ДЕМО-ВЕРСИЯ

*Уважаемый участник!*

Предлагаемое Вам задание **«Тестирование»** состоит из теоретических вопросов.

Тестовое задание включает две части:

1. Общая часть задания содержит вопросы по четырём тематическим направлениям, общим для всех специальностей среднего профессионального образования:

- Информационные технологии в профессиональной деятельности.

- Системы качества, стандартизации и сертификации.

- Охрана труда, безопасность жизнедеятельности, безопасность окружающей среды.

- Экономика и правовое обеспечение профессиональной деятельности.

2. Вариативная часть задания «Тестирование» содержит вопросы по темам, общим для специальностей, входящих в УГС, по которой проводится региональный этап Всероссийской олимпиады профессионального мастерства:

- Теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей.

- Оборудование, материалы, инструменты.

-Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

- Теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки.

- Теория и методика организации физкультурно-спортивной работы.

- Основы антидопингового обеспечения.

Каждая часть поделена на блоки по типам вопросов: закрытой формы с выбором ответа, открытой формы с кратким ответом, на установление соответствия, на установление правильной последовательности.

Время на выполнение задания – 1 астрономический час (60 минут)

**Инвариантная часть тестового задания**

**Тестирование**



В **заданиях** **1-4** **выбери** **правильный** **ответ** **и** **подчеркни** **его.** **Правильный** **ответ** **может** **быть** **только** **один.**

1. **World Wide Web** **–** **это** **служба** **Интернет,** **предназначенная** **для:**

а. Поиска и просмотра гипертекстовых документов, включающих в себя графику, звук и видео

б. Передачи файлов

в. Передачи электронных сообщений

г. Общения в реальном времени с помощью клавиатуры.

1. **Как** **называется** **документ,** **устанавливающий** **требования,** **спецификации,** **руководящие** **принципы** **или** **характеристики,** **в** **соответствии** **с** **которыми** **могут** **использоваться** **материалы,** **продукты,** **процессы** **и** **услуги,** **которые** **подходят** **для** **этих** **целей?**

а. Регламент

б. Стандарт

в. Услуга

г. Эталон

1. **Как** **называется** **документ,** **в** **который** **включаются** **основные** **положения** **условий** **труда** **в** **организации?**

а. Коллективный договор

б. Ежегодный отчет

в. Отчет по травматизму и профзаболеваниям

г. Паспорт санитарно-технического состояния организации

1. **Какое** **из** **указанных** **условий** **относится** **к** **дополнительным** **условиям** **для** **включения** **в** **трудовой** **договор:**

а. Испытательный срок

б. Место работы

в. Трудовая функция

г. Обязательное социальное страхование работника



В **заданиях** **5-8** **ответ** **необходимо** **записать** **в** **установленном** **для** **ответа** **поле.**

**Ответом** **может** **быть** **как** **отдельное** **слово,** **так** **и** **сочетание** **слов**

1. **В** **ячейках** **Excel** **заданы** **формулы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А | В | С |
| 6 | А= 1\*2 | = А1 +В1 |

**Результатом** **вычислений** **в** **ячейке** **С1будет:** **.**

Ответ:

1. **Специальное** **разрешение** **на** **осуществление** **конкретного** **вида** **деятельности** **при** **обязательном** **соблюдении** **лицензионных** **требований** **и** **условий,** **выданное** **лицензирующим** **органом** **юридическому** **лицу** **или** **индивидуальному** **предпринимателю,** **это…**

Ответ:

1. **При** **производстве** **работ** **в** **условиях** **повышенной** **опасности** **должен** **быть** **оформлен** **…**

Ответ:

1. **Соглашение** **двух** **или** **нескольких** **лиц** **об** **установлении,** **изменении** **или** **прекращении** **гражданских** **прав** **и** **обязанностей** **называется….**

Ответ:



В **заданиях** **1-6** **выбери** **правильный** **ответ** **и** **подчеркни** **его.** **Правильный** **ответ** **может** **быть** **только** **один.**

**Мышечная** **сила** **как** **характеристика** **физических** **возможностей** **человека** **–** **это:**

а. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г. Способность человека проявлять большие мышечные усилия

1. **Построение** **в** **одну** **шеренгу** **выполняется** **по** **команде** **…**

а. «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»

б. «В шеренгу по одному – СТАНОВИСЬ!» в. «В шеренгу по одному – СТРОЙСЯ!»

г. «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!»

1. **Под** **спортивной** **тактикой** **понимают:**

а. Педагогически организованный процесс спортивного совершенствования

б. Система приёмов и действий, объединённых в систему, исходя из специфики вида спорта

в. Совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований

г. Проявление имеющего функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности

1. **Под** **формами** **занятий** **в** **физическом** **воспитании** **понимают:**

а. Физкультурно-спортивные занятия, связанные главным образом с выполнением разнообразных физических упражнений

б. Способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий

в. Правила, позволяющие педагогу и самому занимающемуся в каждом конкретном случае рационально, с наибольшей эффективностью решать поставленные двигательные задачи

г. Практическая активная деятельность занимающихся, направленная на физическое совершенствование, выражающаяся в выполнении физических упражнений.

1. **Российская** **организация,** **включенная** **в** **2008** **году** **в** **Реестр** **национальных** **организаций** **по** **борьбе** **с** **допингом,** **называется:**

а. ВАДА

б. РУСАДА

в. Олимпийский комитет России г. Министерство спорта РФ

1. **Тренажеры,** **обеспечивающие** **движения** **с** **постоянной** **нагрузкой,** **называются:**

а. Изотонические

б. Изокинетические

в. Эксцентрические

г. Статические



В **заданиях7-12** **ответ** **необходимо** **записать** **в** **установленном** **для** **ответа** **поле.** **Ответом** **может** **быть** **как** **отдельное** **слово,** **так** **и** **сочетание** **слов**

1. **Латентное** **время** **простой** **реакции** **у** **нетренированных** **людей** **составляет** **….**

Ответ: - с.

