

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБУ РД «СШОР им.
Ш.Умаханова»

Умаханов И.А.
« 30 » августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РД УОР
«Триумф»
Бамматгереев Д.А.

2022г.



ПРОГРАММА

КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

**ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и
руководство соревновательной деятельностью спортсменов
в избранном виде спорта**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

ХАСАВЮРТ

2022

Программа квалификационного экзамена профессионального модуля «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «УОР «Триумф»

Разработчики:

Гаджиева З.Г. – преподаватель

Беркиханова М.Х. преподаватель первой квалификационной категории

Гасанов А.И.- преподаватель –тренер

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель квалификационного экзамена – выявление уровня практической и теоретической подготовленности студентов по специальности 49.02.01- «Физическая культура» к выполнению профессиональных задач педагога по физической культуре и соответствия его подготовки требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Задачи квалификационного экзамена по «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» (МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов):

- выявление степени сформированности педагогической культуры будущих учителей;
- определение уровня готовности к педагогической деятельности студента по специальности «Физическая культура»;
- установление качества профессиональной компетентности по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и руководству соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Программа квалификационного экзамена составлена на основе материалов учебных программ базового педагогического образования, а также с учетом методических рекомендаций «Оценочные и диагностические средства для государственной итоговой аттестации» выпускников по специальности 49.02.01 - «Физическая культура».

Требования к результатам освоения профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающихся в ходе освоения профессионального модуля студент должен:

иметь практический опыт:

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

квалификационного экзамена

Результатом освоения профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД): Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	выполнение целеполагания и планирования внеурочной работы, внеурочных занятий	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
Проводить учебные занятия по физической культуре. -проектирование плана-конспекта тренировочного занятия;	-организация тренировочных занятий	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	обоснованность анализа деятельности обучающегося	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
Анализировать учебные занятия.	ясность и аргументированность результатов аналитической деятельности	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -экспертная оценка защиты лабораторной работы
Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	оформление документации, методических разработок, протоколов	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе

		учебной и производственной практики;
Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	проектирование программ, планов, методических разработок по различным видам деятельности; апробация программ во время учебной и производственной практик	экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; - дифференцированный зачет
Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	создание картотеки игр, наглядного материала, модели оформления спортивного зала	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	создание копилки учебно-методических материалов, составление программ	- дифференцированный зачет; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и занятиях;
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. практических	проектирование методических разработок, планов, программ	- экспертная оценка защиты лабораторной работы; - экспертная оценка на практических занятиях
Анализировать соревновательные мероприятия и занятия.	изложение результатов исследований и проектной деятельности	- дифференцированный зачет

**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
(позволяют проверять у обучающихся не только
сформированность профессиональных компетенций, но и развитие
общих компетенций и обеспечивающих их умений)**

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация интереса к будущей профессии -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля	- тестирование; - устный экзамен
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	разрешение и предупреждение конфликтных ситуаций	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	результативность поиска необходимой информации; использование различных источников, включая электронные	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
Использовать информационно-	применение Интернет-ресурсов в профессиональной	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и

коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	деятельности обучающегося	практических занятиях; - устный экзамен
Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	выполнение самоанализа и коррекции результатов собственной работы	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	определение и применение методов и способов обучающегося; - оценивание эффективности и ответственности за качество образовательного процесса.	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	проектирование планов индивидуального самообразования; повышение педагогического мастерства	-экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	анализирование инноваций, современных педагогических технологий	-устный экзамен

Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	соблюдение техники безопасности	-устный экзамен
Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих правовых норм.	соблюдение нормативно-законодательных актов	- устный экзамен

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА

Теоретические вопросы

1. Необходимость оценки состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Что такое «спортивная тренировка»? Ее цель и задачи.
3. Виды контроля, применяемые в учебно-тренировочном процессе.
4. Назовите основные средства спортивной тренировки.
5. Врачебный контроль как составная часть системы физического воспитания и спортивной тренировки. Его главная задача и направленность.
6. Какие общепедагогические методы используются в процессе спортивной тренировки?
7. Формы врачебного контроля в спорте.
8. Назовите практические методы, используемые в процессе спортивной тренировки.
9. Врачебное обследование, его разновидности и периодичность.
10. Перечислите принципы спортивной тренировки.
11. Что означает термин «нагрузка» в спортивной тренировке?
12. Назовите конечную цель спорта
13. Основные методы врачебного контроля (осмотра).
14. Что такое «методика спортивной тренировки»?
15. Оценка физического развития. Параметры и методы оценки при врачебном контроле.
16. Назовите этапы обучения двигательному действию (приему).
17. Из каких блоков состоит система тренировочно-соревновательной подготовки
18. Что такое «спортивное соревнование»? Что значит «проведение соревнований по упрощенным правилам»?

19. Какие бывают виды соревнований? Чем отличаются спортивные от других видов соревнований?
20. Педагогический контроль и его содержание.
21. Методы педагогического контроля.
22. Что собой представляет «положение о соревнованиях»? Привести пример.
23. Врачебно-педагогический контроль. Его цель и содержание.
24. Что включает в себя план-календарь спортивных мероприятий?
25. Тренировочный эффект и его виды.
26. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, его цель и задачи.
27. Какие требования предъявляют к системе отбора и спортивной ориентации
28. Какие упражнения относятся к избранным соревновательным упражнениям
29. Раскройте содержание понятия «спортивное достижение»
30. Дайте характеристику методу строго регламентированного упражнения
31. Основные методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели.
32. На какие возрастные группы делятся участники соревнований? Могут ли они соревноваться в смешанном составе? Привести примеры.
33. Классификация спортивных соревнований
34. Каковы основные права и обязанности участников соревнований?
35. Виды тестирования, используемые для оценки физического состояния и физической подготовленности занимающихся.
36. Назовите состав судейской коллегии, ее основные права и обязанности.
37. Основные методы исследования физического развития.
38. Педагогические задачи спортивных соревнований
39. Что такое предельные и непредельные тесты? Привести примеры.
40. Назовите основные организационные требования к началу, проведению и окончанию соревнования. Привести пример.
41. Состав судейской коллегии на соревнования
42. Место соревнований в подготовке спортсменов
43. Направления современного спортивного движения
44. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте
45. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности по результатам тестирования, контрольных показателей. Привести примеры.
46. Содержание и виды заявок для участия в соревновании
47. Из каких блоков состоит система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена
48. В чем основные сходства и различия «физкультурной минутки» и

«физкультурной паузы»?

