

Олимпиада профессионального мастерства по
УГС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт



**Оценочные средства
к заданию I уровня
«Тестирование»**

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						
1.	Теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей	20	5	5	7	3
2.	Оборудование, материалы, инструменты	20	5	11	4	-
3.	Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (баскетбол, волейбол, гимнастика, лыжная подготовка, лёгкая атлетика)	20	5		4	11
4.	Теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки	20	5	5	5	5
5.	Теория и методика организации физкультурно-спортивной работы	20	5	7	5	3
ИТОГО:		100	25	27	25	22

Тестовые задания вариативной части

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов	Эталон ответов	
1. Теория и методика обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей					
	Выбор ответа	Выберите правильный вариант ответа			
1		Физические упражнения – это:	А	такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;	В
			Б	виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;	
			В	такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.	
			Г	виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.	
2		К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:	А	показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;	А
			Б	показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;	
			В	уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;	
			Г	уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.	
3		Уровень овладения двигательным действием, при котором управление	А	двигательным навыком	В
			Б	техническим мастерством	
			В	двигательным умением	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов
		движениями осуществляется при активной роли мышления, называется:	Г	двигательной одаренностью	
4		Основным условием положительного переноса двигательного навыка является:	А	высокий уровень профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту	Б
			Б	наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) осваиваемых двигательных действий	
			В	соблюдение принципа сознательности и активности	
			Г	учет индивидуальных особенностей занимающихся	
5		Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:	А	частоту движений в единицу времени;	А
			Б	взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе	
			В	быстроту движений в единицу времени	
			Г	закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;	
	Открытые вопросы	Вставьте пропущенное слово			
6		Двигательное умение – это двигательное действие в котором двигательная задача решается при условии _____ на каждом элементе действия.			концентрации внимания
7		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)			сенсорный
8		Траектория движения характеризуется _____, _____ и амплитудой			формой, траекторией
9		Метод _____ предполагает разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие			расчленённого упражнения, три этапа
10		Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.			
	Вопросы на	Установите соответствие между:			

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
11	соответствие	методами физического воспитания и группой, к которой они относятся	1	методы, направленные на овладение знаниями	А	метод расчленённого упражнения	1В, 2А, 3Г, 4Б
			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	
12		видами гибкости и их характеристикой	1	активная гибкость	А	подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой	1Б, 2Г, 3А, 4В

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
			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	
13		двигательными способностями и тестами, используемыми для оценки их развития	1	гибкость	А	теппинг-тест	1Г, 2В, 3А, 4В
			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	
14		координационными способностями и методическими приёмами их совершенствования	1	способность к управлению временными, пространственным и и силовыми параметрами движений	А	увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	1Б, 2А, 3Г, 4В

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
			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	
15		зонами относительной мощности и показателями времени работы в циклических упражнениях у занимающихся 13-14 лет	1	максимальная	А	>16 мин 50 с	1Г, 2В, 3Б, 4А
2	субмаксимальная	Б	4 мин 40 с - 16 мин 50 с				
3	большая	В	до 45 с.				
4	умеренная	Г	до 15 с.				
16		режимами работы мышц и физическими упражнениями	1	миометрический (преодолевающий)	А	удержание разведённых рук с гантелями в наклоне вперёд в течение 4-6 с	1Г, 2В, 3А, 4Б
			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	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
17		Структура процесса обучения движениям	1	этап начального разучивания;	А	-упрочнение сформированного навыка; -изучение различных вариантов техники действия; -достижение индивидуализации в технике действия;	1В, 2Б, 3А
			2	этап углубленного разучивания;	Б	-углубление понимания закономерностей движения; уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения;	
			3	этап результирующей отработки действий (совершенствования техники).	В	- создать представление о действии; - научить выполнению новых элементов или фаз действия; -обучить ритму двигательного действия;	
		Укажите последовательность:					
18	Вопросы на установление последовательности	4. Структура процесса обучения движениям	1	этап результирующей отработки действий (совершенствования техники).			2, 3, 1
			2	этап начального разучивания;			
			3	этап углубленного разучивания;			
19		решения задач в процессе обучения двигательному действию	1	добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом			3, 1, 4, 2
			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			

