Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан

«Училище олимпийского резерва «Триумф»

# УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ГБПОУ РД «УОР «Триумф»

# Д.А.Бамматгереев

«31» августа 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.17 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

программа подготовки специалистов среднего звена

# 49.02.01 Физическая культура

Хасавюрт,2023 год

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана ГБПОУ РД «УОР «Триумф» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф».

Разработчик: Забитов Т.Р. преподаватель дисциплины ОП.17 Основы спортивной тренировки

Рассмотрено на заседании

предметно-цикловой комиссии специальных дисциплин

ГБПОУ РД «УОР «Триумф»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК специальных дисциплин М.Х.Беркиханова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:

директор ГБУ ДО РД «Спортивная **школа** олимпийского резерва им. Ш. М. **УМАХАНОВА»**

Умаханов Иманпаша Абдубасирович

30 августа 2023 г.

Утверждено приказом ГБПОУ РД «УОР»Триумф»

от 31.08.2023 № «Об утверждении учебного плана, графика учебного процесса, рабочих программ

учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы

на 2023-2024 учебный год по специальности

49.02.01 Физическая культура»

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Основы педагогики.

ФОС включает самостоятельные работы и тесты для проведения текущего контроля, тест для промежуточной аттестации и экзамена в форме теста.

ФОС разработан на основе:

* ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура;