49. Дополнительные методы педагогического контроля и самоконтроля физической подготовленности и физического состояния. Определение «количества здоровья».

50. Особенности определения спортивного результата в разных видах спорта

2.2.2. Практикоориентированные задания

1. Составьте план и объясните построение тренировки во втягивающем микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (-ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
2. Составьте план и объясните построение тренировки в базовом микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (-ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
3. Составьте план и объясните построение тренировки в соревновательном микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
4. Составьте план базового мезоцикла (на примере любого вида спорта,
5. классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
6. Составьте план предсоревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
7. Составьте план соревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
8. Составьте схему и объясните построение годичного одноциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).
9. Составьте схему и объясните построение годичного двухциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).

10. Составьте конспект основной части урока физической культуры по легкой атлетике (общее время урока – 45 мин., класс – 5-й, тема – прыжок в длину с места. Задачи: совершенствование навыка прыжка в длину с места, развитие скоростно-силовых способностей).
11. Составьте конспект основной части урока физической культуры по гимнастике (общее время урока – 40 мин., класс – 3-й, тема – кувырок вперед. Задачи: совершенствование навыка кувырка вперед, развитие координационных способностей).
12. Составьте конспект основной части урока физической культуры по лыжной подготовке (общее время урока – 45 мин., класс – 1-й, тема – скользящий шаг. Задачи: обучение технике скользящего шага, развитие общей выносливости).
13. Составьте конспект основной части урока физической культуры по волейболу (общее время урока – 45 мин., класс – 6-й, тема – нижняя прямая подача. Задачи: обучение технике нижней прямой подачи, закрепление техники передачи мяча снизу двумя руками на месте, развитие координационных способностей).
14. Составьте конспект основной части урока физической культуры по баскетболу (общее время урока – 45 мин., класс – 6-й, тема – ведение мяча. Задачи: обучение технике ведения мяча в движении по прямой, закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди, развитие скоростных способностей).
15. Составьте план-график прохождения учебного материала на 1 четверть (2 класс).
16. Разработайте сценарий физкультурного мероприятия «Веселые старты».
17. Разработайте Положение о соревновании (на примере любого вида спорта).
18. Вычислите по предложенным параметрам общую и моторную плотность урока физической культуры и дайте заключение о её соответствии нормативу.

19. Разработайте программу круговой тренировки, направленную на комплексное развитие физических качеств у учащихся 10 класса (количество – 18 человек).
20. Составьте план-конспект основной части тренировки с применением нестандартного оборудования (классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 60 мин., вид спорта – любой. Тема: обучение технике вида спорта).
21. Разработайте форму дневника самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.
22. Приведите 5 примеров способов снижения нагрузки на уроке физической культуры.
23. Приведите 5 примеров способов увеличения нагрузки на уроке физической культуры.
24. Составьте и заполните таблицу учета результатов спортивного соревнования, проводимого круговым способом (на примере любой спортивной игры, количество команд – 4).
25. Составьте и заполните таблицу учета результатов спортивного соревнования, проводимого способом с выбыванием до двух поражений (на примере любого вида спорта, количество участников – 8).
26. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) по профилактике нарушений осанки у школьников.
27. Проведение подготовительной части занятия по теме «Гимнастик»
28. Проведение подготовительной части занятия по теме «Легкая атлетика»
29. Разработать алгоритм и провести обучение упражнению по гимнастике «Кувырок вперед»
30. Разработать алгоритм и провести обучение упражнению по легкой атлетике «Прыжок в длину с места»
31. Разработать алгоритм и провести обучение упражнению по баскетболу «Ведение и передача мяча от груди»

32. Разработать алгоритм и провести обучение упражнению по футболу «Ведение мяча и передача мяча внутренней стороной стопы»
33. Разработать алгоритм и провести обучение упражнению по плаванию – способ брасс (кроль на груди).
34. Провести основную часть занятия по подвижным игра (обучение и тренировка одной игре)
35. Провести основную часть с использованием кроссфит-тренировки (обучение одного упражнения и тренировка комплекса из 3-5 упражнений).
36. Провести основную часть занятия по гимнастике (обучение упражнению «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и тренировка «Поднимание туловища из положения лежа»)
37. Провести основную часть занятия по легкой атлетике (обучение технике низкого старта и тренировка в беге на короткие дистанции)
38. Провести основную часть занятия с использованием упражнений аэробики с использованием музыкального сопровождения.
39. Провести проверку и оценку физической подготовленности обучающихся по 3 нормативам: 1 вариант –«Подтягивание на перекладине», «Челночный бег 10 по 10 м», «Прыжок в длину с места»;2 вариант - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине наклон стоя на скамейке,
40. Организовать и провести соревнование по виду спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол.
41. Особенности двигательного режима людей старшего и пожилого возраста. Составление модели двигательного режима студента – вуз по выбору обучающегося.
42. Особенности двигательного режима людей старшего и пожилого возраста. Составление модели двигательного режима человека старшего и пожилого возраста – по выбору обучающегося.