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов	
20		снижения показателей развития физических способностей при перерывах в занятиях	1	выносливость к длительной работе	2, 3, 1	
			2	скоростные способности		
			3	силовые способности		
№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов	
2. Оборудование, материалы, инструменты						
	Выбор ответа	Выберите правильный вариант ответа				
21.		Тренажеры, обеспечивающие движения с постоянной нагрузкой, называются:	А	изотонические	А	
			Б	изокинетические		
			В	эксцентрические		
			Г	статические		
22.		Для смазки лыж необходимы:	А	лыжная мазь и пробка	А	
			Б	ветошь		
			В	скипидар		
			Г	скребок		
23.		Номер игрового мяча в баскетболе для женщин	А	4	В	
			Б	5		
			В	6		
			Г	7		
24.		Технические средства в спорте подразделяются на следующие группы:	А	тренировочные устройства, тренировочные приспособления, спортивная экипировка	Б	
			Б	тренировочные устройства, тренировочные приспособления, тренажёры		
			В	тренажёры, физические упражнения, спортивное оборудование		
			Г	тренировочные приспособления, спортивное оборудование, тренировочные формы соревновательных упражнений		
25.		Станок для упора ног	А	сигнальная разметка	Г	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов	
2. Оборудование, материалы, инструменты						
		спортсмена в стартовой позиции, снабжённый устройствами для крепления на беговой дорожке:	Б	барьер		
			В	поддерживающая опора		
			Г	стартовые колодки		
	Открытые вопросы	Вставьте пропущенное слово				
26.		При падении с высоты 1,80 см на игровую поверхность отскок баскетбольного мяча должен составлять _____ см			130	
27.		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			мостик	
28.		Группа тренажёров, которые имитируют естественные для человека движения (бег, ходьба, езда на велосипеде) и обеспечивают воздействие на сердечно-сосудистую систему называются			кардиотренажёры	
29.		Прибор, при помощи которого измеряют жизненную ёмкость лёгких, называется			спирометр	
30.		Прибор для измерения скорости передвижения спортсмена называется			спидограф	
31.		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			срочной информации	
32.		Масса мяча в классическом волейболе составляет _____ г			260-280	
33.		Прибор, предназначенный для измерения интервалов времени с точностью до доли секунды, называется			секундомер	
34.		Прибор для подготовки лыж спортсмена называется			станок	
35.	Тренажеры, обеспечивающие движения с постоянной скоростью, называются			изокинетические		

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов				Эталон ответов
2. Оборудование, материалы, инструменты							
36.		Прибор, при помощи которого измеряют мышечную силу кистей и силу мышц разгибателей спины, называется					динамометр
Установите соответствие между							
37.	Вопросы на соответствие	измерительным устройством и его целевым назначением	1	лактометр	А	анализ выдыхаемого спортсменом воздуха	1В, 2Г, 3Б, 4А
			2	электромиостимулятор	Б	измерение силы отталкивания	
			3	тензоплатформа	В	контроль(измерение) концентрации молочной кислоты в капиллярной крови спортсмена	
			4	метабологграф	Г	создание искусственных сокращений скелетных мышц	
38.		спортивным инвентарём и оборудованием и его предназначением	1	палка гимнастическая	А	для выполнения различных физкультурно-спортивных упражнений, страховки, предупреждения травматизма при падениях	1Б, 2В, 3Г, 4А
			2	скакалка гимнастическая	Б	для укрепления (коррекция) осанки, развитие координации движений, усложнение некоторых физкультурноспортивных упражнений	
			3	утяжелители	В	для укрепления мышц ног, брюшного пресса, кардиосистемы	
			4	мат спортивный	Г	для усиления нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
2. Оборудование, материалы, инструменты							
39.		классификационной группой и спортивным оборудованием и инвентарём	1	спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта	А	рулетка, секундомер, перекидное табло	1В, 2Г, 3А, 4Б
			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)	
40.		техническим средством контроля и его характеристикой	1	динамограф	А	прибор для измерения напряжения мышц	1В, 2Г, 3Б, 4А
			2	VELOЭРГОМЕТР	Б	устройство персонального мониторинга частоты сокращений сердца 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	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов
2. Оборудование, материалы, инструменты					
			4	миограф	Г
					тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет контролировать уровень нагрузки с повышенной точностью

