**Банк тестовых заданий Комплексного задания I уровня** заключительного этапа Всероссийской олимпиады профессионального мастерства обучающихся среднего профессионального образования укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура, специальности:

 49.02.01 Физическаякультура, квалификация – педагог по физической культуре и спорту;

49.02.01 Физическая культура, квалификация – учитель физической культуры;

49.02.02 Адаптивная физическая культура, квалификация – педагог по адаптивной физической культуре и спорту.

49.02.02 Адаптивная физическая культура, квалификация – учитель адаптивной физической культуры.

Тестовое задание состоит из теоретических вопросов, сформированных по разделам и темам, и включает 2 части - инвариантную и вариативную.

Инвариантная, общая для всех специальностей СПО, часть тестового задания содержит 80 вопросов по 4 тематическим направлениям:

информационные технологии в профессиональной деятельности;

системы качества, стандартизации и сертификации;

охрана труда, безопасность жизнедеятельности, безопасность окружающей среды;

экономика и правовое обеспечение профессиональной деятельности.

По каждому тематическому направлению предлагается 20 вопросов: с выбором ответа, с кратким ответом, на установление соответствия, на установление последовательности действий.

Вариативная часть тестового задания содержит 120 вопросов по шести тематическим направлениям, которые определены на основе знаний, общих для специальностей УГС, по которым проводится Олимпиада:

- оборудование, материалы, инструменты;

- биомеханика двигательной деятельности;

- терминология физической культуры и спорта;

-теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей;

- теория и методика организации физкультурно-спортивной работы;

- основы антидопингового обеспечения.

Структура банка тестовых заданий Комплексного задания 1 уровня

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы вопросов | Количество вопросов | Выбор ответа | Открытые вопросы | Вопросы на соответствие  | Вопросы на установление последовательности |
| *Вариативный раздел тестового задания* |  |
|  | Оборудование, материалы, инструменты | 20 | 5 | 11 | 4 | - |
|  | Биомеханика двигательной деятельности | 20 | 5 | 7 | 6 | 2 |
|  | Терминология физической культуры и спорта | 20 | 5 | 6 | 6 | 3 |
|  | Теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей  | 20 | 5 | 5 | 7 | 3 |
|  | Теория и методика организации физкультурно-спортивной работы | 20 | 5 | 7 | 5 | 3 |
|  | Основы антидопингового обеспечения | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ИТОГО: | 120 | 30 | 41 | 33 | 16 |