43. Особенности двигательного режима детей дошкольного возраста.
Подготовить и провести два комплекса физкультминуток для разных возрастных групп.
44. Особенности двигательного режима для обучающихся среднего общего образования школьного возраста. Подготовить и провести три комплекса физкультминуток для разных возрастных групп.
45. Подготовить и продемонстрировать методику подготовки к сдаче норм ГТО своей ступени в нескольких доступных (в зале) видах.
46. Объяснить различие динамических и изометрических физических упражнений. Выполнить динамические физические упражнения на плечевой пояс.
47. Выполнить 2-3 варианта изометрических упражнений из исходного положения сидя на стуле.
48. Объяснить и продемонстрировать как выполняются пассивные физические упражнения.
49. Выполнить упражнения лечебной ходьбы в исходном положении лежа на спине и дать рекомендации по длительности, количеству повторений и интенсивности выполнения.
50. Объяснить какие средства ЛФК применяются в строгом постельном режиме и выполнить их.
51. Выполнить звуковую гимнастику для снятия бронхоспазмов.
52. Продемонстрировать последовательность проведения массажа верхних конечностей.
53. Продемонстрировать особенности выполнения массажа плечевого сустава.
54. Продемонстрировать особенности выполнения массажа коленного сустава.
55. Продемонстрировать упражнения ЛФК для тренировки мышц шеи.
56. Продемонстрировать упражнения ЛФК для тренировки мышц ног при варикозной болезни.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКЗАМЕНА КВАЛИФИКАЦИОННОГО

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы экзамена квалификационного предполагает наличие учебных кабинетов и лабораторий:

– «Кабинет теории избранного вида спорта. Методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности»;

Помещения кабинета должно быть оснащено:

– типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований ФГОС СПО к уровню подготовки обучающихся;

– мультимедийным оборудованием, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы. Помещения кабинетов должны удовлетворять требованиям действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оборудование кабинета должно предусматривать возможность свободного доступа в Интернет во время экзамена квалификационного.

Оборудование учебного кабинета «Кабинет теории избранного вида спорта. Методического обеспечения организации физкультурно-спортивной деятельности»:

– посадочные места по количеству обучающихся;

– рабочее место преподавателя;

– комплект нормативно-технической документации;

– комплект учебно-методической документации;

– технические устройства для аудиовизуального отображения информации;

- библиотечный фонд.

Технические средства обучения

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный комплекс;
- магнитная маркерная доска.
- аудио и видеотехника.

3.2. Методические рекомендации по проведению экзамена квалификационного

Экзамен квалификационный проверяет готовность обучающегося к выполнению указанных в п.2. «Требования к результатам освоения профессиональных модулей» видов профессиональной деятельности, сформированность общих и профессиональных компетенций, определенных ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Для проведения экзамена квалификационного готовятся следующие документы:

- комплект контрольно-оценочных средств (КОС) для оценки сформированных общих и профессиональных компетенций по виду(-ам) профессиональной деятельности;
- наглядные пособия, материалы справочного характера, нормативные документы, образцы техники и др., разрешённые к использованию на экзамене.
- перечень разрешенных к использованию средств;
- аттестационные листы и характеристики по результатам учебной /производственной практики обучающихся;
- экзаменационная ведомость на группу обучающихся, сдающих экзамен квалификационный ;
- протокол экзамена квалификационного (на группу обучающихся);
- критерии балльной оценки квалификационных заданий;

- инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием, компьютерной техникой во время квалификационного экзамена (если требуется в связи с условиями проведения оценивания);

- зачётные книжки.

Длительность устного ответа на квалификационном экзамене составляет не более 20 минут. Нормативный срок подготовки обучающегося к ответу на экзамене – 30 минут.

Экзамен квалификационный может включать в себя как теоретические вопросы, так и практические задания.

В основе содержания экзамена квалификационного лежит положение о том, что готовность к педагогической деятельности в соответствии с квалификацией «Педагог по физической культуре и спорту» может быть определена на основе решения двух видов задач:

- задачи, позволяющие выявить уровень теоретической (методической) образовательной подготовки педагога по физической культуре;

- задачи, проверяющие уровень освоения видов профессиональной деятельности (ВПД).

Для реализации первой задачи в структуру билетов квалификационного (комплексного) экзамена включен вопрос по теории и методике физической культуры и спорта.

Для реализации второй задачи предназначен второй вопрос, который направлен на определение уровня сформированности практического опыта обучающихся к решению типовых задач профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

- Основными критериями оценки квалификационного экзамена являются:

- понимание целей и задач образования и воспитания в отрасли в современных условиях;

- оперирование научно-педагогической и методической терминологией;

- рассмотрение вопросов в теоретическом, историческом, психологическом и методическом аспектах и подтверждение основных положений ответа примерами из практики обучения и воспитания;
- осведомленность в области важнейших проблем педагогики и методики, знание современной психолого-педагогической и методической литературы;
- креативность педагогического мышления, способность анализировать, прогнозировать и оценивать педагогические явления и системы исходя из закономерностей педагогической и методической наук, сущности педагогических теорий;
- осознанная готовность применять педагогические знания в образовательном процессе;
- актуализация системы практических умений по принятию оптимальных решений в различных педагогических ситуациях с учетом особенностей организации образовательного процесса в общеобразовательной школе;
- проявление заинтересованности к проблемам совершенствования педагогического процесса, стремления к профессиональному самообразованию и самосовершенствованию.

При определении требований к оценке экзамена квалификационного (комплексного) предлагается руководствоваться следующим:

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, в полной мере овладевший видами профессиональной деятельности, обнаруживший всесторонние, систематические и глубокие знания программного материала, умение аргументировано отстаивать свою точку зрения, свободно выполнять задания, предусмотренные программой, а также усвоивший взаимосвязь основных понятий физической культуры, спорта и методики их преподавания; их значение для приобретаемой профессии.