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности					
	Выбор ответа	Выберите правильный вариант ответа			
41.		Построение в одну шеренгу выполняется по команде ...	А	«В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!»	Г
			Б	«В шеренгу по одному - СТАНОВИСЬ!»	
			В	«В шеренгу по одному - СТРОЙСЯ!»	
			Г	«В одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!»	
42.		Перестроение из одной шеренги в две выполняется по команде ...	А	«В шеренгу по два - СТАНОВИСЬ!»	Б
			Б	«В две шеренги - СТРОЙСЯ!»	
			В	«В шеренгу по два - СТРОЙСЯ!»	
			Г	«В две шеренги - СТАНОВИСЬ!»	
43.		Передача мяча в баскетболе это:	А	прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения	Б
			Б	прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском	
			В	прием техники владения мячом, является конечной целью атакующих действий игроков и его эффективность определяет в итоге результат игры	
			Г	прием противодействия и овладения мячом, является одним из наиболее часто используемых приемов при игре, позволяющий с большей эффективностью овладеть мячом	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности							
44.		В волейболе блок применяется в игре для:	А	преграждения пути мячу после нападающего удара		А	
			Б	приёма подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку			
			В	введения мяча в игру, для выигрыша очка			
			Г	для точности передачи мяча			
45.		Цикл в беге включает в себя:	А	период опоры, фазы заднего и переднего шага		В	
			Б	период двойной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ			
			В	период одиночной опоры и период полета, фазы амортизации и отталкивания, фазы подъема и снижения ОЦМТ			
			Г	период одиночной и двойной опоры, фазы переднего и заднего шага, фаза перехода опоры			
46.	Вопросы на соответствие	Установите соответствие между: видами физической помощи при обучении гимнастическим упражнениям и их характеристикой	1	поддержка	А	кратковременная помощь спортсмену при выполнении поворотов	1В, 2Г, 3Б, 4А
			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	
			47.	этапами обучения игровому приёму и задачами обучения	1	ознакомление с приемом	А