| № | Тип вопроса | Вопрос | Варианты ответов |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выбор ответа |
|  | 1. Тренажеры, обеспечивающие движения с постоянной нагрузкой, называются:
 | А | изотонические |
| Б | изокинетические |
| В | эксцентрические |
| Г | статические |
|  | При выборе лыжного инвентаря необходимо учитывать: | А | возраст занимающихся |
| Б |  желание занимающихся |
| В | рост, вес занимающихся |
| Г | спортивные результаты занимающихся |
|  | 1. Устройство, которое используется в нагрузочном тестировании спортсменов, называется:
 | А | изометрический тренажёр |
| Б | балансировочная платформа |
| В | эллиптический тренажер |
| Г | велоэргометр |
|  | Технические средства в спорте подразделяются на следующие группы: | А | тренировочные устройства, тренировочные приспособления, спортивная экипировка |
| Б | тренировочные устройства, тренировочные приспособления, тренажёры |
| В | тренажёры, физические упражнения, спортивное оборудование |
| Г | тренировочные приспособления, спортивное оборудование, тренировочные формы соревновательных упражнений |
|  | Станок для упора ног спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:  | А | сигнальная разметка |
| Б | барьер |
| В | поддерживающая опора |
| Г | стартовые колодки |
|  | Открытые вопросы |
|  | При падении с высоты 1,80 см на игровую поверхность отскок баскетбольного мяча должен составлять \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_см |
|  | Толчковый снаряд в спортивной гимнастике, состоящий из широкой упруго-жесткой подвижной доски и шарнирно соединённой с ней декой (нижним основанием), между которыми размещена пружина, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Группа тренажёров, которые имитируют естественные для человека движения (бег, ходьба, езда на велосипеде) и обеспечивают воздействие на сердечно-сосудистую систему называются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Прибор, при помощи которого измеряют жизненную ёмкость лёгких, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Прибор для измерения скорости передвижения спортсмена называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Методы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий с целью их коррекции или для сохранения заданных параметров |
|  | Масса мяча в классическом волейболе составляет\_\_\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г |
|  | Прибор, предназначенный для измерения интервалов времени с точностью до доли секунды, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Стационарные конструкции, необходимые для проведения конкретного вида состязания и размещённые на спортивной арене, называются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Тренажеры, обеспечивающие движения с постоянной скоростью, называются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Прибор, при помощи которого измеряют мышечную силу кистей и силу мышц разгибателей спины, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Вопросы на соответствие |
|  | измерительным устройством и его целевым назначением | 1 | лактометр | А | 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 |
|  | спортивным инвентарём и оборудованием и его предназначением | 1 | палка гимнастическая | А | 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 |
|  | классификационной группой и спортивным оборудованием и инвентарём | 1 | спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта | А | рулетка, секундомер, перекидное табло |
| 2 | спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения | Б | стартовый пистолет |
| 3 | контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование, и инвентарь | В | сетка волейбольная, метательный снаряд, брусья гимнастические параллельные |
| 4 | судейское оборудование и инвентарь | Г | канат для перетягивания, гири, мяч набивной (медицинбол) |
|  | техническим средством контроля и его характеристикой | 1 | динамограф | А | прибор для измерения напряжения мышц |
| 2 | велоэргометр | Б |  устройство персонального мониторинга [частоты сокращений сердца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%A1%D0%A1) в реальном времени или записи его для последующего исследования |
| 3 | пульсометр | В | прибор, позволяющий регистрировать вертикальные и горизонтальные усилия в прыжках и протекание их во времени |
| 4 | миограф | Г | тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет контролировать уровень нагрузки с повышенной точностью |

| № | Кол-во баллов | Тип вопроса | Вопрос | Варианты ответов |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Выбор ответа |
|  |  | Морфометрические характеристики мышц – это:  | А | способности мышц укорачиваться при возбуждении, в результате чего возникает сила тяги |
| Б | совокупность показателей, характеризующих распределение массы отдельных сегментов тела и тела в целом |
| В | усилия сокращающихся мышц |
| Г | количественные данные о строении отдельных мышц и особенностях их расположения относительно костных рычагов |
|  |  | Сустав – это: | А | элемент опорно-двигательного аппарата, обеспечивающий соединение костных звеньев и создающий подвижность костей друг относительно друга |
| Б | компонент мышцы, обеспечивающий её соединение с костью |
| В | элемент опорно-двигательного аппарата, представляющий собой жесткую конструкцию из нескольких материалов, разных по механическим свойствам |
| Г | компонент, состоящий из пучков коллагеновых волокон, расположенных параллельно друг другу |
|  |  | Линия, описываемая в пространстве движущейся точкой тела | А | путь |
| Б | скорость |
| В | траектория |
| Г | перемещение |
|  |  | Ускорение - это | А | длина участка траектории, пройденной телом или точкой тела за выбранный промежуток времени |
| Б | величина, равная отношению изменения скорости движения тела к длительности промежутка времени, за которое это изменение произошло |
| В | векторная разность конечного и начального положения тела |
| Г | отношение пройденного пути ко времени, за который он пройден |
|  |  | Сократимость мышцы - это | А | свойство, проявляющееся в уменьшении с течением времени силы мышцы при её постоянной длине |
| Б | способность мышцы укорачиваться при возбуждении, в результате чего возникает сила тяги |
| В | значение растягивающей силы, при которой происходит разрыв мышцы |
| Г | характеристика тела, отражающая его сопротивление изменению формы при деформирующих воздействиях |
|  |  | Открытые вопросы |
|  |  | Силы взаимодействия между частями некоторой системы называются\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | При преодолевающем режиме мышечного сокращения момент силы мышцы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_момента внешней силы |
|  |  | Фронтальная плоскость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_сагиттальной и делит тело человека на переднюю и заднюю части |
|  |  | Если движение тела в некотором направлении не ограничивается, т.е. у него в этом направлении нет связей, тело по указанному направлению обладает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | Кинетическая энергия запасается в теле при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | Мышцы человека составляют волокна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_типов |
|  |  |  | Первым видом естественных локомоторных движений человека является \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | Вопросы на соответствие |
|  |  | методиками измерения и их целевой направленностью | 1 | электромиография | А | измерение углов между звеньями тела в процессе выполнения упражнения |
| 2 | гониометрия | Б | измерение сил, возникающих в процессе опорных взаимодействий |
| 3 | спидография | В | измерение электрической активности мышц |
| 4 | динамометрия | Г | измерение скорости пробегания фиксированных отрезков |
|  |  | Установите соответствие между функциями скелетных мышц и их характеристикой | 1 | моторная | А | преобразуют энергию химических соединений в сокращение |
| 2 | сенсорная | Б | перемещают звенья двигательного аппарата |
| 3 | преобразования энергии | В | передают энергию от одного звена к другому |
| 4 | рекуператора энергии | Г | являются рецепторами |
|  |  | Установите соответствие между биомеханическими характеристиками и их показателями для поступательного движения | 1 | фазовая | А | масса, сила, импульс тела |
| 2 | кинематическая  | Б | работа по перемещению тела, энергия поступательного движения, мощность поступательного движения |
| 3 | динамическая | В | перемещение, скорость, ускорение |
| 4 | энергетическая | Г | длительность, ритмотемповые характеристики |
|  |  | Установите соответствие между видами и факторами, определяющими силу и скорость сокращения мышц  | 1 | анатомические | А | режим работы мышц, значение внешней нагрузки |
| 2 | физиологические | Б | количество мышечных волокон, длина мышечных волокон |
| 3 | биомеханические | В | частота разрядов, число активных двигательных единиц |
|  |  | Установите соответствие между режимами мышечного сокращения и их характеристиками | 1 | изометрический | А | момент силы мышцы меньше момента внешней силы (длина мышцы увеличивается) |
| 2 | преодолевающий | Б | момент силы мышцы равен моменту внешней силы (длина мышцы не увеличивается) |
| 3 | уступающий | В | момент силы мышцы больше момента внешней силы (длина мышцы уменьшается) |
|  |  | Установите соответствие между видами равновесия и их характеристиками | 1 | устойчивое  | А | тело может вернуться в начальное положение при отклонении от него до некоторого предела |
| 2 | неустойчивое | Б | при изменении положения тела не возникает сил или моментов сил, стремящихся возвратить тело в начальное положение или ещё более удалить тело от него |
| 3 | безразличное | В | тело возвращается в первоначальное положение при его отклонении |
| 4 | ограниченно-устойчивое | Г | при малых отклонениях тела возникают силы или моменты силы, стремящиеся ещё больше отклонить тело от начального положения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Вопросы на установление последовательности |
|  |  | Укажите последовательность стадий формирования спортивной техники | 1 | формирование умений совершенного выполнения двигательного действиядостижение вариабельного навыка и его применениесоздание первых представлений о двигательном действии и формирование установки на обучениеовладение основами техники и ритмом действийполное образование навыка |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
|  |  |  | Укажите последовательность фаз в процессе взаимодействия занимающегося с упругой опорой | 1 | фаза амортизациифаза реализациифаза аккумуляциифаза активизации |
| 2 |
| 3 |
| 4 |