Ответы на вопросы изложены логично, последовательно, с опорой на разнообразные источники, проявлены самостоятельность и творческий подход при выполнении практикоориентированных заданий.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, продемонстрировавший освоение видов профессиональной деятельности, знание учебного материала, обязательной литературы по физической культуре, спорту и методике их преподавания, умение применять научно-методические знания в процессе анализа конкретных задач и ситуаций в области физической культуры, но допустивший несущественные погрешности в ходе экзамена.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающихся, продемонстрировавший освоение видов профессиональной деятельности, не в полной мере обнаруживший знание программного материала, умение применять знания при решении проблемных задач и (или) допустивший погрешности в ходе экзамена.

Оценку «неудовлетворительно» получает обучающие, не овладевшие видами профессиональной деятельности или обнаружившие в ходе экзамена пробелы или отсутствие знаний основного учебного материала или допустившие принципиальные ошибки при выполнении заданий.

Оценка «неудовлетворительно» свидетельствует о несоответствии уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

3.3. Общие требования к организации экзамена квалификационного

Для проведения экзамена квалификационного по профессиональным модулям создается экзаменационная комиссия в составе представителей Училища, работодателей или высококвалифицированных специалистов общей численностью – не менее 5 человек.

Состав членов аттестационной комиссии утверждается директором Училища.

Председатель экзаменационной комиссии перед началом экзамена квалификационного проводит инструктаж с экспертами-экзаменаторами по содержанию и технологии оценивания компетентностных образовательных

результатов, распределяет функции экспертов по организации структурированного наблюдения, консультирует их по возникающим организационным и методическим вопросам и выдает рабочие комплекты оценочных средств для осуществления оценочных процедур.

В экзаменационную ведомость по каждому обучающемуся заносятся оценки, выставленные всеми членами экзаменационной комиссии. Общая оценка вычисляется как среднее арифметическое оценок, выставленных всеми членами комиссии, округленная до целого значения в соответствии с правилами округления. Экзаменационная ведомость подписывается всеми членами экзаменационной комиссии.

Решение о результате экзамена квалификационного выносится экзаменационной комиссией в отсутствие обучающихся открытым голосованием простым большинством голосов присутствующих на заседании членов комиссии на основании подсчета результатов по установленным критериям оценки.

При равенстве голосов принимается то решение, за которое проголосовал председатель аттестационной комиссии.

Результатами сдачи экзамена квалификационного – является решение экзаменационной комиссии «вид профессиональной деятельности освоен/не освоен» и оценка.

Особое мнение члена(-ов) экзаменационной комиссии представляется в письменном виде и приобщается к протоколу квалификационного экзамена.

При проведении экзамена квалификационного (комплексного) в случае необходимости учебная группа может делиться на подгруппы, сдающие экзамен квалификационный одна после другой в один и тот же день.

В случае неявки обучающегося на экзамен квалификационный (комплексный) в экзаменационной ведомости делается отметка «не явился».

Повторная сдача экзамена квалификационного проводится на дополнительном заседании экзаменационной комиссии, определяемом приказом директора Училища.

Литература для подготовки к квалификационному экзамену

Основные источники:

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учрежд.высш. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., исп. и доп. – М.: «Академия», 2016. - 496 с.

Дополнительные источники

3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : монография / В.П. Губа. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 384 с. — 978-5-9718-0577-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862.html>

4. Донской Д.Д. Законы движений в спорте [Электронный ресурс] : очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2015. — 178 с. — 978-5-9718-0750-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40926.html>

5. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : монография / А.А. Новиков. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 256 с. — 978-5-9718-0589-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004

7. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика [Электронный ресурс] : монография / Л.П. Сергиенко. — Электрон.текстовые данные. —

М.: Советский спорт, 2013. — 1048 с. — 978-5-9718-0458-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40812.html>

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс [Электронный ресурс] / — Электрон.текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] / — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 24 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57666.html>

10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.П. Яковлев. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 312 с. — 978-5-9718-0719-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40790.html>

Интернет источники

1. <http://www.iprbookshop.ru/40926.html>— ЭБС «IPRbooks»
2. <http://www.iprbookshop.ru/16826.html>— ЭБС «IPRbooks»
3. <http://www.iprbookshop.ru/40812.html>— ЭБС «IPRbooks»
4. <http://www.iprbookshop.ru/9862.html>— ЭБС «IPRbooks»
5. <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>— ЭБС «IPRbooks»
6. <http://www.iprbookshop.ru/57661.html>— ЭБС «IPRbooks»
7. <http://www.iprbookshop.ru/57666.html>— ЭБС «IPRbooks»
8. <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>— ЭБС «IPRbooks»
9. <http://www.iprbookshop.ru/57663.html>— ЭБС «IPRbooks»
10. <http://www.iprbookshop.ru/40781.html>— ЭБС «IPRbooks»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПО МОДУЛЮ

**ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и
руководство соревновательной деятельностью спортсменов
в избранном виде спорта**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки)

Хасавюрт-2021

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 1

1. Необходимость оценки состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Методика составления и проведения утренней, вводной гимнастики, физкультурной минуты и физкультурной паузы?
3. Составьте план и объясните построение тренировки во втягивающем микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 2

1. Что такое «спортивная тренировка»? Ее цель и задачи.
2. Назовите социально-экономические факторы, влияющие на направленность и содержание специальной психофизической подготовки спортсмена.
3. Составьте план и объясните построение тренировки в базовом микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 3

1. Виды контроля, применяемые в учебно-тренировочном процессе.
2. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности по результатам тестирования, контрольных показателей. Привести примеры.
3. Составьте план и объясните построение тренировки в соревновательном микроцикле(на примере любого вида спорта, классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 4

1. Назовите основные средства спортивной тренировки.
2. Классификация спортивных соревнований
3. Составьте план базового мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 5

1. Врачебный контроль как составная часть системы физического воспитания и спортивной тренировки. Его главная задача и направленность.
2. Содержание положения о соревновании
3. Составьте план предсоревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта ,классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 6