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов			Эталон ответов	
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности							
		в баскетболе	2	изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях	Б	создать четкое представление об изучаемом элементе техники	
			3	углубленное разучивание приема	В	освоить основную структуру игрового приема	
			4	ситуационное изучение приема	Г	освоить детали техники выполнения приема	
48.		техническими приёмами в волейболе и возможными ошибками в процессе обучения им	1	передача мяча сверху двумя руками	А	подброс мяча не оптимален по высоте и не в сагиттальной плоскости	1Г, 2В, 3А, 4Б
			2	нижняя прямая подача	Б	в момент приёма руки в локтях согнуты	
			3	верхняя прямая подача с опоры	В	удар по мячу выше пояса и ненапряжённой кистью	
			4	приём мяча снизу двумя руками	Г	неточный выход под мяч (мяч не перед лицом)	
49.		терминами и их значениями в лыжном спорте	1	лыжная трасса	А	это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню	1Б, 2В, 3А
			2	лыжная дистанция	Б	это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах	
			3	лыжня	В	это расстояние, отмеренное на лыжной трассе	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности					
Укажите последовательность					
50.	Вопросы на установление последовательности	обучения стойке на лопатках	1	в положении стоя поставить руки ладонями выше к лопаткам, большие пальцы вперед, свести локти	1, 3, 2, 4
			2	силой, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги	
			3	лежа на спине прогнуться, опираясь на плечи, затылок и пятки, фиксировать 3 секунды	
			4	силой, сгибая ноги, стойка на лопатках	
51.		обучения кувырку назад	1	из упора присев выполнить кувырок назад в упор присев	4, 2, 3, 1
			2	из упора присев выполнить перекат назад с постановкой рук за головой, перекатом вперед вернуться в упор присев	
			3	кувырок назад с возвышения (с горки матов)	
			4	из положения лежа на спине выполнить несколько перекатов вперед и назад	
52.		обучения ведению мяча в баскетболе на месте	1	высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой	3, 1, 4, 2
			2		
			ведение на месте 2 мячей		
			3	объяснение и показ	
4	Ведение мяча одной и другой рукой перед собой и сбоку с разворотом кисти.				
53.		обучения броску мяча в корзину	1	чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины	2, 4, 1, 3
			2	имитация изучаемого способа броска без мяча	
			3	выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании	
			4	выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30- 45° к щиту	
54.		обучения верхней прямой подаче мяча в волейболе	1	подача в стену с расстояния 6-9 м	2, 1, 3, 4
			2	имитация подачи мяча	
			3	подача в ближнюю, дальнюю часть площадки	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов	Эталон ответов	
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности					
55.		обучения передаче двумя руками сверху в волейболе	4	подача на точность в зоны 1,6,5	4, 2, 1, 3
			1	наброс мяча точно партнеру и передача вперед	
			2	в стойке подбросить мяч над собой и передать партнеру	
			3	передача от игрока к игроку - одна передача над собой, вторая передача партнеру	
56.		обучения технике беговых легкоатлетических видов	1	спринтерский бег	2, 1, 4, 3
			2	бег на средние и длинные дистанции	
			3	барьерный бег	
			4	эстафетный бег	
57.		обучения технике бега на короткие дистанции	1	Учить беговому шагу и постановке стопы	1, 3, 2, 4
			2	учить технике бега по прямой дистанции	
			3	учить правильной работе рук	
			4	учить технике бега на повороте	
58.		обучения технике эстафетного бега	1	учить старту бегуна, принимающего эстафету	4, 2, 1, 3
			2	учить технике передачи эстафетной палочки	
			3	добиться передачи эстафеты на максимальной скорости	
			4	создать представление о технике эстафетного бега	
59.		обучения способам поворотов на лыжах	1	упором	2, 3, 1, 4
			2	переступанием	
			3	«плугом»	
			4	на параллельных лыжах	
60.		обучения торможению способом «плуг»	1	спуск с пологого склона, приняв положение торможение «плугом» в начале спуска	2, 1, 4, 3
			2	стоя на равнине, фиксация конечного положения лыжника применительно к торможению способом «плуг»	
			3	спуск со склона, приняв положение торможение «плугом» с остановкой около ограничителя	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов	Эталон ответов
3.Методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности				
			4 спуск с пологого склона в удобной стойке с разведением и сведением лыж	

№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов	Эталон ответов
4.Теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки				
	Выбор ответа	Выберите правильный вариант ответа		
61.		К специфической особенности собственносоревновательной деятельности относится	<p>А наличие двигательной деятельности, результатом которой является участие в спортивных соревнованиях</p> <p>Б наличие борьбы, противоборства, конкуренции в игре, поединке, схватке и т.д.</p> <p>В достижение наивысших результатов</p> <p>Г возможность сравнения результатов спортсменов</p>	Б
62.		Тренированность это:	<p>А оптимальная готовность к спортивным достижениям для данного конкретного цикла тренировки</p> <p>Б изменения в структуре подготовленности спортсмена</p> <p>В показатель, отражающий уровень развития физических способностей</p> <p>Г степень биологической приспособленности организма к определённой работе</p>	Г
63.		Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:	<p>А естественно-средовые факторы</p> <p>Б материально-технические средства</p> <p>В физические упражнения</p> <p>Г медико-биологические средства</p>	В
64.		Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется	<p>А спортивной тактикой</p> <p>Б спортивной техникой</p> <p>В спортивной формой</p>	Б

		определённой степени эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей, называется:	Г	спортивным результатом			
65.		Общая физическая подготовка-это:	А	процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности		А	
			Б	процесс овладения совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы			
			В	процесс развития физических способностей, отвечающих специфике вида спорта			
			Г	процесс обучения спортсмена технике движений и доведения их до совершенствования			
	Открытые вопросы	Вставьте пропущенное слово					
66.		Показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям, называется				спортивный результат	
67.		Принцип _____ предполагает относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса, повторяющихся поочередно во времени				цикличность	
68.		Критерий _____ владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуальному оптимальному варианту				эффективность	
69.		Совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований, называется				спортивная тактика	
70.		Период вработывания в тренировочном занятии охватывает от _____ до _____ % общего объёма работы				от 20 до 30	
		Установите соответствие между:					
71.	Вопросы на соответствие	видами подготовки спортсменов и их направленностью	1	техническая подготовка	А	овладение совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы	1В, 2А, 3Г,4Б

