

# Демоверсия заданий для подготовки к областной олимпиаде профессионального мастерства по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

Теоретическое задание I уровня  
ТЕСТИРОВАНИЕ

ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ

В заданиях 1-2 выберите правильный ответ и подчеркните его. Правильный ответ может быть только один.

**1. WorldWideWeb – 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.

**2. 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

В заданиях 3-4 ответ необходимо записать в установленном для ответа поле. Ответом может быть как отдельное слово, так и сочетание слов

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

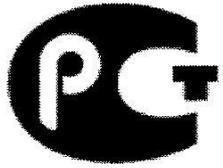
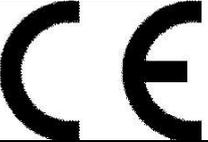
Ответ: \_\_\_\_\_

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

Ответ: \_\_\_\_\_

В заданиях 5-6 необходимо установить соответствие между значениями первой и второй группы. Ответ записывается в таблицу.

**5. Установите соответствие между знаками и их названиями:**

1		А	Знак обращения на рынке Российской Федерации
2		Б	Знак соответствия при обязательной сертификации в Российской Федерации
3		В	Знак соответствия техническим регламентам Таможенного Союза ЕврАзЭС
4		Г	Знак соответствия требованиям директив стран Европейского Союза

Ответ:

1	2	3	4

**6. Установите соответствие между видом ответственности за нарушение законодательных и правовых нормативных актов по безопасности труда и условиями наступления**

1	Дисциплинарная	А	Взыскание материального ущерба с виновного должностного лица
2	Административная	Б	Увольнение с должности с лишением права занимать определенные должности на срок до пяти лет
3	Материальная	В	Наложение штрафа на виновное должностное лицо
4	Уголовная	Г	Замечание, выговор, строгий выговор, увольнение

Ответ:

1	2	3	4

**В заданиях 7-8 ответ необходимо установить правильную последовательность действий. Ответ записывается в таблицу**

**7. Укажите правильную последовательность иерархии нормативных документов в области метрологии в порядке возрастания их значения**

- а. ГОСТ
- б. СТП
- в. Закон РФ «Об обеспечении единства измерений»
- г. ОСТ

Ответ:

1	2	3	4

**8. Укажите последовательность действий в универсальной схеме оказания первой помощи на месте происшествия**

- а. При наличии ран – наложить повязки
- б. Если есть признаки переломов костей конечностей – наложить транспортные шины
- в. Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии – приступить к реанимации
- г. Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии – повернуть на живот и очистить ротовую полость
- д. При артериальном кровотечении – наложить повязки

Ответ:

1	2	3	4	5

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**В заданиях 1-3 выберите правильный ответ и подчеркните его. Правильный ответ может быть только один.**

**1. 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

**2. 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!»

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

- а. ВАДА
- б. РУСАДА
- в. Олимпийский комитет России

В заданиях 4-6 ответ необходимо записать в установленном для ответа поле.  
Ответом может быть как отдельное слово, так и сочетание слов

4. Прибор для измерения скорости передвижения спортсмена называется...

Ответ: \_\_\_\_\_

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

Ответ: \_\_\_\_\_

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

Ответ: \_\_\_\_\_

В заданиях 7-9 необходимо установить соответствие между значениями первой и второй группы. Ответ записывается в таблицу.

7. 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

8. 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

9. Установить соответствие между 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	метабологграф	Г	создание искусственных сокращений скелетных мышц

Ответ:

1	2	3	4

**В заданиях 10-12 необходимо установить правильную последовательность действий. Ответ записывается в таблицу**

10. 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

11. 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

**12. 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

**Практическое задание I уровня**  
**ЗАДАНИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ КОЛЛЕКТИВА**

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

*Текст задачи:* В рамках реализации общешкольного плана спортивно-массовой работы Вам нужно подготовить и провести мероприятие для учащихся 5 класса. Предложите руководству школы идею и содержание спортивно-массового мероприятия, обоснуйте его целесообразность, актуальность, безопасность. Изложите основные тезисы Вашего выступления в документе, созданном в формате MS Word. Время на выполнение задачи – 20 минут.