1. **Прибор** **для** **измерения** **скорости** **передвижения** **спортсмена** **называется…**

Ответ:

1. **Оптимальная** **готовность** **к** **спортивным** **достижениям** **для** **конкретного** **цикла** **тренировки** **называется….**

Ответ:

1. **Кратковременный** **сеанс** **физических** **упражнений,** **вводимый** **преимущественно** **в** **качестве** **факторов** **активного** **отдых** **в** **интервалах,** **специально** **выделяемых** **для** **этого** **в** **процессе** **труда** **или** **в** **школе** **на** **уроках,** **называется…**

Ответ:

1. **В** **силу** **принципа** **«строгой** **ответственности»** **бремя** **доказывания** **отсутствия** **вины** **в** **совершении** **допингового** **нарушения** **возлагается** **на** **…**

Ответ:

1. **При** **падении** **с** **высоты** **1,80** **см** **на** **игровую** **поверхность** **отскок** **баскетбольного** **мяча** **должен** **составлять** **см.**

Ответ:



В **заданиях** **12-17** **необходимо** **установить** **соответствие** **между** **значениями** **первой**

и **второй** **группы.** **Ответ** **записывается** **в** **таблицу.**

1. **Установите** **соответствия** **между** **методами** **физического** **воспитания** **и** **группой,** **к** **которой** **они** **относятся:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | методы, направленные на овладение  знаниями | А | метод целостно-конструктивного упражнения |
| 2 | методы строго регламентированного  упражнения, способствующие овладению двигательными умениями  и навыками | Б | соревновательный метод |
| 3 | методы строго регламентированного  упражнения, направленные преимущественно на развитие  физических качеств, способностей | В | метод направленного «прочувствования»  движения |
| 4 | методы частично  регламентированного упражнения | Г | метод повторного упражнения |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установите** **соответствие** **между** **видами** **физической** **помощи** **при** **обучении** **гимнастическим** **упражнениям** **и** **их** **характеристикой:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | поддержка | А | кратковременная помощь спортсмену при  выполнении поворотов |
| 2 | фиксация | Б | действия тренера, сопровождающие  гимнаста по всему упражнению или  отдельной его части, фазе |
| 3 | проводка по движению | В | кратковременная помощь при перемещении  спортсмена снизу вверх |
| 4 | подкрутка | Г | задержка спортсмена педагогом в  определенной точке движения |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установите** **соответствие** **между** **средствами** **спортивной** **тренировки** **и** **группой,** **к** **которой** **они** **относятся:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | специально-подготовительные  упражнения | A | естественно-средовые средства |
| 2 | условия среднегорья и высокогорья | Б | средства психологического воздействия |
| 3 | рациональный суточный режим | В | собственно-тренировочные упражнения |
| 4 | идеомоторные упражнения | Г | медико-биологические средства |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установить** **соответствие** **между** **народным** **актом** **в** **сфере** **борьбы** **с** **допингом** **и** **органом,** **его** **принявшим:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | конвенция против применения  допинга | А | МОК |
| 2 | международная конвенция о  борьбе с допингом в спорте | Б | Совет Европы |
| 3 | международная олимпийская  хартия | В | ЮНЕСКО |

Ответ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |

1. **Установить** **соответствие** **между** **измерительным** **устройством** **и** **его** **целевым** **назначением:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | лактометр | A | анализ выдыхаемого спортсменом воздуха |
| 2 | электромиостимулятор | Б | измерение силы отталкивания |
| 3 | тензоплатформа | В | контроль (измерение) концентрации молочной  кислоты в капиллярной крови спортсмена |
| 4 | метаболограф | Г | создание искусственных сокращений скелетных  мышц |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установить** **соответствие** **между** **спортивным** **инвентарём** **и** **оборудованием** **и** **его** **предназначением:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | палка гимнастическая | A | для выполнения различных физкультурно-  спортивных упражнений, страховки,  предупреждения травматизма при падениях |
| 2 | скакалка гимнастическая | Б | для укрепления (коррекция) осанки, развитие  координации движений, усложнение некоторых  физкультурно-спортивных упражнений |
| 3 | утяжелители | В | для укрепления мышц ног, брюшного пресса,  кардиосистемы |
| 4 | мат спортивный | Г | для усиления нагрузки при выполнении  общеразвивающих упражнений |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |



В **заданиях** **18-24** **необходимо** **установить** **правильную** **последовательность** **действий.** **Ответ** **записывается** **в** **таблицу**

1. **Укажите** **последовательность** **обучения** **броску** **мяча** **в** **баскетболе**:

а. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту

б. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в игровой и соревновательной деятельности

в. Имитация изучаемого способа броска без мяча

г. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча

д. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины

Ответ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

1. **Укажите** **последовательность** **обучения** **передаче** **двумя** **руками** **сверху** **в** **волейболе:**

а. наброс мяча точно партнеру и передача вперед

б. в стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке

в. передача от игрока к игроку - одна передача над собой, вторая передача партнеру г. подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении передачи сверху

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Укажите** **последовательность** **обучения** **стойке** **на** **лопатках:**

а. В положении стоя поставить руки ладонями выше к лопаткам, большие пальцы вперед, свести локти

б. Силой, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги

в. Лежа на спине прогнуться, опираясь на плечи, затылок и пятки, фиксировать 3 секунды

г. Силой, сгибая ноги, стойка на лопатках Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Укажите** **последовательность** **зон** **развития** **работоспособности** **в** **рамках** **отдельного** **занятия:**

а. Зона относительно устойчивого состояния работоспособности б. Зона предрабочих сдвигов

в. Зона снижения работоспособности

г. Зона врабатываемости Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установите** **правильную** **последовательность** **этапов** **организации** **и** **проведения** **массовых** **выступлений** **и** **праздников:**

а. Решение организационно-хозяйственных вопросов б. Подготовка к выступлению участников (репетиции) в. Проведение выступления

г. Составление программы выступлений, разработка сценария музыкального и

художественного оформления

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

1. **Установите** **правильную** **последовательность** **действий** **при** **прохождении** **процедуры** **допинг-контроля:**

а. Заполнение протокола

б. Регистрация на пункте допинг-контроля в. Сдача пробы

г. Разделение пробы «А» и «В» д. Уведомление спортсмена

Ответ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

**В заданиях 1 - 6 выберите правильный ответ и подчеркните его.**

**Правильный ответ может быть только один**

1. **Последовательность фаз в метаниях:**

а) Держание снаряда, разбег, финальное усилие, полет снаряда;

б) Держание снаряда, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, полет снаряда;

в) Держание снаряда, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда;

г) Держание снаряда, финальное усилие, вылет и полет снаряда.

1. **Цикл в ходьбе включает в себя:**

а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;

б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;

в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;

г) период опоры, фазу перехода опоры.

**3. Характер соревнования по легкой атлетике определяется**:

а) положением о соревновании;

б) календарем соревнования;

в) заявками соревнования;

г) уровнем соревнования.

1. **Квалификационные соревнования по легкой атлетике – это соревнования, которые**:

а) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить подтвердить, повысить спортивный результат;

б) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда;

в) позволяют отобрать сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях;

г) проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить опробование вида.

1. **Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями**;**

в) освоить действие и сохранить равновесие;

г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

1. **Какая высота мужской сетки в волейболе?**

а) 2,41;

б) 2,43;

в) 2,45;

г) 2,35.