			2	тактическая подготовка	Б	формирование свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях	
			3	физическая подготовка	В	обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства	
			4	психологическая подготовка	Г	укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических способностей	
72.		критериями технического мастерства и их описанием:	1	объём техники	А	устойчивость результата при выполнении действия в усложненных условиях, автоматизированность выполнения действия	1В, 2Г, 3Б, 4А
			2	разносторонность техники	Б	степень близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту	
			3	эффективность владения техникой	В	общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен	
			4	освоенность техники	Г	степень разнообразия технических приёмов	
73.		типами микроциклов и их направленностью:	1	собственно тренировочные	А	оптимизация восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена	1Г, 2В, 3Б, 4А
			2	предсоревновательные	Б	обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности	

			3	соревновательные	В	моделирование режима, программы и условий предстоящих соревнований	
			4	восстановительные	Г	решение основных задач физической, технической, тактической подготовки	
74.		Критериями оценки динамики изменения спортивной формы и способами их определения:	1	направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы	А	определяется отношением лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду	1Б, 2А, 3Г, 4В
			2	уровень развития спортивной формы	Б	определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов	
			3	устойчивость спортивной формы	В	определяется по степени соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований	
			4	своевременность вхождения в состояние спортивной формы	Г	определяется по количеству, а также частоте демонстрации результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего	
75.		видом спорта и группой видов спорта по способу	1	хоккей, фехтование	А	виды с объективно метрически измеряемым результатом	1В, 2Г, 3Б, 4А

		определения спортивного результата	2	биатлон, пятиборье	Б	виды, в которых результат определяется условными единицами, присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований	
			3	спортивная гимнастика, прыжки на лыжах с трамплина	В	виды, в которых результат определяется конечным эффектом или преимущественно в условных единицах за выполненные действия в вариативных ситуациях	
			4	плавание, тяжёлая атлетика	Г	комплексные виды спорта	
		Укажите последовательность:					
76.	Вопросы на установление последовательности	зон развития работоспособности в рамках отдельного занятия	1	зона относительно устойчивого состояния работоспособности		2, 4, 1, 3	
			2	зона предрабочих сдвигов			
			3	зона снижения работоспособности			
			4	зона вработываемости			
77.		этапов спортивной подготовки	1	этап высшего спортивного мастерства		3, 2, 4, 1	
			2	тренировочный этап			
			3	этап начальной подготовки			
			4	этап совершенствования спортивного мастерства			
78		задач этапов технической подготовки	1	совершенствование координационной структуры по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам		2, 4, 1, 3	
			2	создание общего представления о двигательном действии			
			3	стабилизация навыка, совершенствование целесообразной вариативности действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям			
			4	изучение главного механизма движения, формирование ритмической структуры			

79		Задач спортивного отбора, решаемых в многолетней спортивной подготовке	1	оценка степени спортивного мастерства, комплектование групп высшего спортивного мастерства	3, 2, 4, 1		
			2	углубленная проверка соответствия набранного контингента требованиям успешной специализации в избранном виде спорта			
			3	выявление контингента моторно одаренных детей и уточнение их личного психомоторного статуса и здоровья с целью ориентации на занятия тем или иным видом спорта			
			4	дальнейшее определение узкой специализации, определение перспективности ориентации на спорт высших достижений			
		80		задач, решаемых в процессе годичной подготовки	1	активный отдых, сохранение определенного уровня работоспособности	2, 4, 3, 1
					2	повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств	
					3	сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах	
					4	развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование техники тактических навыков	
№	Тип вопроса	Вопрос	Варианты ответов		Эталон ответов		
4. Теория соревновательной деятельности и основы спортивной тренировки							
	Выбор ответа Выбор ответа	Выберите правильный вариант ответа					
81		Под формами занятий физическими упражнениями понимают:	А	физкультурно-спортивные занятия, связанные главным образом с выполнением разнообразных физических упражнений	В		
			Б	правила, позволяющие педагогу и самому занимающемуся в каждом конкретном случае рационально, с наибольшей эффективностью решать поставленные двигательные задачи способы организации			
			В	способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом			
			Г	практическая активная деятельность занимающихся, направленная на физическое совершенствование,			
82		Признаками урочной формы занятий являются:	А	наличие преподавателя и строгое построение занятия в рамках определенной общепринятой структуры с постоянным составом	А		
			Б	добровольность			