1. Какие общепедагогические методы используются в процессе спортивной тренировки?
2. Что такое предельные и непредельные тесты? Привести примеры.
3. Составьте план соревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 7

1. Место соревнований в подготовке спортсменов
2. Дополнительные методы педагогического контроля и самоконтроля физической подготовленности и физического состояния.
3. Составьте схему и объясните построение годичного одноциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 8

1. Основные вопросы организации спортивных соревнований
2. Средства и методы ППФП, используемые в процессе физического воспитания студентов.
3. Составьте схему и объясните построение годичного двухциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 9

1. Что означает термин «нагрузка» в спортивной тренировке?
2. Тенденции развития спортивных достижений
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по легкой атлетике (общее время урока – 45 мин., класс – 5-й, тема – прыжок в длину с места. Задачи: совершенствование навыка прыжка в длину с места, развитие скоростно-силовых способностей).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 10

1. Оценка физического развития. Параметры и методы оценки при врачебном контроле.
2. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по гимнастике (общее время урока – 45 мин., класс – 3-й, тема – кувырок вперед. Задачи: совершенствование навыка кувырка вперед, развитие координационных способностей).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 11

1. Какие бывают виды соревнований? Чем отличаются спортивные от других видов соревнований?
2. Назовите основные задачи медицинского обеспечения соревнований.
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по лыжной подготовке (общее время урока – 45 мин., класс – 1-й, тема – скользящий шаг. Задачи: обучение технике скользящего шага, развитие общей выносливости).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 12

1. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта
2. Методы педагогического контроля.
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по волейболу (общее время урока – 45 мин., класс – 6-й, тема – нижняя прямая подача. Задачи: обучение технике нижней прямой подачи, закрепление техники передачи мяча снизу двумя руками на месте, развитие координационных способностей).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 13

1. Педагогический контроль и его содержание.
2. Что собой представляет «положение о соревнованиях»? Привести пример.
3. Составьте конспект основной части урока физической культуры по баскетболу (общее время урока – 45 мин., класс – 6-й, тема – ведение мяча. Задачи: обучение технике ведения мяча в движении по прямой, закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди, развитие скоростных способностей).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 14

1. Назовите этапы обучения двигательному действию (приему).
2. Какие физические упражнения называются специально-подготовительными
3. Составьте план-график прохождения учебного материала на спортивный сезон

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 15

1. Что собой представляет «положение о соревнованиях»? Привести пример.
2. Особенности определения спортивного результата в разных видах спорта
3. Разработайте мезоцикл подготовительного периода

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 16

1. Что включает в себя план-календарь спортивных мероприятий?
2. Средства и методы спортивной тренировки
3. Разработайте Положение о соревновании (на примере любого вида спорта)

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 17

1. Основные методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам тестирования и контрольных показателей (дозировка, подбор упражнений, эффект переноса при использовании в других видах спорта).
3. Вычислите по предложенным параметрам общую и моторную плотность урока физической культуры и дайте заключение о её соответствии нормативу.

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 18

1. Виды тестирования, используемые для оценки физического состояния и физической подготовленности занимающихся.
2. Виды спортивных соревнований
3. Разработайте программу круговой тренировки, направленную на комплексное развитие физических качеств в избранном виде спорта

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 19

1. Способы проведения соревнований
2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, его цель и задачи.
3. Составьте план-конспект основной части тренировки с применением нестандартного оборудования (классификация спортсменов – 1 разряд и выше, продолжительность – 60мин., вид спорта – любой. Тема: обучение технике вида спорта).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 20

1. Состав судейской коллегии на соревнованиях
2. Оценка физического развития. Параметры и методы оценки при врачебном контроле.
3. Разработайте форму дневника самоконтроля для самостоятельных занятий спортом

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 21

1. Особенности кругового способа проведения соревнований
2. Основные требования при составлении и применении комплексов и вариантов упражнений рекреативной направленности.
3. Какие движения относят к физическим упражнениям

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 22

1. Из каких блоков состоит система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена.
2. Особенности проведения соревнования способом с выбыванием
3. Приведите 5 примеров способов увеличения нагрузки на тренировке

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 23

1. Какие методы относят к общепедагогическим
2. Что является средствами спортивной тренировки
3. Составьте и заполните таблицу учета результатов спортивного соревнования, проводимого круговым способом (на примере любой спортивной игры, количество команд – 4).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 24

1. Понятие «спортивная форма». Оценка спортивной формы по качеству соревновательной деятельности спортсменов: критерии прогрессирования и стабильности результатов.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам тестирования и контрольных показателей (дозировка, подбор упражнений, эффект переноса при использовании в других видах спорта).
3. Составьте и заполните таблицу учета результатов спортивного соревнования, проводимого способом с выбыванием до двух поражений (на примере любого вида спорта, количество участников – 8).

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

ЗАДАНИЕ № 25

1. Что является средствами спортивной тренировки
2. Врачебное обследование, его разновидности и периодичность.
3. Порядок организации соревнования

Заместитель директора по УВР

З.Г.Гаджиева

Председатель П(Ц)К

М.Х.Беркиханова

ТЕСТЫ

Тест «Понятие о физических качествах человека»

1. Физические качества – это морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная активность человека
 1. врожденные
 2. приобретенные
 3. тренированные
 4. развитые
2. Изменение физических качеств в ходе направленного воздействия называется
 1. тренировка
 2. развитие
 3. достижение
 4. воспитание
3. Естественный ход изменений физического качества называется:
 1. воспитание
 2. развитие
 3. тренированность
 4. работоспособность
4. К основным физическим качествам относят:
 1. выдержку, гибкость, настойчивость, силу, стойкость

