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 ссокурсниками, 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 техническойподготовленности занимающихся |
| У.02 | Подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей изадач, 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 впроцессе 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 иразвития, 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 исоревнованиях по избранному виду спорта; |
| З.13 | виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс исоревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению; |
| З.14 | разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря длязанятий 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 |