**ЗАДАЧА № 2. Разработать документы, необходимые для подготовки и проведения спортивно-массового мероприятия, предлагаемого Вами школьной администрации для учащихся 5 класса.**

*Текст задачи:* Разработайте и оформите, используя программное обеспечение MS Word, документы, необходимые учителю физической культуры для реализации спортивно-массового мероприятия (положение о мероприятии). Время на выполнение задачи – 40 минут.

**Условия выполнения задач №1 и №2**

**1) материально-техническое обеспечение:** компьютер с наличием доступа в сеть Интернет, офисного пакета - MS Office.

**2) место выполнения задачи:** аудитория образовательной организации

Для выполнения задачи № 1 создайте документ в программе MS Word под именем «номер участника\_название работы» (например; 111\_выступление). Оформите тезисы выступления согласно требованиям.

Для выполнения задачи № 2 создайте документ в программе MS Word под именем «номер участника\_название работы» (например; 111\_положение о проведении спортивно-массового мероприятия).

Оформлять результаты работы следует в редакторе MS Word, шрифт - Times New Roman, размер шрифта (кегель) – 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 по организации работы коллектива сохраните файлы в исходной папке и покажите созданные документы Организаторам Олимпиады.

## Практическое задание II уровня

### РАЗРАБОТКА КОНСПЕКТА И ПРОВЕДЕНИЕ ФРАГМЕНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.*

*Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в занятиях занимают средства общей физической подготовки.*

*Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов успешности физкультурной и спортивной деятельности.*

*Одним из обязательных требований к деятельности учителя физической культуры (педагога по физической культуре и спорту) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить учебные занятия по общей физической подготовке.*

#### **ЗАДАЧА №1**

**Текст задачи:** разработать конспект фрагмента основной части учебного занятия по общей физической подготовке.

**Возраст занимающихся** (задан в условиях задачи)

**Задача занятия:** Развивать физические способности (конкретная задача определяется в условиях задания)

**Количество занимающихся:** 6 человек

**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 редакторе MS Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 3 см, справа 1,5 см, сверху 1,5 см и снизу 1,5 см. Абзацный отступ 12 мм.
- 4) для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады:
  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 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.
- 5) необходимое оборудование и инвентарь для тренировочного занятия определяется на основе предложенного перечня:

**Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках Олимпиады профессионального мастерства**

<i>№ n/n</i>	<i>Оборудование и инвентарь</i>	<i>Количество, шт.</i>
1	Баскетбольные кольца	1 шт.
2	Бодибар (3-6 кг)	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	7 шт.
10	Мяч волейбольный	7 шт.
11	Мяч гимнастический (65 см)	7 шт.
12	Мяч набивной (медицинбол): 1 кг, 2 кг	по 7 шт.
13	Мяч футбольный	7 шт.
14	Обручи	7 шт.
15	Палка гимнастическая	7 шт.
16	Скакалка гимнастическая	7 шт.
17	Скамейка гимнастическая универсальная	4 шт.
18	Стенка гимнастическая	1 шт.
19	Степ-платформа	7 шт.
20	Конусы	10 шт.
21	Фишки для разметки	1 комплект
22	Эспандер (3 уровня сопротивления)	по 1 шт.
23	Эспандер с ручками	7 шт.
24	Изотоническое кольцо	7 шт.
25	Полусфера Босу	7 шт.
26	Утяжелители	7 шт.
27	Фитбол	7 шт.

*(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)*

б) конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

**КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Возраст занимающихся:**

**Задачи занятия:**

**Место проведения:** универсальный спортивный зал

**Продолжительность фрагмента основной части учебного занятия:** 10 минут

**Оборудование и инвентарь (количество):**

Частная задача	Содержание	Методы и методические приёмы	Дозировка	Организационно-методические указания

Конспект оформляется в соответствии с предложенной формой на компьютере в редакторе Word, шрифт TimesNewRoman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 15 мм

## **ЗАДАЧА №2**

**Текст задачи:** провести фрагмент основной части учебного занятия по общей физической подготовке

### **Условия выполнения задачи**

- 1) фрагмент учебного занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);
- 3) для выполнения задачи участник Олимпиады за 5 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;
- 4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами Олимпиады привлечены волонтеры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (6 человек);
- 5) для выполнения задачи участнику Олимпиады дается возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся;
- 6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.