**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

**«ПрофиСтарт»**

**по УГС 49.00.00 «Физическая культура и спорт»**

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**«ТЕСТИРОВАНИЕ»**

(демоверсия, включающая инструкцию по выполнению)

**Время,** отведенное на выполнение данного задания – **1 час 40 минут (100 мин.)**

**Максимальное количество баллов** за выполнение данного задания – **10.**

Условия выполнения задания:

1) задание выполняется в учебной аудитории с доступом к персональному ноутбуку на платформе ЦОПП Ульяновской области в форме компьютерного тестирования.

2) Участнику для выполнения заданий выдается инструкция по тестированию.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ**

**Уважаемый участник!**

Предлагаемое Вам задание «Тестирование» состоит из 100

теоретических вопросов. Тестовое задание включает две части

1. Общая часть задания содержит 50 вопросов по пяти тематическим направлениям, общим для всех специальностей среднего профессионального образования:

* Информационные технологии в профессиональной деятельности
* Оборудование, материалы, инструменты
* Системы качества, стандартизации и сертификации
* Охрана труда, безопасность жизнедеятельности, безопасность окружающей среды
* Экономика и правовое обеспечение профессиональной деятельности

2. Вариативная часть задания «Тестирование» содержит также 50 вопросов по пяти темам, общим для специальностей, входящих в УГС.

* Теория и история физической культуры и спорта
* Методика обучения предмету «Физическая культура»
* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания *(гимнастика с методикой преподавания).*
* «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания *(спортивные игры с методикой преподавания).*
* Физиология с основами биохимии.

Для начала выполнения задания:

1. Откройте ярлык «Тестирование» на рабочем столе.

2. Запустите программу;

3.Начните тестирование.

Каждая часть задания «Тестирование» содержит вопросы: закрытой формы с выбором ответа, открытой формы с кратким ответом, на установление соответствия, на установление правильной последовательности.

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

Вопрос открытой формы имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один или несколько ключевых элементов, в качестве которых могут быть: число, слово, словосочетание, числовое значение. Ответ необходимо записать в установленном для ответа поле. Ответом может быть как отдельное слово (число), так и сочетание слов (чисел). Слова (числа) отделяются пробелом.

ВАЖНО! Обратите внимание на орфографическую правильность ввода слов и словосочетаний, т.к. компьютер понимает только точное соответствие вводимых ответов заданным эталонам.

Вопрос на установление правильной последовательности состоит из однородных элементов некоторой группы и четкой формулировки критерия упорядочения этих элементов. Ответ необходимо записать последовательностью цифровых значений вариантов ответов без пробелов.

Вопрос на установление соответствия. Состоит из двух групп элементов и четкой формулировки критерия выбора соответствия между ними. Соответствие устанавливается по принципу 1:1 (одному элементу первой группы соответствует только один элемент второй группы). Внутри каждой группы элементы являются однородными. Количество элементов во второй группе соответствует количеству элементов первой группы. Для каждого элемента первой группы должен быть выбран элемент второй группы из списка возможных.

При выполнении тестового задания можно осуществлять свободную навигацию (возвращаться к ранее отвеченным, оставленным без ответа, отмеченным флажками вопросам). Корректировка ответов возможна до нажатия на кнопку «Отправить все и завершить тест».

После завершения тестирования нажмите на кнопку «Отправить все и завершить тест».

Время на выполнение задания - 100 минут.

По истечении времени тест автоматически завершится.

**Задания закрытой формы**

Инструкция к заданиям: из предложенных вариантов выберите один правильный ответ.

**1. Выберите из предложенного списка программы, относящиеся к системному ПО.**

1) программа обучения английскому языку;

2) операционная система;

3) текстовый редактор;

4) графический редактор;

5) электронная таблица.

**2. Выберите из предложенного списка программы, относящиеся к прикладному ПО.**

1) операционная система;

2) программа-архиватор;

3) драйверы;

4) электронная таблица;

5) антивирусная программа

**3. Укажите вид метания, которого не существует в легкой атлетике:**

а) метание молота; б) метание ядра; в) метание диска; г) метание копья.