рабочей программы учебной дисциплины ОП.17 Основы спортивной тренировки

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды** | **Наименования** |
| **Иметь практический опыт:** | |
| ПО.01 | Анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию |
| ПО.02 | Определения цели и задач, планирования и проведения учебно-тренировочных занятий |
| ПО.03 | Применения приемов страховки и самостраховки при выполнения физических упражнений |
| ПО.04 | Проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта |
| ПО.05 | Наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий в диалоге с  сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции |
| ПО.06 | Тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта |
| ПО.07 | Собственного спортивного совершенствования |
| ПО.08 | Ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов |
| **Уметь:** | |
| У.01 | 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 |
| У.02 | 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 |
| У.03 | Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств |
| У.04 | Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности |
| У.05 | Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися |
| У.6 | Проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях |
| У.7 | Оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности |
| У.8 | Использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в  процессе руководства |
| У.9 | Осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня |
| **Знать:** | |
| З.1 | историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта |
| З.2 | основы организации соревновательной деятельности и систему соревнований в ИВС |
| З.3 | теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру |
| З.4 | сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта; |
| З.5 | теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; |
| З.6 | методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта; |
| З.7 | 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; |
| З.8 | Теоретические основы и особенности физической, тактической, психологической,  интегральной подготовки в ИВС |
| З.9 | систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта,  критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; |
| З.10 | мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и  развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена; |
| З.11 | Способы и приемы страховки и самостраховки в ИВС |
| З.12 | методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и  соревнованиях по избранному виду спорта; |
| З.13 | виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и  соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; |
| З.14 | разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для  занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации; |
| З.15 | Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям,  оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задание №1** | | | | |
| **Какой этап многолетней подготовки охватывает младший школьный возраст?** | | | | |
| Выберите один из 6 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Этап предварительной подготовки | |
| 2) | - | | Этап начальной спортивной специализации | |
| 3) | - | | Этап углубленной специализации в ИВС | |
| 4) | - | | Этап высших достижений | |
| 5) | - | | Этап сохранения достижений | |
| 6) | - | | Этап поддержания тренированности | |
| **Задание №2** | | | | |
| **На каком этапе многолетней подготовки включаются комплексы специальных упражнений, направленные на развитие физических качеств, имеющих важное значение в ИСВ?** | | | | |
| Выберите один из 6 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Этап начальной спортивной специализации | |
| 2) | - | | Этап предварительной подготовки | |
| 3) | - | | Этап углубленной специализации в ИВС | |
| 4) | - | | Этап высших достижений | |
| 5) | - | | Этап сохранения достижений | |
| 6) | - | | Этап поддержания тренированности | |
| **Задание №3** | | | | |
| **На каком этапе подготовки начинает осуществляться индивидуализация тренировочного процесса?** | | | | |
| Выберите один из 6 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Этап углубленной специализации в ИВС | |
| 2) | - | | Этап предварительной подготовки | |
| 3) | - | | Этап начальной спортивной специализации | |
| 4) | - | | Этап высших достижений | |
| 5) | - | | Этап сохранения достижений | |
| 6) | - | | Этап поддержания тренированности | |
| **Задание №4** | | | | |
| **На каком этапе многолетней подготовки одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное участие в них?** | | | | |
| Выберите один из 6 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Этап высших достижений | |
| 2) | - | | Этап предварительной подготовки | |
| 3) | - | | Этап начальной спортивной специализации | |
| 4) | - | | Этап углубленной специализации в ИВС | |
| 5) | - | | Этап сохранения достижений | |
| 6) | - | | Этап поддержания тренированности | |
| **Задание №5** | | | | |
| **Какая стадия многолетней подготовки включает в себя этапы предварительной подготовки и начальной специализации?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Стадия базовой подготовки | |
| 2) | - | | Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей. | |
| 3) | - | | Стадия спортивного долголетия | |
| **Задание №6** | | | | |
| **Какая стадия подготовки включает в себя этапы углубленной специализации, спортивного совершенствования и высших достижений?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей. | |
| 2) | - | | Стадия базовой подготовки | |
| 3) | - | | Стадия спортивного долголетия | |
| **Задание №7** | | | | |
| **Как называются фазы формирования спортивной формы?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Становление, сохранение и временная утрата | |
| 2) | - | | Приобретение, поддержание, снижение | |
| 3) | - | | Становление, поддержание, снижение | |
| 4) | - | | Рост, сохранение, снижение | |
| **Задание №8** | | | | |
| **Укажите общий критерий состояния «спортивной формы»:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Спортивный результат | |
| 2) | - | | Результаты психологического тестирования | |