2. ловкость, скорость, выносливость, силу, гибкость
 3. силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту
 4. осанку, ловкость, скорость, выносливость, силу
5. Двигательные действия, направленные на развитие физических возможностей человека называются:
1. физические упражнения
 2. спортивные упражнения
 3. тренировочные упражнения
 4. трудовые упражнения
6. К средствам физического воспитания относят:
1. систему питания, массаж, физические упражнения
 2. тренажеры, естественные силы природы, спортивные снаряды
 3. спорт, тренировки, гигиенические факторы
 4. физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
7. Основными задачами физического воспитания являются:
1. развивающие, закаливающие, воспитательные
 2. образовательные, воспитательные, оздоровительные
 3. оздоровительные, физические, образовательные
 4. спортивные, личностные, оздоровительные
8. Физическое упражнение имеет три фазы
1. второстепенную, заключительную
 2. разминочную, основную, заключительную
 3. главную подготовительную, основную, заключительную,
 4. начальную, главную, тренирующую
9. Какие средства физического воспитания относят к гигиеническим факторам
- _____
- _____
- _____
10. Содержание физического упражнения это –
- _____
- _____
- _____
11. Форма физического упражнения это -
- _____
- _____

12. К оздоровительным естественным силам природы, которые являются средствами физического воспитания, относят:

1. солнце, воздух, воду
2. лес, реки, поля
3. лыжню, снег, мерз
4. воздух, снег, лед

13. Эффект от физического упражнения, наблюдаемый непосредственно в процессе его выполнения, называется

1. тренирующий
2. развивающий
3. закрепляющий
4. ближайший

14. В суперкомпенсаторной фазе восстановления работоспособность

1. снижается
2. возрастает
3. нейтрализуется
4. не изменяется

15. Если восстановление длительное, то работоспособность

1. повышается
2. не изменяется
3. снижается
4. развивается

Тест Основы теории и методики обучения двигательным действиям

1. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

3. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

4. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

5. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

6. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

7. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

8. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения ученика двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

9. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в начале основной части занятия;
- 3) в середине основной части занятия;
- 4) в конце основной части занятия.

10. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;
- 3) расчлененно-конструктивным методом;
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

11. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

12. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к

организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся.

- 1) 1, 3, 5;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

Тест

Методика воспитания физических качеств

1. Физическими качествами называются

1. совокупность биологических и психических свойств человека, выражающее его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

2. способность выполнять физическую нагрузку
3. совокупность силы, выносливости и быстроты
4. возможность осуществлять двигательную деятельность

2. Воспитание физических качеств содействует

1. решению социально обусловленных задач
2. всестороннему и гармоничному развитию личности
3. повышению адаптивных свойств организма
4. экологическому просвещению

3. Силой называется способность

1. преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий

2. поднять большое отягощение
3. долго работать
4. многократно поднимать штангу

4. Сила зависит от

1. объема мышцы, силы нервного импульса, синхронности работы мышц

2. объема мышцы, ее упругости
3. объема мышцы, настроения спортсмена
4. роста спортсмена

5. Полезные эффекты силовой тренировки:

1. помогает контролировать вес
2. повышает результативность в спорте
3. помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни
4. улучшает гибкость в суставах

6. Величину отягощения при воспитании силы можно дозировать по

1. числу повторений в одном подходе
2. желанию
3. самочувствию
4. весу штанги

7. Разновидности проявления силы:

1. скоростно-силовые
2. силовая ловкость
3. силовая выносливость
4. силовая гибкость

8. Направления развития силовых способностей:

1. развитие максимальной силы
2. общее укрепление опорно-двигательного аппарата
3. строительство тела
4. увеличение гибкости

9. Для развития силы используют упражнения с

1. весом внешних нагрузок и отягощения собственным телом
2. использованием тренажеров, бега на короткие дистанции
3. использованием амортизаторов, упражнения на гибкость
4. любые упражнения в тренажерном зале

10. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины, например, бег в гору, езда на велосипеде

1. силовая выносливость
2. силовая ловкость
3. максимальная сила
4. взрывная сила

11. Можно дозировать величину отягощения при использовании силовых упражнений следующими способами

1. в процентах к максимальному
2. по разности к максимальному весу
3. по числу возможных повторений упражнения в одном подходе
4. по настроению спортсмена

12. Собственно силовые возможности проявляются при _____ сокращениях мышц

1. медленных
2. средних
3. быстрых
4. длительных

13. Собственно силовые способности необходимы в следующих видах спорта:

1. тяжелая атлетика и гиревой спорт
2. спортивная и художественная гимнастика
3. плавание и водное поло
4. лыжный спорт и бобслей

14. Скоростно-силовые способности характеризуются

1. неопредельным напряжением мышц, проявляемых в быстром темпе
2. быстрыми движениями со средним напряжением
3. быстрыми движениями с малым напряжением
4. быстрыми движениями руками

15. Основные средства силовой подготовки:

1. штанга, гантели
2. спортивная борьба
3. упражнения на гимнастических снарядах
4. бег в затрудненных условиях

17. Метод максимальных усилий предполагает

1. предельные или околопредельные отягощения
2. максимально возможное количество повторений упражнений
3. максимальное напряжение мышцы с малыми отягощениями
4. однократный подъем штанги

18. Метод повторных усилий предполагает упражнения с

1. отягощениями, составляющими 30-70% максимальных
2. отягощениями, составляющими 20-30% максимальных
3. большим количеством повторений
4. произвольным отягощением

19. С помощью метода динамических усилий преимущественно развиваются качества

1. скоростно-силовые
2. собственно силовые

3. максимальная сила
4. силовая выносливость

20. При тренировке методом динамических усилий упражнения выполняются по _____ повторений за один подход в максимально быстром темпе

1. 15 – 20
2. 2 – 4
3. 8 – 10
4. 25 - 30

21. Метод статических усилий предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью _____ сек

1. 4 – 6
2. 10 – 15
3. 20 – 30
4. 40 – 60

22. Метод силовой тренировки, обеспечивающий комплексное воздействие на различные мышечные группы

1. круговой тренировки
2. максимальных усилий
3. повторных усилий
4. статических усилий

23. Правила безопасности при выполнении силовых упражнений:

1. осторожно подбирайте вес отягощения в каждом новом упражнении
2. при выполнении сложных упражнений надевайте обувь, прочно фиксирующую голеностопный сустав
3. избегайте слишком частых нагрузок на позвоночник в течение одного тренировочного занятия
4. сокращайте время разминки при хорошем самочувствии

25. Сила, определяемая по наибольшему весу, который может поднять занимающийся, – это сила

1. максимальная
2. взрывная
3. быстрая
4. статическая

26. Критерии оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости:

1. число повторений
2. время удержания определенного положения туловища

3. дальность метаний, прыжков
4. время преодоления спринтерской дистанции

27. Выносливостью называется способность

1. противостоять утомлению
2. долго выполнять упражнение
3. терпеть
4. работать до отказа

28. Общая выносливость – это способность

1. выполнять работу с невысокой интенсивностью продолжительное время
2. быстро выполнять работу
3. сдать нормативы по физической подготовке
4. быстро бегать

29. Мерилом выносливости является _____, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности

1. время
2. усилие
3. напряжение
4. период

30. Различают следующие виды выносливости:

1. общую
2. специальную
3. специфическую
4. комбинированную

31. Назовите методы воспитания общей выносливости

1. равномерный
2. переменный
3. интервальный, соревновательный
4. максимальных усилий

32. Метод, который характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями, – это метод

1. равномерный
2. переменный
3. интервальный
4. игровой

33. Метод, характеризуемый последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилия

1. переменный
2. равномерный
3. игровой
4. соревновательный

35 Метод, предусматривающий использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося, – это метод

1. соревновательный
2. игровой
3. интервальный
4. круговой

36. Выносливость развивается следующими упражнениями и видами спорта:

1. бегом, плаванием, лыжами
2. футболом, греблей, стрельбой
3. баскетболом, штангой, коньками
4. борьбой, велосипедом, теннисом

37. Основой выносливости является

1. работоспособность сердечно-сосудистой системы
2. умение терпеть
3. умение преодолевать утомление
4. работоспособность мышечной системы

38. При равномерной работе при пульсе 130–150 удар/мин. в наибольшей мере повышаются функциональные возможности в системах?

1. вегетативной
2. сердечно-сосудистой
3. дыхательной
4. пищеварительной

39. Различают следующие виды выносливости

1. скоростная
2. силовая
3. статическая
4. динамическая

40. Правила, которые необходимо соблюдать при воспитании выносливости:

1. доступность
2. систематичность

3. постепенность
4. желание

41. Специальная выносливость - это способность

1. эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности
2. эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление
3. долго выполнять работу
4. выполнять специальную работу

42. Развитие выносливости обеспечивается при частоте пульса _____ уд/мин

1. 130 – 150
2. 150 – 170
3. 130 – 110
4. 90 – 120

43. Тренировка выносливости сводится к

1. повышению тренированности вегетативных систем организма
2. тренировке на высоком пульсе
3. тренировке глубокого дыхания
4. тренировке мышц

44. Физиологической основой выносливости являются (ются)

1. аэробные возможности
2. анаэробные возможности
3. скоростно-силовые возможности
4. способность терпеть

45. К специальной выносливости относятся:

1. силовая и статическая
2. способность долго бегать
3. способность длительное время плавать
4. способность терпеть

46. Гибкость – это

1. способность выполнять движения с большой амплитудой
2. способность выполнить наклон вперед
3. высокая координация движений
4. способность выполнять движения легко, свободно

47. Гибкость зависит от:

1. эластичности мышц и связок

2. эмоционального возбуждения
3. температуры окружающей среды
4. силы, ловкости, подвижности

48. Чтобы увеличить подвижность в суставах необходимо (а)

1. чаще тренироваться
2. разминка
3. высокая тренированность
4. тепло одеться

49. Для воспитания гибкости используют

1. пружинистые, маховые движения
2. упражнения с большим количеством повторений (10-15 раз)
3. упражнения на силу
4. упражнения на ловкость

50. Виды гибкости:

1. пассивная
2. активная
3. максимальная
4. динамическая

51. Активная гибкость – это движения за счет

1. собственных усилий
2. тренажеров
3. специальных упражнений
4. быстрых движений

52. Пассивная гибкость – это движения с помощью

1. партнера
2. эластичных жгутов
3. специальных упражнений
4. отягощений

53. Основным средством развития гибкости являются упражнения

1. динамические
2. статические
3. силовые
4. прыжковые

54. На развитие гибкости влияют

1. внешняя температура и время суток
2. солнечная активность и время года
3. настойчивость и воля
4. желание и способности

55. Основные правила воспитания гибкости:

1. не допускать болевых ощущений
2. постепенно увеличивать амплитуду
3. по возможности терпеть и выполнять упражнения
4. выполнять упражнения до усталости

56. Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в следующем порядке:

1. верхние конечности, туловище, нижние конечности
2. туловище, верхние конечности, нижние конечности
3. нижние конечности, туловище, верхние конечности
4. в произвольном порядке

57. Стречинг - это система

1. статических упражнений
2. динамических нагрузок
3. пружинящих нагрузок
4. маховых упражнений

58. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от _____ сек, при этом он может напрягать растянутые мышцы

1. 15 до 60
2. 2 до 10
3. 60 до 70
4. 80 до 100

59. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая _____ движения, которая может быть достигнута испытуемым

1. амплитуда
2. ширина
3. продолжительность
4. интенсивность

60. Условия измерения различных параметров движений в суставах

1. одинаковые исходные положения звеньев тела

2. одинаковая (стандартная) разминка
3. повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время
4. одинаковая спортивная форма

61. Ловкость – это способность

1. быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи
2. с высокой скоростью выполнить движение
3. быстро обучаться новым движениям
4. технично играть в спортивные игры

62. Свойства организма, имеющие наибольшее значение при проявлении ловкости:

1. высокоразвитое мышечное чувство
2. пластичность корковых нервных процессов
3. высокая подвижность нервной системы
4. стабильность двигательных навыков

63 Основу ловкости составляет (ют) способность (к)

1. координационные
2. скоростные
3. силовые
4. переключаться с одной деятельности на другую

64. Приемы, увеличивающие координационную сложность физических упражнений:

1. изменения пространственных, временных и динамических параметров движения
2. изменения порядка расположения снарядов
3. изменения площади опоры или увеличение подвижности в упражнениях на равновесие
4. выполнение упражнений в определенное время суток

65. Развитию ловкости способствует

1. систематическое разучивание новых усложненных движений
2. систематическое использование спортивных игр
3. выполнение движений в быстром темпе
4. регулярная разминка

66. Основным средством воспитания ловкости являются упражнения

1. повышенной координационной сложности
2. гимнастические

3. для вестибулярного аппарата
4. специальные

67. Упражнения на координацию выполняются в _____ урока

1. начале
2. середине
3. конце
4. любой части

68. Показатели, используемые для оценки ловкости:

1. время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-либо комбинации
2. время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией
3. точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным)
4. сила, прилагаемая при освоении нового движения

69. Быстрота - это способность

1. выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени
2. четко выполнять двигательные действия
3. бегать с высокой скоростью
4. мгновенно набирать максимальную скорость

70. К элементарным формам проявления быстроты относят:

1. быстрота реакции
2. скорость одиночного движения
3. частота (темп) движений
4. быстроту освоения новых движений

71. Появление быстроты зависит от:

1. частоты нервно-мышечных импульсов
2. скорости перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления
3. силы мышц
4. времени суток

72. Задачи, которые необходимо решать во время воспитания быстроты:

1. разностороннее развитие скоростных способностей
2. максимальное развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта

3. совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности
4. совершенствование силовых способностей

73. Методы, развивающие быстроту:

1. строго регламентированного упражнения
2. соревновательный
3. игровой
4. чередования нагрузки и отдыха

74. Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на группы для оценки

1. быстроты простой и сложной реакции
2. скорости одиночного движения
3. максимальной быстроты движений в разных суставах
4. силового компонента движения

75. Для развития быстроты используют упражнения

1. с высокой скоростью движений
2. с малыми нагрузками
3. темповые
4. с изменением скорости движения

ТЕСТ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

1. Спортивные соревнования – это

1. одна из наиболее эффективных форм оздоровительной и спортивной работы
2. цель физического воспитания
3. способ подведения итогов учебного года
4. способ проведения досуга

2. Интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки учащихся, проводимой на учебно-тренировочных занятиях, – это

1. спортивный результат
2. спортивная форма
3. спортивный рекорд

4. технический результат

3. В системе спортивной подготовки выделяют следующие виды соревнований

1. подготовительные
2. контрольные
3. главные
4. второстепенные

4. Соревнования, в которых спортсмен должен показать наивысший результат, это соревнования

1. главные
2. контрольные
3. отборочные
4. подготовительные

5. Контрольные соревнования позволяют контролировать

1. уровень тренированности
2. уровень работоспособности
3. уровень достижений
4. дисциплину

6. Подводящие соревнования служат для

1. подведения спортсмена к главным соревнованиям
2. подведения спортсмена к финалу
3. определения состава команды
4. отбора спортсменов

7. Главные соревнования – это соревнования, на которых

1. показывают наивысший результат
2. показывают красивую технику
3. разыгрывают денежный приз
4. определяют победителя

8. Задачи, решаемые школьными соревнованиями:

1. пропаганда физической культуры и спорта
2. определение лучших спортсменов
3. подведение итогов учебного года
4. обучение новым тактическим элементам

9. При составлении плана соревнований необходимо учитывать:

1. интересы участников и возможности их реализации

2. наличие спортивных сооружений
3. погодные условия
4. настроение спортсменов

10. Положение о соревнованиях – это документ,

1. на основании которого осуществляется подготовка и непосредственное проведение мероприятия
2. в котором определены спонсоры соревнований
3. в котором написан порядок проведения парада
4. в котором определены победители соревнований

11. Прямой способ проведения соревнований предполагает

1. последовательное или одновременное исполнение соревновательного упражнения всеми участниками на одной спортивной арене
2. личные соревнования
3. предварительный отбор спортсменов
4. выступление только лучших спортсменов

12. Круговой способ проведения соревнований предполагает

1. последовательные встречи каждого участника соревнований со всеми остальными
2. встречу сильнейших спортсменов с сильнейшими
3. фору слабейшим участникам
4. соревнования, где спортсмены движутся по кругу (дорожка стадиона)

13. Сценарий соревнования включает в себя:

1. церемонию открытия
2. порядок проведения соревнования
3. церемонию закрытия
4. призовой фонд

14. Церемония открытия соревнования помогает

1. сформировать готовность спортсменов вести борьбу за лучшие достижения, за победу
2. зрителям болеть за любимую команду
3. провести смотр лучших спортсменов
4. отдать предпочтение какой-либо команде

15. Выбор способа проведения соревнования зависит от
1. задач соревнования, сроков проведения, числа участников соревнований
 2. количества спортивных площадок
 3. климатических условий
 4. положения о соревнованиях
16. Принципами организации соревнований являются
1. доступность и посильность для участников
 2. индивидуальность и сознательность
 3. активность и эстетичность
 4. регулярность и простота
17. Составляя план соревнований, необходимо ориентироваться на
1. вышестоящие соревнования
 2. собственные силы
 3. спонсоров
 4. климатические условия