**В заданиях 7 - 12 ответ необходимо записать в установленном для ответа поле.**

**Ответом может быть как отдельное слово, так и сочетание слов**

**7 Способность человека успешно выполнять целенаправленные действия , в условиях психофизиологического утомления - это…**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8 Результат воздействия физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность- это**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9 Двигательные действия , которые выполняются в соответствиис закономерностями физического воспитания – это…**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10 Максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха- это …**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11 Какие мышцы выполняют работу в одном направлении - …**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**12 Главным источником энергии в организме являются - …..**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**В заданиях 13 - 19 необходимо установить соответствие между значениями первой и второй группы. Ответ записывается в таблицу.**

**13 Установите соответствие между основными компонентами направленности упражнений и их преимуществами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Аэробные упражнения | А | Улучшают координацию движений.  Позволяют быстрее реагировать в критической ситуации. Улучшают работу вестибулярного аппарата. |
| 2 | Силовые упражнения | Б | Улучшают работу нервной системы, способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц. Понижают риск травм. |
| 3 | Упражнения для баланса | В | Повышают эластичность артерий. Сопровождаются высокой частотой сердечных сокращений и учащенным дыханием |
| 4 | Гибкость и растяжка | Г | Укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы, укрепляются мышечные волокна. Повышают стабильность позвоночника и суставов |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**14 Установите связь между названиями приборов и их назначением :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Динамометр | А | Прибор позволяющий определить работоспособность сердечной мышцы |
| 2 | Спирометр | Б | Прибор позволяющий артериальное давление |
| 3 | Танометр | В | Прибор позволяющий измерить силу или момент силы |
| 4 | Велоэргометр | Г | Прибор позволяющий измерить объем поступающего кислорода в легкие |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**15 Установите связь между названиями циклов спортивной тренировки :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | цикл | А | Часть тренировки представляющая конкретную цель |
| 2 | Мезоцикл | Б | Колебания интенсивности и объема тренировки, состава упражнений |
| 3 | Микроцикл | В | Большой тренировочный цикл |
| 4 | Макроцикл | Г | Часть тренировки состоящая из трех периодов: подготовительного , соревновательного и восстановительного |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**16 Установите связь между названиями методов и их определением :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Круговой метод | А | Использование небольших отягощений при выполнение технико-тактических упражнений |
| 2 | Метод сопряженного воздействия | Б | Форма работы , предусматривающая поточное , последовательное выполнение специально подобранного комплекса |
| 3 | Метод наглядности | В | Предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием |
| 4 | Расчленено-конструктивный метод | Г | Метод заключается в использовании людей , предметов , ситуаций , стимулирующих запоминание |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| б | **а** | **г** | **в** |

**17. Установите соответствие между физическими качествами и средствами физического воспитания:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Быстрота | А | Удержание статического положения «Планка» |
| 2 | Гибкость | Б | Бег 200 м |
| 3 | Сила | В | Наклон вперед |
| 4 | Ловкость | Г | Метание в цель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**18. Установите связь между названиями видов внеурочной деятельности и их определением :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Физкультминутка | А | основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня |
| 2 | Физкультпауза | Б | комплекс из 5–8 несложных специально подобранных физических упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц детей в школе и выполняемых в течение 6–8 минут |
| 3 | Гимнастика до занятий | В | кратковременные физические упражнения, проводимые во избежание утомления детей, для восстановления умственной деятельности |
| 4 | Утренняя гигиеническая гимнастика | Г | комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**19. Установите связь между названиями физкультурно-оздоровительных методик и видов внеурочной деятельности и их определением :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Аэробика | А | система гимнастических упражнений, включающая упражнения общеразвивающего характера, циклические движения |
| 2 | Калланетика | Б | выполнение аэробных упражнений в воде, в основном вертикально и без плавания |
| 3 | Аквааэробика | В | система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. |
| 4 | Ритмическая гимнастика | Г | форма физических упражнений, которая сочетает ритмичные аэробные упражнения с упражнениями на растяжку и силовые тренировки |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**В заданиях 20 - 24 необходимо установить правильную последовательность действий.**

**20 Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:**

А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;   
Б) вызвать скорую помощь;   
В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;   
Г) перенести пострадавшего в прохладное место;   
Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;   
Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

**21Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий.**

А) на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;   
Б) над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;   
В) организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;   
Г) восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;   
Д) исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;   
Е) над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертеном;   
Ё) затем следуют массовые выступления спортсменов;   
Ж) клятву произносит представитель от судей;  
З) один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву -выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

**22. Установите правильную последовательность комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени:**

А) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;   
Б) Ходьба, высоко поднимая колени;   
В) Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;   
Г) Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;   
Д) Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;   
Е) Спортивные игры;   
Ё) Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;   
Ж) Ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.

**23. Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:**

А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;   
Б) Начальное разучивание;   
В) Углублённое, детализированное разучивание.

**24. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:**

А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);   
Б) Согласованность движений рук и ног;   
В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;   
Г) Исходное положение;   
Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);   
Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

**Вариативная часть тестового задания**

**В заданиях 1 - 6 выберите правильный ответ и подчеркните его.**

**Правильный ответ может быть только один.**

**1. К понятию «силовые способности» не относится…**

А. быстрая сила

Б. силовая выносливость

В. выносливость

Г. пассивная статистическая сила

**2. Под результатом физической подготовки понимается …**

А. физическое состояние

Б. физическое развитие

В. тренированность

Г. подготовленность

**3. Гибкость определяется с помощью..**

А. электрогониометра

Б. динамометра

В. велоэргометра

Г. тонометр

**4. Величина нагрузки характеризуется:**

А. внешней и внутренней стороной

Б. направленностью

В. параметрами её интенсивности и объема

Г. тренировочным эффектом

**5. Какого вида планирования не существует в физическом воспитании?**

А. текущее

Б. заблаговременное

В. оперативное

Г. перспективное

**6. К разрешенным лекарственным средствам относятся:**

А. анаболические стероиды

Б. психостимуляторы

В. витамины

Г. наркотические анальгетики

**В заданиях 7 - 12 ответ необходимо записать в установленном для ответа поле.**

**Ответом может быть как отдельное слово, так и сочетание слов**

**7. Наиболее рациональное исходное положение звеньев тела баскетболиста, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке – это …**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Способность мышцы растягиваться под действием нагрузки и восстанавливать исходную длину называется…**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9. Автоматизированный способ выполнения двигательного действия – это …**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10.** **Способность человека передвигаться в безопорном положении с помощью движения рук, ног и туловища без поддерживающих устройств это –…**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11. Вид рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением – это…**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**12. Организация, координирующая усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях через образовательные и информационные программы, а также через проведение научных исследований, называется …**