| № | Кол-во баллов | Тип вопроса | Вопрос | Варианты ответов |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Выбор ответаВыберите краткое условное наименование изображенного на рисунке положения в соответствии с терминологией физической культуры и спорта: |
|  |  | Исходные положения– это:  | А | положение соответствует строевой стойке |
| Б | вертикальное положение тела занимающегося |
| В | положения из которых начинается выполнение упражнений |
| Г | вертикальное положение тела с сомкнутыми ногами |
|  |  | d:\users\лавренова\Desktop\аа.jpg | А | руки прямо |
| Б | руки перед собой  |
| В | руки вперед |
| Г | руки параллельно полу |
|  |  | d:\users\лавренова\Desktop\стойка на коленях.jpg | А | стойка на коленях, руки на пояс |
| Б | упор на коленях, руки на пояс |
| В | стойка на коленях |
| Г | упор на коленях |
|  |  |  | А | полуприсед на одной, руки на пояс |
| Б | выпад, руки на пояс  |
| В | выставление ноги вперед, руки на пояс |
| Г | выставление согнутой ноги вперед, руки на пояс |
|  |  | d:\users\лавренова\Desktop\урор лежа коррекция.jpg | А | упор перед собой  |
| Б | упор лежа лицом к полу |
| В | упор лежа спереди  |
| Г | упор лежа |
|  |  | Открытые вопросы |
|  |  | При выполнении акробатического элемента занимающийся принимает максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и на ноги. Такое положение называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | При выполнении акробатического элемента занимающийся выполняет вращательное движение с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Акробатический элемент называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | При выполнении акробатического элемента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ необходимо согнуть ноги, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить. |
|  |  | Циклическое двигательное действие, естественный способ перемещения человека, выполняемый отталкиванием от грунта, в котором чередуются одноопорные и полетные фазы называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | Естественный способ передвижения человека называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |  | Один из сложных технических видов легкой атлетики, предъявляющий высокие требования к физической и технической подготовке спортсмена, сочетающий скорость спринтера, прыгучесть, гибкость, высокую координацию движений, называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Вопросы на соответствие |
|  |  | Установите соответствие между требованиями, предъявляемыми к гимнастической терминологии и их характеристикой | 1 | краткость |  | достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области |
| 2 | точность |  | позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения |
| 3 | доступность |  | способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности |
|  |  | Установите соответствие между терминологическими названиями упражнений и их характеристиками | 1 | общеразвивающие упражнения | А | представляют собой двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта |
| 2 | общеподготовительные упражнения | Б | любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений различными звеньями тела, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. |
| 3 | специально-подготовительные | В | упражнения включаемые в спортивную тренировку и служащие прежде всего средствами общей подготовки спортсмена |
| 4 | соревновательные упражнения | Г | упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения, имеют существенное сходство с соревновательным действием как по форме так и по характеру проявления способностей |
|  |  | Установите соответствие между понятиями и их определениями | 1 | физическая культура | А | вид физической культуры, игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов |
| 2 | физическое воспитание | Б | вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей |
| 3 | спорт | В | процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда,), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений |
| 4 | физическое развитие | Г | вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных операций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей |
|  |  | Установите соответствие между понятиями и их определениями | 1 | метод | А | совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития |
| 2 | методический прием | Б | один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора |
| 3 | методический подход | В | способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации |
| 4 | методическое направление | Г | разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности |
|  |  | Установите соответствие между терминологическими названиями двигательных действий в баскетболеих характеристиками | 1 | прием игры | А | командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защиты |
| 2 | техника игры | Б | характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк» |
| 3 | система игры | В | обусловленное правилами двигательное действие для ведения игровой и соревновательной деятельности |
| 4 | стиль игры | Г | совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в целях достижения выигрыша, победы |
|  |  | Установите соответствие между понятиями и их определениями в спортивных играх | 1 | тактическое действие | А | групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков |
| 2 | тактика игры  | Б | педагогический процесс, направленный на полное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности |
| 3 | тактическая подготовка | В | теоретические основы и совокупность тактических действий-индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником |
| 4 | тактическая комбинация | Г | рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником |
|  |  | Вопросы на установление последовательности |
|  |  | Укажите последовательность описания положений звеньев тела при терминологической записи общеразвивающих упражнений: | 1 | положение туловищаположение головыположение рукположение ног |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
|  |  | Укажите последовательность терминологического описания движений, выполняемых по дуге: | 1 | направление движениядуганазвание частей телаконечное положение |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
|  |  | Укажите последовательность при записи движений с предметами: | 1 | направление движениярадиус движенияположение предмета по отношению к руке или телуназвание движения |
| 2 |
| 3 |
| 4 |

| № | Тип вопроса | Вопрос | Варианты ответов |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Выбор ответа |
|  | Физические способности – это:  | А | характеристики двигательных возможностей человека применительно к тем или иным видам мышечной деятельности |
| Б | комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие» |
| В | комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обусловливающих эффективность выполнения мышечной деятельности |
| Г | комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения |
|  | Принцип сопряжённого воздействия в развитии физических способностей предусматривает: | А | соответствие тренировочных воздействий не только развитию необходимых способностей, но и умению использовать их в двигательной структуре конкретного упражнения |
| Б | соблюдение оптимального соотношения в уровне развития способностей у человека на каждом этапе возрастного развития  |
| В | обеспечение целенаправленности и адекватности тренировочных воздействий |
| Г | соблюдение рационального распределения различных средств подготовки в процессе занятий |
|  | Уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, называется: | А | двигательным навыком |
| Б | техническим мастерством |
| В |  двигательным умением |
| Г | двигательной одаренностью  |
|  | Основным условием положительного переноса двигательного навыка является: | А | высокий уровень профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту |
| Б | наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) осваиваемых двигательных действий |
| В | соблюдение принципа сознательности и активности |
| Г | учет индивидуальных особенностей занимающихся |
|  | Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающий выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени: | А | простой двигательной реакцией |
| Б | скоростными способностями |
| В | скоростью одиночного движения |
| Г | быстротой движения |
|  | Открытые вопросы |
|  | При развитии силовых способностей метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью или темпом |
|  | При совершенствовании быстроты реагирования применяется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ метод, который основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать очень небольшие интервалы времени (десятые и сотые доли секунды) |
|  | Траектория движения характеризуется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и амплитудой |
|  | Метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ предполагает разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие  |
|  | Скоростная выносливость в работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мощности у людей разного возраста и подготовленности проявляется преимущественно в упражнениях максимальной продолжительности не менее 50 с и не более 4-5 мин. |
|  | Вопросы на соответствие |
|  | методами физического воспитания и группой, к которой они относятся | 1 | методы, направленные на овладение знаниями | А | метод расчленённого 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 | описание |
| 4 | методы частично регламентированного упражнения | Г | метод равномерного упражнения |
|  | видами гибкости и их характеристикой | 1 | активная гибкость | А | подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой |
| 2 | пассивная гибкость | Б | способность человека достигать больших амплитуд движения за счёт сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав |
| 3 | общая гибкость | В | значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности |
| 4 | специальная гибкость | Г | определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущей части тела внешних сил |
|  | двигательными способностями и тестами, используемыми для оценки их развития | 1 | гибкость  | А | теппинг-тест |
| 2 | выносливость  | Б | прыжок в длину и в высоту с места |
| 3 | скоростные способности | В | 12-минутный тест Купера |
| 4 | силовые способности | Г | наклоны туловища вперед в положении седа или из положения стоя на скамейке |
|  | координационными способностями и методическими приёмами их совершенствования | 1 | способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений  | А | увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры |
| 2 | способность к сохранению равновесия | Б | использование спортивного инвентаря разных размеров и массы, вариативность силы бросков и ударов, вариативность дальности полётов |
| 3 | способность к выполнению ритмических движений | В | точное воспроизведение определённого положения тела, формы, амплитуды и направления движений |
| 4 | способность к ориентированию в пространстве | Г | выполнение упражнений под счёт, музыкальное сопровождение |
|  | зонами относительной мощности и показателями времени работы в циклических упражнениях у занимающихся 13-14 лет | 1 | максимальная | А | >16 мин 50 с |
| 2 | субмаксимальная | Б | 4 мин 40 с – 16 мин 50 с |
| 3 | большая | В | до 45 с. |
| 4 | умеренная | Г | до 15 с. |
|  | режимами работы мышц и физическими упражнениями | 1 | миометрический (преодолевающий) | А | удержание разведённых рук с гантелями в наклоне вперёд в течение 4-6 с  |
| 2 | плиометрический (уступающий) | Б | подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте» |
| 3 | изометрический (удерживающий) | В | приседание со штангой на плечах или груди |
| 4 | ауксотонический (смешанный) | Г | жим штанги лёжа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом |
|  | типами интервалов отдыха и их характеристиками | 1 | компенсационные | А | очередное выполнение упражнения приходится на период более или менеее значительного недовосстановления работоспособности |
| 2 | субкомпенсационные | Б | интервал отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня |
| 3 | суперкомпенсационные | В | очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены |
| 4 | постсуперкомпенсационные | Г | очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности |
|  | Вопросы на установление последовательности |
|  | этапов развития физических способностей | 1 | этап достижения максимальных показателей в развитии способностей |
| 2 | снижения показателей развития физических способностей |
| 3 | этап повышения уровня развития способностей |
|  |  | решения задач в процессе обучения двигательному действию | 1 | добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом |
| 2 | совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия |
| 3 | создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им |
| 4 | последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники двигательного действия |
|  | снижения показателей развития физических способностей при перерывах в занятиях | 1 | выносливость к длительной работе  |
| 2 | скоростные способности |
| 3 | силовые способности |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выбор ответа |
|  |  | Под формами занятий физическими упражнениями понимают: | А | физкультурно-спортивные занятия, связанные главным образом с выполнением разнообразных физических уп­ражнений |
| Б | правила, позволяющие педагогу и самому занимающемуся в каждом конкретном случае рационально, с наибольшей эффективностью решать поставленные двигательные задачи способы организации |
| В | учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (вза­имодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий |
| Г | практическая активная деятельность занимающихся, направленная на физическое совершенствование, выражающаяся в выполнении физических упражнений. |
|  | Признаками урочной формы занятий являются: | А | наличие преподавателя и строгое построение занятия в рамках определенной общепринятой структуры с постоянным со­ставом занимающихся |
| Б | добровольность |
| В | большая просто­та по структуре построения занятия и более узкое содержани­е относительно других форм |
| Г | возможность самостоятельного выбора направления, переменный состав занимающихся |
|  | Неурочные формы – это: | А | спортивно-тренировочные занятия в секциях, соревновательные формы, утренняя гимнастика |
| Б | занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления здоровья, развития физических качеств |
| В | занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом анимающихся |
| Г | уроки физической культуры |
|  | Основанием для выделения трёхчастной структуры урока физической культуры является: | А | поддержание или развитие физических качеств |
| Б | 1. фазовое изме­нение работоспособности человека при выполнении физической и мышечной работы
 |
| В | ориентированность на постепенную общую активизацию функций организма |
| Г | ориентированность на фазы истощения и утомления |
|  | Перспективное планирование – это: | А | 1. планирование на определённые этапы учебного процессас распределением программного материала
 |
| Б | планирование на предстоящее занятиес распределением учебного материала по минутам |
| В | планирование на один месяцс распределением учебного материала по неделям обучения |
| Г | планирование на длительный срок с распределением программного материала по годам обучения |
|  | Открытые вопросы |
|  | Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ недели |
|  | Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки |
|  | Какой документ занимающийся (или его представитель) должен обязательно предоставить для допуска к занятиям физической культурой и спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки занимающиеся в спортивных школах должны проходить контрольно-переводные нормативы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_раза в учебном году |
|  | Показатель, который определяется отношением суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выраженный в процентах, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | Методика, позволяющая определить величину физической нагрузки и её динамику во время занятий физическими упражнениями, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | При комплектовании состава группы начальной подготовки по виду спорта минимальное количество занимающихся должно составлять\_\_\_\_\_\_\_\_ человек |
|  | Вопросы на соответствие |
|  | частями занятия и средствами физического воспитания | 1 | Подготовительная | А | имитационные упражнения;упражнения на внимание;упражнения на координацию движений;упражнения на дыхание и расслабление;малоподвижные игры |
| 2 | Основная | Б | строевые упражнения;упражнения на внимание;различные виды ходьбы, бега, прыжков;общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;ранее изученные упражнения, включающие технические элементы |
| 3 | Заключительная | В | подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения; подвижные игры;соревновательные упражнения, в том числе связки и комбинации, учебные и двусторонние игры, схватки и поединки. |
|  | документом и его целевым назначением | 1 | Профессиональный стандарт | А | определение условий и требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом |
| 2 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | Б | установление норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, а также условий выполнения этих норм и требований |
| 3 | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта | В | установление совокупности требований, обязательных при реализации основной образовательной программы основного общего образования |
|  | 4 | Единая всероссийская спортивная классификация | Г | характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности |
|  | методами организации занимающихся на уроке и их характеристикой  | 1 | Фронтальный | А | предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя |
| 2 | Групповой | Б | предусматривает выполнение учащимися индивидуальных заданий самостоятельно |
| 3 | Индивидуальный | В | предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах |
| 4 | Круговой | Г | предусматривает выполнение всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся |
|  | видами педагогического контроля и их направленностью | 1 | Предварительный контроль | А | определение реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия, определение времени восстановления работоспособности занимающихся после разных по величине и направленности нагрузок |
| 2 | Оперативный контроль | Б | определение успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. |
| 3 | Текущий контроль | В | изучение состава занимающихся и определение их готовности к предстоящим занятиям |
| 4 | Итоговый контроль | Г | определение срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха |
|  |  | признаками классификации уроков физического воспитания и группами | 1 | целевая направленность физического воспитания | А | уроки общего физического воспитания;уроки специализированного физического воспитания |
| 2 | основной предмет и программное содержание занятий | Б | уроки освоения нового материала; уроки закрепления и совершенствования учебного материала;контрольные уроки;смешанные уроки |
| 3 | преимущественная сторона содержания занятия | В | уроки образовательной направленности;уроки со специальной воспитательной направленностью;уроки с гигиенической направленностью  |
| 4 | решаемая задача | Г | узкопредметные уроки;комплексные уроки |
|  | Вопросы на установление последовательности |
|  | этапов организации и проведения массовых выступлений и праздников | 1 | решение организационно-хозяйственных вопросов |
| 2 | подготовка к выступлению участников (репетиции) |
| 3 | проведение выступления |
| 4 | составление программы выступлений, разработка сценария музыкального и художественного оформления |
|  | планирования занятия  | 1 | подбор методов и форм занятия для решения поставленных задач |
| 2 | оформление плана-конспекта занятия |
| 3 | определение и конкретизация цели и задачи учебно-воспитательного процесса |
| 4 | изучение сведений о контингенте занимающихся |
|  | иерархии структуры государственных организаций в управлении физической культурой и спортом  | 1 | региональные органы исполнительной власти по ФКиС |
| 2 | Министерство спорта Российской Федерации |
| 3 | органы местного самоуправления по ФКиС |