83	К неурочным формам занятий в физическом воспитании относятся:	В	большая простота по структуре построения занятия и более узкое содержание относительно других форм	Б
		Г	возможность самостоятельного выбора направления, переменный состав занимающихся	
		А	спортивно-тренировочные занятия в секциях, соревновательные формы, утренняя гимнастика	
		Б	занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного	
		В	занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся	
84	Основанием для выделения трёхчастной структуры урока физической культуры является:	Г	уроки физической культуры	Б
		А	поддержание или развитие физических качеств	
		Б	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	

85.	Перспективное планирование - это:	А	планирование на определённые этапы учебного процесса с распределением программного материала	Г		
		Б	планирование на предстоящее занятие с распределением учебного материала по минутам			
		В	планирование на один месяц с распределением учебного материала по неделям обучения			
		Г	планирование на длительный срок с распределением программного материала по годам обучения			
	Вставьте пропущенное слово					
86.	Открытые вопросы	Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на _____ недели		52		
87.		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		3		
88.		Какой документ занимающийся (или его представитель) должен обязательно предоставить для допуска к занятиям физической культурой и спортом _____		медицинскую справку		
89.		В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки занимающиеся в спортивных школах должны проходить контрольно-переводные нормативы _____ раза в учебном году		2		
90.		Показатель, который определяется отношением суммы педагогически оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выраженный в процентах, называется _____		<u>общая плотность</u>		
91.		Методика, позволяющая определить величину физической нагрузки и её динамику во время занятий физическими упражнениями, называется _____		<u>пульсометрия</u>		
92.		При комплектовании состава группы начальной подготовки по виду спорта минимальное количество занимающихся должно составлять _____ человек		15		
93.	Вопросы на соответствие	Установите соответствие между:				
	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	1 Б, 2 В, 3 А

			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.	
94.		документом и его целевым назначением	1	Профессиональн ый стандарт	А	определение условий и требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом	1Г, 2В,3А,4Б
			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	
95.	методами организации занимающихся на уроке и их характеристикой		1	Фронтальный	А	предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя	1 Г, 2 А, 3 Б, 4В
			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	
96.	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	1 В, 2 Г, 3 А, 4 Б
			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	
97.	Признаками классификации уроков физического воспитания и группами		1	Целевая направленность физического воспитания	А	уроки образовательной направленности; уроки со специальной воспитательной направленностью; уроки с гигиенической направленностью; комбинированные упражнения	
			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 общего физического воспитания; уроки специализированного физического воспитания	
			4	Решаемая задача		узкопредметные уроки; комплексные уроки	
	Вопросы на установление последовательности	Укажите последовательность					
98.	этапов организации и проведения массовых выступлений и праздников		1	решение организационно-хозяйственных вопросов			4, 2, 1, 3
			2	подготовка к выступлению участников (репетиции)			
			3	проведение выступления			
			4	составление программы выступлений, разработка сценария музыкального и художественного оформления			
99.	планирования занятия		1	подбор методов и форм занятия для решения поставленных задач			4, 3, 1, 2
			2	оформление плана-конспекта занятия			
			3	определение и конкретизация цели и задачи учебновоспитательного процесса			

Олимпиада профессионального мастерства по
 УГС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт

100	иерархии структуры государственных организаций в управлении физической культурой и спортом	4	изучение сведений о контингенте занимающихся	2, 1, 3
		1	региональные органы исполнительной власти по ФКиС	
		2	Министерство спорта Российской Федерации	
		3	органы местного самоуправления по ФКиС	

Олимпиада профессионального мастерства по
УГС СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт