дыханием 5) обучить согласованию работы рук и ног 6) обучить согласованию рук, ног и дыхания	Высокий
ОПК-17.2	Упражнения, позволяющие устранить чувство страха при обучении старту с тумбочки (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) спады в воду с бортика 2) спады с тумбочки 3) прыжки с двух ног с бортика 4) упражнения теоретического характера 5) скольжения 6) выпрыгивания	Высокий

ОПК-3.2 ОПК-3.3	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-3.1 ОПК-3.2	Основные компоненты общего гидродинамического сопротивления движению пловца (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)	1) сопротивление волнообразования 2) сопротивление формы 3) сопротивление давления 4) сопротивление трение	Высокий
ОПК-3.1 ОПК-3.2	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**