| 3) | - | | Результаты сдачи контрольных тестов по физической подготовке | |
| 4) | - | | Результаты сдачи контрольных тестов по технической подготовке | |
| **Задание №9** | | | | |
| **Укажите время достижения спортивной формы:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | 5-6 месяцев | |
| 2) | - | | 3-4 месяца | |
| 3) | - | | 2-3 месяца | |
| 4) | - | | 1-2 месяца | |
| **Задание №10** | | | | |
| **Какой показатель не является компонентом спортивной формы?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Тип темперамента | |
| 2) | - | | Высокий и стабильный уровень работоспособности | |
| 3) | - | | Высокий уровень технико-тактического мастерства | |
| 4) | - | | Высокий уровень сознательного контроля эмоционального состояния и поведения спортсмена | |
| **Задание №11** | | | | |
| **Для состояния спортивной формы необходимо единство:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Физической, технической, тактической и психологической подготовки | |
| 2) | - | | Физической, технической и психологической подготовки | |
| 3) | - | | Технической, тактической и психологической подготовки | |
| 4) | - | | Физической, тактической и психологической подготовки | |
| **Задание №12** | | | | |
| **Какая стабильность спортивного результата характеризует состояние спортивной формы?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | 1,5- 2% от рекордных результатов для спортсмена | |
| 2) | - | | 2-5% от рекордных результатов для спортсмена | |
| 3) | - | | 5-10% от рекордных результатов для спортсмена | |
| 4) | - | | 10-20% от рекордных результатов для спортсмена | |
| **Задание №13** | | | | |
| **Какие периоды составляют годичный цикл подготовки?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Подготовительный, соревновательный, переходный | |
| 2) | - | | Подготовительный и соревновательный | |
| 3) | - | | Соревновательный и переходный | |
| 4) | - | | Подготовительный и переходный | |
| **Задание №14** | | | | |
| **Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Закономерности развития спортивной формы | |
| 2) | - | | Возраст занимающихся | |
| 3) | - | | Задачи УТЗ | |
| 4) | - | | Показатели подготовленности спортсмена | |
| **Задание №15** | | | | |
| **Подготовительный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Приобретения (становления) | |
| 2) | - | | Стабилизации (сохранения) | |
| 3) | - | | Временной ее утраты | |
| 4) | - | | Полное ее снижение | |
| **Задание №16** | | | | |
| **Соревновательный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Стабилизации (сохранения) | |
| 2) | - | | Приобретения (становления) | |
| 3) | - | | Временной ее утраты | |
| 4) | - | | Полное ее снижение | |
| **Задание №17** | | | | |
| **Переходный период годичного цикла соответствует какой фазе состояния «спортивной формы»?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Временной ее утраты | |
| 2) | - | | Приобретения (становления) | |
| 3) | - | | Стабилизации (сохранения) | |
| 4) | - | | Полное ее снижение | |
| **Задание №18** | | | | |
| **Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Обще-подготовительный и специально-подготовительный | |
| 2) | - | | Обще-подготовительный | |
| 3) | - | | Специально-подготовительный | |
| 4) | - | | Соревновательный | |
| **Задание №19** | | | | |
| **Какое количество мезоциклов различают в тренировочном процессе?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Шесть | |
| 2) | - | | Четыре | |
| 3) | - | | Три | |
| 4) | - | | Два | |
| **Задание №20** | | | | |
| **С какого мезоцикла начинается подготовительный период?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Втягивающий мезоцикл | |
| 2) | - | | Базовый мезоцикл | |
| 3) | - | | Контрольно-подготовительный мезоцикл | |
| 4) | - | | Предсоревновательный мезоцикл | |
| **Задание №21** | | | | |
| **В ходе какого мезоцикла проводится основная тренировочная работа?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Базовый мезоцикл | |
| 2) | - | | Соревновательный мезоцикл | |
| 3) | - | | Восстановительный мезоцикл | |
| 4) | - | | Предсоревновательный мезоцикл | |
| **Задание №22** | | | | |
| **Какой мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Контрольно-подготовительный мезоцикл | |
| 2) | - | | Втягивающий мезоцикл | |
| 3) | - | | Предсоревновательный мезоцикл | |
| 4) | - | | Восстановительный мезоцикл | |
| **Задание №23** | | | | |
| **В ходе какого мезоцикла моделируется режим основных соревнований?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Предсоревновательный мезоцикл | |
| 2) | - | | Базовый мезоцикл | |
| 3) | - | | Контрольно-подготовительный мезоцикл | |
| 4) | - | | Втягивающий мезоцикл | |
| **Задание №24** | | | | |
| **В какие фазы ОМЦ наблюдается наибольшая приспособляемость организма женщин к большим нагрузкам?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Пост менструальная и пост овуляторная фазы | |
| 2) | - | | Овуляторная и предменструальная фазы | |
| 3) | - | | Предменструальная и менструальная фазы | |
| 4) | - | | Менструальная и овуляторная фазы | |
| **адание №25** | | | | |
| **Сколько выделяют основных типов микроциклов?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Четыре | |
| 2) | - | | Три | |
| 3) | - | | Два | |
| 4) | - | | Один | |
| **Задание №26** | | | | |
| **На какие микроциклы подразделяется собственно-тренировочный тип микроциклов в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специальноподготовительные) | |
| 2) | - | | Объемные | |
| 3) | - | | Интенсивные (ударные) | |
| 4) | - | | С однопиковой, двухпиковой, трехпиковой динамикой нагрузки | |
| **Задание №27** | | | | |
| **Что характеризует ударный микроцикл?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Высокая интенсивность при возрастающем объеме нагрузок | |
| 2) | - | | Значительный объем, но не предельная интенсивность | |
| 3) | - | | Высокая интенсивность, низкий объем | |
| 4) | - | | Высокий объем, низкая интенсивность | |
| **Задание №28** | | | | |
| **В ходе какого типа микроцикла моделируется режим, программа и условия предстоящих состязаний?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Втягивающий | |