Ответ: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**В заданиях 13 - 18 необходимо установить соответствие между значениями первой и второй группы. Ответ записывается в таблицу.**

**13. Установите соответствие между известными спортсменами и видами спорта, в которых они достигли выдающихся результатов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Александр Попов | А | лёгкая атлетика |
| 2 | Андрей Кириленко | Б | футбол |
| 3 | Александр Мостовой | В | плавание |
| 4 | Елена Исинбаева | Г | баскетбол |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**14.** **Установите соответствие между видами, разновидностями физической культуры и характерными для них процессами:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | профессионально– прикладная физическая культура | А | обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья |
| 2 | спорт | Б | обеспечивает сохранение и восстановление здоровья |
| 3 | адаптивная физическая культура | В | обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности |
| 4 | лечебная физическая культура | Г | обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**15. Установите соответствие между зоной интенсивности нагрузки и показателями ЧСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Смешанная аэробно-анаэробная | А | свыше180 уд/мин |
| 2 | Аэробно-восстановительная | Б | 180 +10 уд /мин |
| 3 | Анаэробная алактатная | В | 140+10 уд /мин |
| 4 | Аэробно-развивающая | Г | 170 +10 уд /мин |
| 5 | Анаэробно-гликотическая | Д | не информативна |

Ответ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

**16. Установите соответствие между названием спорта и его характеристикой:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Могул | А | Дисциплина лыжного фристайла, которая заключается в спуске на лыжах по специальному склону и выполнении серии трюков. |
| 2 | Ски-кросс | Б | Дисциплина лыжного фристайла, которая представляет собой спуск на горных лыжах по бугристому склону, а также выполнение прыжков на трамплинах. |
| 3 | Слоупстайл | В | Дисциплина лыжного фристайла, которая представляет собой гонку на лыжах по специально подготовленной трассе. |
| 4 | Лыжный хафпайп | Г | Дисциплина лыжного фристайла, которая заключается в выполнении спортсменами серии акробатических прыжков на трамплинах, пирамидах, контр-уклонах, дропах, перилах и т.д. |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**17. Установите соответствие между волейбольным термином и его характеристикой:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | пайп | А | Эффективное защитное действие в сложной ситуации |
| 2 | планер | Б | Комбинация, при которой игрок первого темпа имитирует нападающий удар, а игрок 6 зоны выполняет его |
| 3 | сейв | В | Подача, при которой мяч приземляется на площадку соперника или оказывается вне игры после одного касания соперника |
| 4 | эйс | Г | Подача, при которой мяч летит с небольшой скоростью по неустойчивой траектории |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**18. Установите соответствие между видом допинга и вызываемым им осложнением:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | психостиумляторы | А | лекарственная зависимость |
| 2 | гонадотропин | Б | потеря ориентации и сознания |
| 3 | наркотические анальгетики | В | нарушения обмена веществ |
| 4 | анаболические стероиды | Г | маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин |

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**В заданиях 19 - 24 необходимо установить правильную последовательность действий. Ответ записывается в таблицу.**

**19. Укажите последовательность видов подготовок в спорте на этапе начального обучения:**

А. тактическая

Б. физическая

В. техническая

Г. пихологическая

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**20. Укажите последовательность фаз движений, на которые условно подразделяют опорный прыжок:**

А. полет

Б. приземление

В. разбег или другие подготовительные действия

Г. толчок

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**21.Установите последовательность фаз в структуре одновременного полуконькового хода:**

А. скольжение с началом отталкивания руками

Б. скольжение с отталкиванием ногой и руками

В. скольжение с окончанием отталкивания ногой

Г. одноопорное скольжение

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**22. Установите правильную последовательность обучения стойке на лопатках:**

А. из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках

Б. из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги

В. из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать

Г. из упора присев перекатом назад стойка на лопатках

Ответ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**23. Установите правильную последовательность этапов тематического планирования учебных занятий:**

А. распределение общего количества годовых учебных часов по разделам и темам курса

Б. изучение образовательной программы учебного курса

В. определение основных блоков тематического плана

Г. окончательная компоновка и оформление годового тематического плана

Д. планирование учебных занятий внутри каждого блока учебного курса

Ответ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

**24. Установите правильную последовательность действий при прохождении процедуры сдачи крови для допинг-теста:**

А. сдача пробы

Б. уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

В. пломбирование пробы

Г. заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных

Д. прибытие на пункт допинг-контроля

Ответ:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

**Критерии оценивания задания «Тестирование»**

Предлагаемый для выполнения тест (теоретическая часть задания) включает 2 части – инвариантную и вариативную, всего 40 вопросов. В тест включены задания четырех типов:

* с выбором ответа;
* с кратким ответом;
* на установление соответствия;
* на установление последовательности действий.

Инвариантная часть теста содержит 16 вопросов по четырем тематическим направлениям, из них 4 – закрытой формы с выбором ответа, 4 – открытой формы с кратким ответом, 4 – на установление соответствия, 4 – на установление правильной последовательности. Тематика, количество и формат вопросов по темам инвариантной части тестового задания едины для всех специальностей СПО.

Инвариантный раздел тестового задания включает четыре тематических направления:

* информационные технологии в профессиональной деятельности;
* системы качества, стандартизации и сертификации;
* охрана труда, безопасность жизнедеятельности, безопасность окружающей среды;
* экономика и правовое обеспечение профессиональной деятельности.

Вариативная часть теста содержит 24 вопроса по тематическим направлениям, общим для теоретической подготовки по специальностям УГС СПО 49.00.00. Физическая культура и спорт:

* теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей;
* оборудование, материалы, инструменты;
* анатомо-физиологические и гигиенические основы физической культуры и спорта;
* теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки;
* теория и методика организации физкультурно-спортивной работы;
* основы антидопингового обеспечения.

Структура задания «Тестирование» для участника регионального этапа Олимпиады представлена в Таблице 1.

Таблица 1

**Структура индивидуального тестового задания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Наименование темы вопросов* | *Кол-во вопросов* | *Формат вопросов* | | | | |
| *Выбор ответа* | *Откры-тая форма* | *Вопрос на соответствие* | *Вопрос на установление послед.* | *Макс.*  *балл* |
| *ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ* | | | | | | | |
| 1 | Информационные технологии в профессиональной деятельности | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Системы качества, стандартизации и сертификации | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Охрана труда, безопасность жизнедеятельности, безопасность окружающей среды | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Экономика и правовое обеспечение профессиональной деятельности | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | **16** | 4 | 4 | 4 | 4 | **4** |
| *ВАРИАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ* | | | | | | | |
| 1 | Теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей | 4 |  |  |  |  | 1 |
| 2 | Оборудование, материалы, инструменты | 4 |  |  |  |  | 1 |
| 3 | Анатомо-физиологические и гигиенические основы физической культуры и спорта | 4 |  |  |  |  | 1 |
| 4 | Теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки | 4 |  |  |  |  | 1 |
| 5 | Теория и методика организации физкультурно-спортивной работы | 4 |  |  |  |  | 1 |
| 6 | Основы антидопингового обеспечения | 4 |  |  |  |  | 1 |
|  | ИТОГО: | **24** |  |  |  |  | **6** |
|  | **ИТОГО за тест:** | **40** |  |  |  |  | **10** |

Вопрос закрытой формы с выбором одного варианта ответа состоит из неполного тестового утверждения с одним ключевым элементом и множеством допустимых заключений, одно из которых являются правильным.

Вопрос открытой формы имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один или несколько ключевых элементов, в качестве которых могут быть: число, слово или словосочетание. На месте ключевого элемента в тексте задания ставится многоточие или знак подчеркивания.

Вопрос на установление правильной последовательности состоит из однородных элементов некоторой группы и четкой формулировки критерия упорядочения этих элементов.

Вопрос на установление соответствия состоит из двух групп элементов и четкой формулировки критерия выбора соответствия между ними. Соответствие устанавливается по принципу 1:1 (одному элементу первой группы соответствует только один элемент второй группы). Внутри каждой группы элементы должны быть однородными. Количество элементов во второй группе должно соответствовать количеству элементов первой группы. Количество элементов как в первой, так и во второй группе должно быть не менее 4.

Выполнение задания «Тестирование» реализуется посредством проведения письменного тестирования участников.

При выполнении задания «Тестирование» участнику Олимпиады предоставляется возможность в течение всего времени, отведенного на выполнение задания, вносить изменения в свои ответы, пропускать ряд вопросов с возможностью последующего возврата к пропущенным заданиям.

**Практическое задание I уровня**

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ КОЛЛЕКТИВА

**ЗАДАЧА № 1. Прочитать текст задачи и составить текст выступления, учитывая предложенные компоненты.**

***Текст задачи*:**Для формирования детского коллектива и повышениясплоченности учитель физической культуры проводит спортивно-массовое мероприятие. Разработайте Положение о проведении спортивных соревнований по волейболу для учащихся 7 класса и оформите его в текстовом редакторе.

**ЗАДАЧА № 2. Определить жесты судьи разработанного вами мероприятия, запишите его действия в таблице под жестом.**

**Условия выполнения задачи 1 и 2**

1. **материально-техническое обеспечение**:персональный компьютер (ноутбук), офисный пакет - MS Office.
2. **место выполнения задачи:** аудитория образовательной организации
3. **время, отводимое на выполнение задачи:** 90 минут

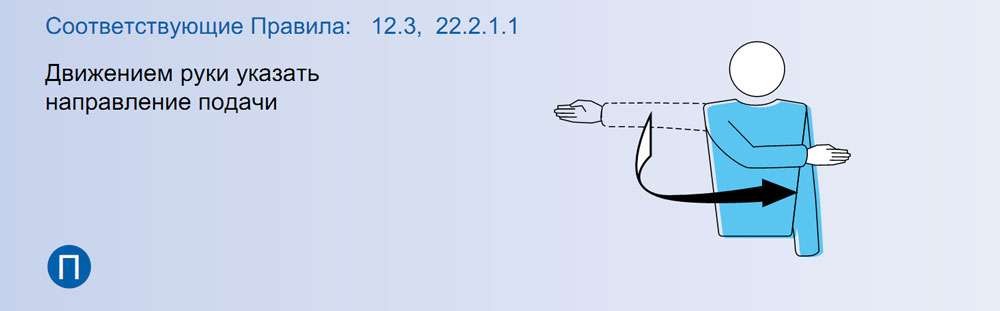
**Для выполнения задачи № 1** создайте документ в программе MS Word под именем «номер участника\_название работы» (например; 1\_Задание по организации работы коллектива). Оформите выступление по предложенному макету.

Оформить результаты работы следует в редакторе MS Word, шрифт - Times New Roman, размер шрифта (кегль) – 14 пт, цвет шрифта – черный, междустрочный интервал – 1,15, абзацный отступ - 12 мм. Размеры полей: левое - 3 см, верхнее – 1,5 см, нижнее – 1,5 см, правое – 1,5 см.

Объем документа не должен превышать 3 страницы.

**Для выполнения задачи № 2.**  Откройте папку с названием «жесты судей», выберете необходимый вид спорта, в таблице, которая находится под картинкой с жестом, впишите его название и содержание. В соответствии с регламентом шрифт - Times New Roman, размер шрифта (кегль) – 14 пт, цвет шрифта – черный, междустрочный интервал – 1,15, абзацный отступ - 12 мм. Размеры полей: левое - 3 см, верхнее – 1,5 см, нижнее – 1,5 см, правое – 1,5 см. После выполнения заданий 1 и 2 сохраните файл в исходной папке и покажите созданные документы Организаторам Олимпиады.

**Задача 2**



1

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

2

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

3

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

4

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

5

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

6

|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

7



|  |  |
| --- | --- |
| Название жеста |  |

**Критерии оценивания задания 1 уровня**

Максимальное количество баллов за выполнение задания **«Задание по организации работы коллектива» и «Жесты судей» – 10 баллов.**

Оценивание конкурсного задания 1 уровня «Задание по организации работы коллектива» осуществляется следующим образом:

Задача 1.1. Раскройте цель и задачи данного мероприятия – 3 балла;

Задача 1.2. Составьте положение для данного мероприятия – 4 балла;

Задача 1.3. Подберите необходимый инвентарь для проведения данного мероприятия и поясните, какие Вы примите меры, чтобы не было травм во время проведения соревнования – 1 балл;

Задача 1.4. Определите жесты судьи разработанного вами мероприятия согласно виду спорта – 2 балла.

Таблица 1

Критерии оценки 1.1 задачи – Раскройте цель и задачи данного мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценки** | **Количество баллов** |
| 1. | Определение оптимальной цели мероприятия | 0 - 0.5 - 1 |
| 2. | Определение целесообразности задач мероприятия | 0 – 0.5 – 1- 2 |
|  | **Максимальное количество баллов** | **3** |

**По критерию «Определение оптимальной цели мероприятия» ставится:**

1 балл - цель сформулирована корректно в соответствии с предложенной ситуацией и нормам русского языка;

0,5 балла - цель сформулирована корректно в частичном соответствии с предложенной ситуацией и нормам русского языка;

0 баллов - цель сформулирована не корректно не в соответствии с предложенной ситуацией и нормам русского языка.

**По критерию «Определение целесообразности задач мероприятия» ставится:**

2 балла - задачи сформулированы корректно, имеют оздоровительную, развивающую и мотивирующую направленность;

1 балл - задачи сформулирована корректно, отсутствует одно из направлений: оздоровительное, развивающее, мотивирующее;

0.5 – баллов - задачи сформулирована корректно, отсутствует два из направлений: оздоровительное, развивающее, мотивирующее;

0 баллов - задачи не сформулированы или сформулированы не корректно.

Таблица 2

Критерии оценки 1.2 задачи - Составьте положение для данного мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценки** | **Количество баллов** |
| 1. | Соблюдение структуры и логическая последовательности при составлении положения о мероприятии | 1. 0.5 – 1 |
| 2. | Состав судейской бригады | 0 – 0.5 - 1 |
| 3. | Оптимальный состав участников | 0 - 0.5 -1 |
| 4. | Оптимальная система зачета (командный, личный) и рациональная форма награждения | 0 - 0.5 |
|  | **Максимальное количество баллов** | **3.5** |

**По *критерию «Соблюдение структуры и логическая последовательности при составлении положения о мероприятии» ставится:***

1 балл - соблюдена структура и логическая последовательность при составлении положения для данного мероприятия;

0.5 балла – частично соблюдена структура положения, нет логической последовательности для данного мероприятия;

0 баллов – нарушена структура положения и логическая последовательность для данного мероприятия.

*Структура положения*

1. Цели и задачи
2. Время и место проведения соревнований
3. Руководство проведение соревнований
4. Участники соревнований
5. Программа соревнований
6. Порядок определения победителей
7. Порядок и сроки подачи заявок
8. Награждение победителей
9. Меры техники безопасности, нормы СанПин.

Примечание: программа соревнований оценивается в задаче 1.3

**По *критерию* «*Состав судейской бригады» ставится:***

1 балл – указан полностью состав судейской бригады с указанием ФИО и должности;

0.5 баллов – состав судейской бригады с указанием ФИО и должности указан частично

0 баллов - состав судейской бригады с указанием ФИО и должности не указан.

***По критерию «Оптимальный состав участников» ставится:***

1 балл - состав участников определен в соответствии с заданной ситуацией: тематика соревнований, возраст, место проведения, кол-во участников;

0.5 баллов – состав участников определен частично в соответствии с заданной ситуацией, отсутствует одно из условий: тематика соревнований, возраст, место проведения, кол-во участников;

0 баллов - состав участников определен не в соответствии с заданной ситуацией.

***По критерию «Оптимальная система зачета (командный, личный) и рациональная форма награждения» ставится:***

0.5 баллов – определена система зачета в соответствии с заданной ситуацией; форма награждения учитывает распределение мест между командами при равном количестве набранных баллов

0 баллов - определена система зачета не в соответствии с заданной ситуацией, форма награждения не учитывает распределение мест между командами при равном количестве набранных баллов.

Таблица 3

Критерии оценки 1.3 задачи – Подберите необходимый инвентарь для проведения данного мероприятия и поясните, какие Вы примите меры, чтобы не было травм во время проведения соревнования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценки** | **Количество баллов** |
| 1. | Целесообразность применения и размещения инвентаря при решении задач мероприятия | 1. - 0,25- 0.5 |
| 2. | Подготовка площадки согласно общим требованиям безопасности (ОТ), СанПину и наличие указания на необходимость предоставления страховки на каждого участника | 0 –0,25 - 0.5 |
|  | **Максимальное количество баллов** | **1** |

***По критерию «Целесообразность применения и размещения инвентаря при решении задач мероприятия» ставится:***

0,5 балла – полностью представлены перечень инвентаря и оборудования, и требования к нему;

0.25 баллов - перечень инвентаря и оборудования, и требования к нему представлены частично;

0 баллов - перечень инвентаря и оборудования, и требования к нему не представлены.

***По критерию «Подготовка площадки согласно общим требованиям безопасности (ОТ) и наличие указания на необходимость предоставления страховки на каждого участника» ставится:***

* 1. баллов – описаны меры безопасности, обеспечивающие сохранение здоровья учащихся (требования к одежде, обуви, мед.допуску), есть указание на необходимость предоставления страховки;
  2. баллов – частично описаны меры безопасности, обеспечивающие сохранение здоровья учащихся, есть указание на необходимость предоставления страховки;

0 баллов – не описаны меры безопасности, обеспечивающие сохранение здоровья учащихся, есть указание на необходимость предоставления страховки;

Критерии оценки задачи 1.4. - Определите жесты судьи разработанного вами мероприятия согласно виду спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценки** | **Количество баллов** |
| 1. | Описание содержания жеста | 0 - 0.5 - 1 |
| 2. | Определение названия жеста судьи | 0 – 0.5 -1 |
|  | **Максимальное количество баллов** | **2** |

***По критерию «Описание содержания жеста» ставится:***

1 балл -описание соответствует жесту судьи, представленному на схеме

0.5 балла – описание частично соответствует жесту судьи, представленному на схеме;

0 баллов - описание не соответствует жесту судьи, представленному на схеме

***По критерию* «Определение названия жеста судьи» *ставится:***

1 балл - название жеста соответствует правилам вида спорта и официальным жестам судьи, утвержденным приказом Минспорта России (например, [Правила вида спорта волейбол (утв. приказом Минспорта России от 29.03.2022 N 261)](https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-voleibol-utv-prikazom-minsporta_1/)

0.5 балла – название жеста частично соответствует правилам вида спорта и официальным жестам судьи, утвержденным приказом Минспорта России;

0 баллов - название жеста не соответствует правилам вида спорта и официальным жестам судьи, утвержденным приказом Минспорта России.

**Практическое задание 2 уровня**

**ЗАДАНИЕ. РАЗРАБОТКА КОНСПЕКТА И ПРОВЕДЕНИЕ ФРАГМЕНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Задание состоит из двух задач.**

**ЗАДАЧА № 1**

***Текст задачи*:**разработать конспект фрагмента основной части урока по общейфизической подготовке.

**Класс:** задан в условиях задачи

**Количество занимающихся:** 6человек

***Условия выполнения задачи:***

1) место выполнения задачи: аудитория образовательной организации;

2) время, отводимое на выполнение задачи – 90 мин;

3) материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе MS Word; оформить результаты работы следует в соответствии со следующими требованиями: в редакторе MS Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2,0 см и снизу 2,0 см, абзацный отступ 12,5 мм *(в таблице абзацный отступ не нужен).*

4) для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями и нормативными документами, предложенными организаторами Олимпиады (в бумажном или электронном виде):

1. *Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич В.Н. Гимнастика: учеб. для. студ. высш. учеб. заведений – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.*
2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. для студ. высш. учеб. Заведений – 2-е издание, М.: Издательский центр «Академия», 2006.*
3. *Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М. Савин В.П. Спортивные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.*
4. *Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования – 7-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия».*
5. *Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений М.: Издательский центр «Академия».*
6. *Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. Учреждений высш. образования – 6-е изд. перераб. – М.: Академия, 2002.*

*7. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (в ред. от 19.03.2024) «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» – Москва: Консультант, 2025 (с приложением ФОП ООО).*

*8. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (в ред. от 19.03.2024) «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» – Москва: Консультант, 2025 (с приложением ФОП СОО).*

1. необходимое спортивное оборудование и инвентарь для проведения фрагмента урока определяется на основе предложенного перечня:

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения фрагмента урока в рамках Олимпиады профессионального мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Оборудование и инвентарь | Количество |
| 1. | Баскетбольное кольцо | 1 шт. |
| 2. | Бодибар (вес – 4-6 кг) | по 7 шт. |
| 3. | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 4. | Ворота | 1 шт. |
| 5. | Гантели (вес – 0,5 кг, 1,00 кг) | по 7 шт. |
| 6. | Канат для перетягивания | 1 шт. |
| 7. | Коврик индивидуальный | 7 шт. |
| 8. | Маты спортивные | 7 шт. |
| 9. | Мяч баскетбольный | 14 шт. |
| 10. | Мяч волейбольный | 14 шт. |
| 11. | Мяч фитбол (диаметр – 65 см) | 7 шт. |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (вес – 1 кг, 2 кг) | по 7 шт. |
| 13. | Мяч футбольный | 7 шт. |
| 14. | Мяч для пилатеса | 7 шт. |
| 15. | Мяч теннисный | 14 шт. |
| 16. | Обручи | 7 шт. |
| 17. | Палка гимнастическая | 7 шт. |
| 18. | Скакалка гимнастическая | 7 шт. |
| 19. | Скамейка гимнастическая универсальная | 4 шт. |
| 20. | Скамья наклонная | 2 шт. |
| 21. | Стенка гимнастическая | 1 шт. |
| 22. | Степ-платформа | 7 шт. |
| 23. | Конусы | 10 шт. |
| 24. | Фишки для разметки | 1 компл. |
| 25. | Эспандер (3 уровня сопротивления) | по 1 шт. |
| 26. | Эспандер с ручками | 7 шт. |
| 27. | Изотоническое кольцо | 7 шт. |
| 28. | Полусфера Босу | 7 шт. |
| 29. | Утяжелители | 7 шт. |
| 30. | Аквабэг (3 л, 5 л.) | 7 шт. |
| 31. | Плиометрическая тумба | 2 шт. |
| 32. | Координационная лестница | 4 шт. |
| 33. | Блоки для йоги | 7 шт. |
| 34. | Ремни для йоги | 7 шт. |
| 35. | Малый кольцевой амортизатор | 7 компл. |
| 36. | Ленточный эспандер | 7 компл. |

1. конспект фрагмента основной части урока оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

**КОНСПЕКТ ФРАГМЕНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Класс:**

**Цель фрагмента основной части урока:**

**Задачи фрагмента основной части урока:**

*Образовательная:*

*Воспитательная:*

*Оздоровительная:*

**Планируемые результаты фрагмента основной части урока:**

*Предметные:*

*Личностные:*

*Метапредметные:*

*Коммуникативные УУД –*

*Регулятивные УУД –*

*Познавательные УУД –*

**Место проведения фрагмента основной части урока:** универсальный спортивный зал

**Продолжительность фрагмента основной части урока:** 12 минут

**Оборудование и инвентарь (количество):**

- … (…);

- … (…);

- … (…);

…

**Образовательные технологии, элементы которых использованы при проведении фрагмента основной части урока:**

- …;

- …;

…

**ХОД ФРАГМЕНТА ОСНВНОЙ ЧАСТИ УРОКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |

Конспект оформляется в соответствии с предложенной формой в соответствии со следующими требованиями: на компьютере в редакторе MS Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2,0 см и снизу 2,0 см, абзацный отступ 12,5 мм *(в таблице абзацный отступ не нужен)*

**Примерный перечень целей фрагмента основной части урока:**

1. Развитие выносливости у обучающихся 9 класса на учебном занятии по физической культуре.

2. Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 11 класса на учебном занятии по физической культуре.

3. Развитие быстроты реакции у обучающихся 9 класса на учебном занятии по физической культуре.

4. Развитие скоростно-силовых способностей у обучающихся 7 класса на учебном занятии по физической культуре.

5. Развитие скоростных способностей у обучающихся 8 класса на учебном занятии по физической культуре.

6. Развитие силовых способностей у обучающихся 6 класса на учебном занятии по физической культуре.

7. Развитие гибкости у обучающихся 10 класса на учебном занятии по физической культуре.

8. Развитие координационных способностей у обучающихся 5 класса на учебном занятии по физической культуре.

**ЗАДАЧА № 2**

***Текст задачи*:**провести фрагмент основной части урока по общей физическойподготовке.

***Условия выполнения задачи:***

1. фрагмент основной части урока проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части урока по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
2. Общее время, отводимое на выполнение задачи – **20 минут** (**12 минут** – демонстрация, **8 минут** – подготовка площадки);
3. для выполнения задачи участник Олимпиады за 8 минут до проведения фрагмента основной части урока подготавливает спортивное оборудование и инвентарь и имеет возможность познакомиться с группой занимающихся;
4. в качестве занимающихся при проведении фрагмента основной части урока организаторами Олимпиады привлечены волонтёры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (6 человек);
5. место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.

**Критерии оценивания задания 2 уровня**

Максимальное количество баллов за выполнение вариативной части комплексного задания II уровня – 10 баллов.

Оценивание выполнения данного задания осуществляется следующим образом:

1 задача «Разработка конспекта фрагмента основной части урока по общей физической подготовке» – 4 балла;

2 задача «Проведение фрагмента основной части урока по общей физической подготовке» – 6 баллов.

**Критерии оценки 1 задачи** (разработки конспекта фрагмента основной части урока по общей физической подготовке) представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Критерии оценки конспекта фрагмента основной части урока по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Баллы** | **Расшифровка** |
| Формулировка задач фрагмента урока | 0,5 | Задачи сформулированы методически грамотно с указанием средств реализации |
| 0 | Задачи сформулированы методически не грамотно и (или) не указаны средства реализации |
| Определение планируемых результатов обучения в соответствие с требованиями ФОП и содержанием фрагмента урока | 0,5 | Предметные, личностные, метапредметные (коммуникативные, регулятивные, познавательные УУД) результаты обучения соответствуют возрасту, требованиям ФОП, содержанию фрагмента урока |
| 0 | Предметные, личностные, метапредметные (коммуникативные, регулятивные, познавательные УУД) результаты обучения не соответствуют возрасту и (или) требованиям ФОП и (или) содержанию фрагмента урока |
| Соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам | 0,5 | Подобранные средства и методы соответствуют поставленным задачам |
| 0,25 | Подобранные средства и методы частично соответствуют поставленным задачам |
| 0 | Подобранные средства и методы не соответствуют поставленным задачам |
| Оптимальность дозирования физической нагрузки | 0,5 | Нагрузка соответствует возрасту, полу, поставленным задачам, индивидуальным особенностям учащихся |
| 0,25 | Нагрузка частично соответствует возрасту, полу, поставленным задачам, индивидуальным особенностям учащихся |
| 0 | Нагрузка не соответствует возрасту, полу, поставленным задачам, индивидуальным особенностям учащихся |
| Правила записи физических упражнений | 1,50 | Соблюдены требования к терминологии, правилам записи упражнений (название упр., И.П., описание упражнения), ОМУ соответствует специфике средств и методов решения задач |
| 0,50 | Частично соблюдены требования к терминологии, соблюдены правила записи упражнений, ОМУ соответствует специфике средств и методов решения задач |
| 0 | Не соблюдены требования к терминологии, правилам записи упражнений, ОМУ не соответствует специфике средств и методов решения задач |
| Соответствие оформления конспекта фрагмента основной части урока требованиям | 0,5 | Соблюдены в полном объеме |
| 0,25 | Допущено 1-2 несоответствия требованиям к оформлению |
| 0 | Допущено более 2 несоответствий требованиям к оформлению |

**Критерии оценки 2 задачи** (проведения фрагмента основной части урока по общей физической подготовке) представлены в таблице 2.

Таблица 2.

**Критерии оценки проведения фрагмента основной части урока по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Баллы** | **Расшифровка** |
| Соблюдение санитарных норм, техники безопасности при проведении урока | 0,5 | Инструктаж по ТБ проводится в начале и в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения упражнений с учетом специфики оборудования и инвентаря.  Соблюдены санитарные нормы при проведении упражнений (солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (участником или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках) |
| 0,25 | Инструктаж по ТБ сообщается перед началом или в процессе демонстрации задания, обеспечивая безопасность выполнения упражнений с учетом специфики оборудования и инвентаря. Присутствуют незначительные нарушения санитарных норм при проведении упражнений |
| 0 | Инструктаж по ТБ носит формальный характер и затрагивает общие моменты внешнего вида (снять цепочки, кольца, завязать шнурки и т.п.).  Нарушены санитарные нормы при проведении упражнений |
| Наличие качественного показа исходных положений и техники выполнения упражнений в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками | 0,5 | Участник демонстрирует качественный показ И.П. и технику выполнения упражнений в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками |
| 0,25 | Участник допускает 1-2 ошибки в показе И.П. и технике выполнения упражнений в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками |
| 0 | Участник допускает более двух ошибок в показе И.П. и технике выполнения упражнений в соответствии с пространственно-кинематическими характеристиками |
| Наличие методических указаний при выполнении упражнений | 0,5 | Участник дает целесообразные методические указания ко всем упражнениям |
| 0,25 | Участник дает общие методические указания не ко всем упражнениям |
| 0 | Участник не дает методических указаний |
| Наличие исправления ошибок в технике выполнения упражнений | 0,5 | Участник исправляет общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений |
| 0,25 | Участник исправляет общие или индивидуальные ошибки при выполнении упражнений |
| 0 | Участник не исправляет ошибки при выполнении упражнений |
| Применение способов дозирования нагрузки | 0,5 | Участник применяет 2 и более способа дозирования нагрузки |
| 0,25 | Участник применяет 1 способ дозирования нагрузки |
| 0 | Участник не применяет способы дозирования нагрузки |
| Личностные и профессиональные качества учителя физической культуры / педагога по физической культуре и спорту | 0,5 | Участник демонстрирует эмоциональность, педагогически грамотный стиль взаимоотношений с занимающимися, полностью владеет содержанием фрагмента урока, демонстрирует владение профессиональной терминологией на протяжении всего выполнения задания. Речь разборчивая, отсутствуют в речи дискурсивы, уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений |
| 0,25 | Участник недостаточно эмоционален, испытывает трудности во взаимоотношениях с занимающимися, в целом владеет содержанием фрагмента урока, допускает не более 2 ошибок в терминологии. Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют дискурсивы и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует частичное нарушение логической цепочки в построении предложения |
| 0 | Участник не эмоционален, испытывает большие трудности во взаимоотношениях с занимающимися, не владеет содержанием фрагмента урока, допускает неправильное использование терминологии. Речь не разборчива, присутствуют дискурсивы, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений |
| Применение способов организации учащихся | 0,5 | Участник применяет 2 и более способа организации учащихся |
| 0 | Участник применяет 1 способ организации учащихся |
| Степень решения поставленных задач | 0,5 | Решены три задачи: образовательная, воспитательная, оздоровительная |
| 0,25 | Решены две задачи |
| 0 | Поставленные задачи не решены |
| Применение специфических методов физического воспитания (методы воспитания физических качеств) | 0,5 | Участник применяет 2 и более специфических методов физического воспитания |
| 0 | Участник применяет 1 специфический метод физического воспитания |
| Целесообразное использование площадки и инвентаря | 0,5 | Участник демонстрирует целесообразное применение оборудования и инвентаря, рациональное использование площадки и размещения оборудования и инвентаря |
| 0,25 | Участник демонстрирует целесообразное применение оборудования и инвентаря, допускает ошибки в рациональном использовании площадки и размещении оборудования и инвентаря |
| 0 | Участник демонстрирует нецелесообразное применение оборудования и инвентаря, нерациональное использование площадки и размещения оборудования и инвентаря |
| Использование элементов образовательных технологий в процессе демонстрации задания | 0,5 | Участник использует элементы 2 и более образовательных технологий |
| 0,25 | Участник использует элементы 1 образовательной технологии |
| 0 | Участник не использует элементы образовательных технологий |
| Логическая завершенность фрагмента урока | 0,5 | Логическое завершение всех упражнений, запланированных в конспекте фрагмента урока; подведение итогов деятельности, психоэмоциональная завершенность: индивидуальная похвала, выделение положительных моментов в работе; наличие рефлексии |
| 0,25 | Логическое завершение всех упражнений, запланированных в конспекте фрагмента урока; краткое подведение итогов, психоэмоциональная завершенность: похвала; наличие рефлексии |
| 0 | Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; отсутствие рефлексии |