| 2) | - | | Собственно-тренировочный | |
| 3) | - | | Соревновательный | |
| 4) | - | | Восстановительный | |
| **Задание №29** | | | | |
| **Что определяет структуру и продолжительность соревновательного микроцикла?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Специфика соревнований | |
| 2) | - | | Квалификация спортсмена | |
| 3) | - | | Уровень физической подготовленности спортсмена | |
| 4) | - | | Уровень технико-тактической подготовленности спортсмена | |
| **Задание №30** | | | | |
| **Где применяется восстановительно-профилактический микроцикл?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Во время пребывания в специально-восстановительных центрах | |
| 2) | - | | Во время тренировочного процесса | |
| 3) | - | | Во время соревновательной деятельности | |
| 4) | - | | На тренировочных сборах | |
| **Задание №31** | | | | |
| **Перечислите части структуры занятия:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Вводно-подготовительная, основная, заключительная | |
| 2) | - | | Вводная, разминка, основная, заключительная | |
| 3) | - | | Разминка, основная, заминка | |
| 4) | - | | Разминка, основная, заключительная | |
| **Задание №32** | | | | |
| **Сколько частей принято выделять в разминке:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Две (общую и специальную) | |
| 2) | - | | Одну (общую) | |
| 3) | - | | Одну (специальную) | |
| 4) | - | | Три (бег, растяжку, общую) | |
| **Задание №33** | | | | |
| **Какая нагрузка характеризуется большим объемом работы (70%), выполняемой до утомления?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Значительная | |
| 2) | - | | Большая | |
| 3) | - | | Средняя | |
| 4) | - | | Малая | |
| **Задание №34** | | | | |
| **Сколько типов занятий выделяют с учетом характера поставленных задач?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Шесть | |
| 2) | - | | Четыре | |
| 3) | - | | Три | |
| 4) | - | | Два | |
| **Задание №35** | | | | |
| **Как называется занятие, в ходе которого предполагается усвоение нового материала?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Учебное занятие | |
| 2) | - | | Тренировочное занятие | |
| 3) | - | | Учебно-тренировочное занятие | |
| 4) | - | | Восстановительное занятие | |
| **Задание №36** | | | | |
| **Как называется занятие, в ходе которого предполагается решение задачи по контролю эффективности процесса подготовки?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Контрольное занятие | |
| 2) | - | | Учебное занятие | |
| 3) | - | | Модельное занятие | |
| 4) | - | | Учебно-тренировочное занятие | |
| **Задание №37** | | | | |
| **Какие средства восстановления позволяют управлять работоспособностью спортсмена и восстановительными процессами?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Педагогические средства | |
| 2) | - | | Психологические средства | |
| 3) | - | | Медико-биологические средства | |
| **Задание №38** | | | | |
| **Какие средства восстановления позволяют снизить нервно-психическую напряженность?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Психологические средства | |
| 2) | - | | Педагогические средства | |
| 3) | - | | Медико-биологические средства | |
| **Задание №39** | | | | |
| **Какие средства восстановления позволяют ускорить адаптационные процессы, повысить работоспособность?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Медико-биологические средства | |
| 2) | - | | Психологические средства | |
| 3) | - | | Педагогические средства | |
| **Задание №40** | | | | |
| **Через сколько дней после тренировки в условиях среднегорья показатели работоспособности и физиологических возможностей основных систем организма возрастают?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Наивысшие показатели через 15-20 дней после спуска на равнину | |
| 2) | - | | Наивысшие показатели сразу после спуска на равнину | |
| 3) | - | | Наивысшие показатели через 5 дней после спуска на равнину | |
| 4) | - | | Наивысшие показатели через 30 дней после спуска на равнину | |
| **Задание №41** | | | | |
| **Как часто в условиях жаркого климата надо принимать 200-300 мл. воды?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Каждые 15-20 минут | |
| 2) | - | | Каждые 5 минут | |
| 3) | - | | Каждые 10 минут | |
| 4) | - | | Каждые 30 минут | |
| **Задание №42** | | | | |
| **При пересечении какого количества временных поясов показатели работоспособности резко снижаются?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | При смене 7-8 часовых поясов | |
| 2) | - | | При смене 2-3 часовых поясов | |
| 3) | - | | При смене 1-2 часовых поясов | |
| 4) | - | | При смене 3-4 часовых поясов | |
| **Задание №43** | | | | |
| **Укажите название видов планирования:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Перспективное, текущее, оперативное | |
| 2) | - | | Перспективное, текущее, ежедневное | |
| 3) | - | | Текущее, оперативное, ежедневное | |
| 4) | - | | Перспективное, оперативное, еженедельное | |
| **Задание №44** | | | | |
| **Какое планирование предусматривает структуру и продолжительность этапов и период подготовки?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Перспективное планирование | |
| 2) | - | | Текущее планирование | |
| 3) | - | | Оперативное планирование | |
| 4) | - | | Ежедневное планирование | |
| **Задание №45** | | | | |
| **Какое планирование предусматривает средства и методы по каждому виду микроцикла?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Текущее планирование | |
| 2) | - | | Перспективное планирование | |
| 3) | - | | Оперативное планирование | |
| 4) | - | | Ежедневное планирование | |
| **Задание №46** | | | | |
| **Какое планирование предусматривает средства и методы конкретного занятия?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Оперативное планирование | |
| 2) | - | | Текущее планирование | |
| 3) | - | | Перспективное планирование | |
| 4) | - | | Ежедневное планирование | |
| **Задание №47** | | | | |
| **Назовите формы учета:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Предварительный, текущий, оперативный | |
| 2) | - | | Предварительный, текущий, недельный | |
| 3) | - | | Текущий, оперативный, ежедневный | |
| 4) | - | | Предварительный, оперативный, недельный | |
| **Задание №48** | | | | |
| **Какой вид учета подразумевает фиксацию специальных показателей, характеризующих содержание процесса подготовки спортсмена?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Оперативно-технический | |
| 2) | - | | Статический | |
| 3) | - | | Бухгалтерский | |
| 4) | - | | Статический и бухгалтерский | |
| **Задание №49** | | | | |
| **Перечислите виды контроля:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Оперативный, текущий, этапный | |
| 2) | - | | Оперативный, текущий, недельный | |
| 3) | - | | Текущий, этапный, ежедневный | |
| 4) | - | | Оперативный, этапный, недельный | |
| **Задание №50** | | | | |
| **Какие тесты используют для оценки физического состояния спортсмена?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Тесты, проводимые в покое | |
| 2) | - | | Тесты, предусматривающие выполнение заданий на фоне утомления | |
| 3) | - | | Тесты, в которых необходимо показать максимально возможный результат | |
| 4) | - | | Результат соревнования | |
| **Задание №51** | | | | |
| **Оценка эффективности выступления спортсмена в определенном цикле подготовке, это:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Контроль за результатом соревнований в циклах подготовки | |
| 2) | - | | Контроль эффективности всей соревновательной деятельности | |
| 3) | - | | Контроль состояния подготовленности | |
| 4) | - | | Контроль за тренировочными воздействиями | |
| **Задание №52** | | | | |
| **Количество тренировочных дней, занятий, километраж… - это показатели:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Объема нагрузки | |
| 2) | - | | Интенсивность нагрузки | |
| 3) | - | | Содержания занятий | |
| 4) | - | | Содержания соревнований | |
| **Задание №53** | | | | |
| **Концентрация упражнений по времени, мощность, скорость выполнения упражнения,..- это показатель:** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Интенсивность нагрузки | |
| 2) | - | | Объема нагрузки | |
| 3) | - | | Содержания занятий | |
| 4) | - | | Содержания соревнований | |
| **Задание №54** | | | | |
| **Что не предусматривает тестирование по оценке состояния подготовленности спортсмена?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Оценку состояния здоровья | |
| 2) | - | | Оценку СФП | |
| 3) | - | | Оценку технико-тактической подготовленности | |
| 4) | - | | Оценку психологического состояния и поведения | |
| **Задание №55** | | | | |
| **На каком этапе отбора выявляют детей, обладающих способностью к конкретному виду спорта?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | На этапе начального отбора | |
| 2) | - | | На этапе отбора углубленной специализации | |
| 3) | - | | На этапе отбора для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации | |
| 4) | - | | На этапе отбора для выявления спортсменов в различные сборные команды | |
| **Задание №56** | | | | |
| **На каком этапе отбора определяется игровая функция и специализация спортсмена?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | На этапе отбора углубленной специализации | |
| 2) | - | | На этапе начального отбора | |
| 3) | - | | На этапе отбора для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации | |
| 4) | - | | На этапе отбора для выявления спортсменов в различные сборные команды | |
| **Задание №57** | | | | |
| **На каком этапе отбора производится зачисление спортсменов в Центры Олимпийской подготовки?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | На этапе отбора для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации | |
| 2) | - | | На этапе отбора углубленной специализации | |
| 3) | - | | На этапе начального отбора | |
| 4) | - | | На этапе отбора для выявления спортсменов в различные сборные команды | |
| **Задание №58** | | | | |
| **На каком этапе отбора осуществляется отбор кандидатов в составы сборных команд?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | На этапе отбора для выявления спортсменов в различные сборные команды | |
| 2) | - | | На этапе отбора для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации | |
| 3) | - | | На этапе отбора углубленной специализации | |
| 4) | - | | На этапе начального отбора | |
| **Задание №59** | | | | |
| **Какие методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Педагогические методы | |
| 2) | - | | Социологические методы | |
| 3) | - | | Психологические методы | |
| 4) | - | | Медико-биологические методы | |
| **Задание №60** | | | | |
| **Какие методы позволяют оценить психологическую совместимость спортсменов?** | | | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | + | | Психологические методы | |
| 2) | - | | Педагогические методы | |
| 3) | - | | Социологические методы | |
| 4) | - | | Медико-биологические методы | |
| **Задание #57** | | | | |
| **Какие трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.)?** | | | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | | | |
| 1) | | + | | Субъективные трудности |
| 2) | | - | | Объективные трудности |
| 3) | | - | | Волевые качества |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание #58** | | |
| **Какие трудности вызываются общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной**  **деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений?** | | |
| Выберите один из 3 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Объективные трудности |
| 2) | - | Субъективные трудности |
| 3) | - | Волевые качества |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задание #59** | | |
| **Как называется тренировка, в ходе которой осуществляется мысленное воспроизведение движений?** | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Идеомоторная тренировка |
| 2) | - | Аутогенная тренировка |
| 3) | - | Физическая подготовка |
| 4) | - | Техническая подготовка |
| **Задание #60** | | |
| **При воспитании каких качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей?** | | |
| Выберите один из 4 вариантов ответа: | | |
| 1) | + | Волевых качеств |
| 2) | - | Совершенствование быстроты реагирования |
| 3) | - | Выработке толерантности к эмоциональному стрессу; |
| 4) | - | Управления стартовыми состояниями спортсменов |