**4. Укажите особый предмет, используемый для какого-либо вида спорта и имеющий строго определенные характеристики:**

а) спортивный тренажер;

б) сектор;

в) снаряжение;

г) спортивный снаряд

**5. Укажите высоту волейбольной сетки для женских волейбольных команд:**

а) 235см; б) 230см; в) 224см; г) 220см.

**6.Укажите зрелищный объект спорта открытого типа, в основе которого спортивное поле, покрытое синтетическим или натуральным газоном:**

а) спортивное поле;

б) спортивный зал;

в) стадион;

г) спортивная арена

**7. Укажите чрезвычайные ситуации, связанные с проявлением стихийных явлений природы:**

а) техногенные; б) социальные; в) природные; г) биологические.

**8. Укажите , кто является руководителем гражданской обороны учебного заведения:**

а) директор;

б) зам. директора по учебной работе;

в) зам. директора по хозяйственной работе;

г) преподаватель ОБЖ.

**9. Укажите, в каком году был принят последний вариант Конституции РФ:**

а) 1995; б) 2020; в) 1998; г) 2001.

**10. Укажите, какая отрасль права, регулирует труд наемных работников:**

а) административное право;

б) гражданское право;

в) трудовое право;

г) гражданско-процессуальное

**11.** **Укажите, как называется** в**ид физической культуры, специально организованный педагогический процесс, направленный на приобретение у обучающихся специальных знаний по физической культуре, формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических способностей и качеств:**

а) спорт;

б) физическое воспитание;

в) физическая рекреация;

г) физическое (физкультурное) образование.

**12. Укажите, как называется** в**ид физической культуры, специально организованный процесс, направленный на выявление максимальных возможностей человека и достижение им наивысших результатов в условиях соревновательной или тренировочной деятель­ности:**

а) физическая рекреация;

б) физическое воспитание;

в) спорт;

г) физическое (физкультурное) образование.

**13. Укажите, как называется** **оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения:**

а) двигательное умение;

б) двигательная одаренность;

в) двигательный навык;

г) методический прием.

**14. Укажите правильный ответ.** **Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия…**

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

б) совершенствуются в условиях, требующих увеличения физических усилий;

в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**15. Укажите, как называется** с**пособность выполнять движения с большой амплитудой в суставах всего человеческого тела называется:**

а) растягивание; б)гибкость; в) быстрота; г) стретчинг ; д) подвижность.

**16. Укажите, с чего начинается обучение двигательному действию:**

а) разучивания общеподготовительных упражнений;

б) создания общего первоначального представления о двигательном действии и способе его выполнения;

в) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

**17. Укажите, что запрещено (нельзя) игроку «Либеро» во время игры в волейбол:**

а) принимать мяч

б)ставить блок

в) выполнять подстраховку

г) выполнять передачу

**18. Укажите понятие, которое определяет решение образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:**

а) физическое развитие;

б) физические качества;

в) физические упражнения;

г) физические способности.

**19**.  **Укажите, с помощью чего осуществляется дыхательная функция крови:**

а) тромбоцитами; б) эритроцитами; в) лейкоцитами; г) плазмой крови.

**20.** .  **Укажите, что являются сократительными белками мышечного волокна:**

а) миоглобин и фибрин;

б) актин и миозин;

в) миофибрин и гистамин;

г) серотонин и изолейцин.

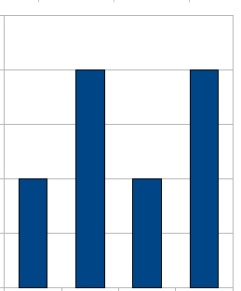
**Задания открытой формы**

**21.** Дан фрагмент электронной таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **1** | **3** | **?** | **3** | **2** |
| **2** | **=(C1+A1)/2** | **=C1–D1** | **=A1–D1** | **=B1/2** |

Какое число должно быть записано в ячейке B1, чтобы построенная после выполнения вычислений диаграмма по значениям диапазона ячеек A2:D2 соответствовала рисунку

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

**22.** Дан фрагмент электронной таблицы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** |
| **1** | **?** | **4** | **2** | **3** |
| **2** | **=(C1+В1)/2** | **=D1\*2** | **=A1/2** | **=(B1–C1)\*D1** |

Какое число должно быть записано в ячейке А1, чтобы построенная после выполнения вычислений диаграмма по значениям диапазона ячеек A2:D2 соответствовала рисунку.

**Ответ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Инструкция к заданиям №№ 2-6: вместо многоточия вставьте пропущенное слово.

**23. Спортивное сооружение, которое используется в гимнастике, гиревом спорте, тяжелой атлетике называется …………………………………………**

**24. Спортивный ………………………………. – это устройство, приспособление узкоспециального назначения, используемое при занятии различными видами спорта.**

**25. Документ, устанавливающий требования безопасности на спортивных объектах различного типа при проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, методы испытаний (проверки и допустимые значения спортивных сооружений) называется …………………………………………..**

**26**. **Пространство между игровой площадкой и местами для зрителей называется зона …………………………………………………**

Инструкция к заданиям №№ 4-7: вместо многоточия вставьте пропущенное слово.

**27. Гражданская оборона – система мероприятий по подготовке к ………………………………… населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также система обучения населения и должностных лиц способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий.**

**28. ……………………… - это нарушение целостности кожи, слизистых оболочек с повреждением различных тканей и органов, вызванное механическими воздействиями.**

**29.** **Закон – это ……………………………………………….., принятый в особом порядке органом законодательной власти.**

**30. Юридическая норма - один из основных элементов …………………………………, выступающий как регулятор конкретных видов общественных отношений.**

**31. … представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определен­ных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наи­высших результатов в избранном виде спортивной деятельности.**

**32. ………………………………………….. - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.**

**33*.* ………………………………………………………… подготовка - это освое­ние спортсменом системы движений (техники вида спорта), со­ответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов**.

**34. Состояние наивысшей готовности спортсмена на определенном этапе спортивного совершенствования (в рамках годичного или многолетнего цикла тренировки) характеризует его ………………………………………………………………………..**

Инструкция к заданиям №№ 8, 9: завершите предложение.

**35. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способностей спортсмена называется ………………………………………………………………………..**

**36. . ………………………………………………. подготовка спортсмена, это процесс развития физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.**

**37. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта) называется ……………………………………………………..**

**3. Сущность …………………………………….. метода заключается в том, что двигатель­ная деятельность занимающихся организуется на основе содержа­ния, условий и правил игры.**

**39. Цена адаптации – это ………………………………. организмом различных веществ, энергии и резервов в процессе адаптации.**

**40**. **Гомеостаз** **– это ………………………………………… внутренней среды организма.**

**Задания на установление соответствия**

**41. Установите соответствие между видом текста и инструментами выравнивания и начертания, с помощью которых произведено форматирования каждого текста.**

Ответ представьте в виде сочетания букв и цифр (например: А-1-b, B-2-b,c)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Текст** | **Кнопки выравнивания** | **Кнопки начертания** |
| **А**. Лучший учитель в нашей жизни – сама жизнь, поскольку её уроки невозможно прогулять. | C:\Documents and Settings\Olga\Рабочий стол\04364353-57a8-406c-ac38-149e948ee4af.gif | D:\Мои документы\ИНФОРМАТИКА\Информатика (1 курс)\4-Информационные технологии\4-1 Writer\Open Office  Writer\УРОКИ\1- Ввод, редактирование и форматирование текста\2017\панель инструментов_writer\2.jpg  **a b c** |
| **B**. ***Лучший учитель в нашей жизни – сама жизнь, поскольку её уроки невозможно прогулять.*** |
| **C**. **Лучший учитель в нашей жизни – сама жизнь, поскольку её уроки невозможно прогулять.** |

**A -\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_, B -\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_, C -\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_**

**42. Установите соответствие между названиями приставок для кратких единиц системы СИ и значениями их десятичных множителей:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Гика |  |  |  | | |
|  |  |  | А | 10¹² | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  | Б | 10⁹ | | |
|  | Пета |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  | В | 10¹⁸ | | |
|  | Тера |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  | Г | 10¹⁵ | | |
|  | Экса |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ответ: | |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 |  |  | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**43. Установите соответствия между названием технического средства и его типом.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Сканер | | А | Устройство хранения информации | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Монитор | | Б | Устройство передачи информации | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Сетевая карта | | В | Устройство вывода информации | | |  |
| 4 | Съемный жесткий диск | | Г | Устройство ввода информации | | |  |
| Ответ: | | |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 |  |  | 3 |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**44. Установите соответствие**  **между видами спорта и спортивным инвентарем, используемым на соревнованиях по данным видам спорта.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спорта** | **Спортивный инвентарь** |
| 1. Городошный спорт | а) весло |
| 2. Легкая атлетика | б) обруч |
| 3. Морское многоборье | в) бита |
| 4. Художественная гимнастика | г) колодки |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_ , 4\_\_\_\_\_\_\_**

**45. Установите соответствие**  **между видами спорта и спортивным оборудованием, используемым на соревнованиях по данным видам спорта.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спорта** | **Спортивное оборудование** |
| 1. Волейбол | а) бревно |
| 2. Легкая атлетика | б) щит |
| 3. Гимнастика | в) тумбочка |
| 4. Баскетбол | г) барьер |
|  | д) вышка |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_ , 4\_\_\_\_\_\_\_**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | быстрота | | | А | отжимание | |
|  |  |  |  |  |  | |
| 2 |  | |  | Б | Бег 30 м | |
|  | сила | |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 3 |  | |  | В |  | |
|  | ловкость | | |  | шпагат | |
|  |  | | |  |  |  |
| 4 |  | |  | Г | Бросок мяча | |
|  | гибкость | |  |  |  |  |
| Ответ: | | |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 | 3 |  |  | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**47. Укажите соответствие между видом спорта и количеством игроков на площадке**

**(в стартовом составе).** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а, 2-б и т.д.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **Количество игроков** |
| 1. Волейбол | а) 3 человека |
| 2. Футбол | б) 2 человека |
| 3. Баскетбол | в) 5 человек |
| 4. Гандбол | г) 11 человек |
| 5. Пляжный волейбол | д)6 человек |
| 6. Стрит - баскет | ж) 8 человек |
|  | з)7 человек |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4- \_\_\_\_\_,5-\_\_\_\_\_\_,6-\_\_\_\_\_\_**

**48. Установите соответствие**  **между видами спорта и спортивными сооружениями, на которых проводятся соревнования по данным видам спорта.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спорта** | **Спортивные сооружения** |
| 1. Велосипедный спорт | а) спортивная площадка |
| 2. Теннис | б) трек |
| 3. Лыжное двоеборье | в) корт |
| 4. Морское многоборье | г) трамплин |
|  | д) тир |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_ , 4\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

**50. Установите соответствие между названиями чрезвычайных ситуаций (ЧС) и их последствиями.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Чрезвычайные ситуации** | **Их последствия** |
| 1. Муниципальные ЧС | а) последствия, которые не выходят за рамки завода, предприятия, учебного заведения. |
| 2. Локальные ЧС. | б) последствия не выходят за пределы субъекта РФ |
| 3. Региональные ЧС | в) последствия находятся в рамках поселка, города |
| 4. Федеральные ЧС | г)количество пострадавших более 500 человек, материальный ущерб свыше 500 мл. рублей |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**51. Установите соответствие между видами кровотечений и их характеристиками.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды кровотечений** | **Их характеристики** |
| 1. Капиллярное | а) Ярко-красный цвет крови, которая выбрасывается из раны пульсирующей струей в виде фонтана. |
| 2. Артериальное | б) Темно-красный цвет крови, которая вытекает из раны непрерывной струей, медленно без толчков. |
| 3. Венозное | в) Кровь сочится по всей поверхности раны, как из губки. |
| 4. Смешанное | г) Имеет признаки артериального, венозного и капиллярного кровотечения |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**52. Установите соответствие между видами травм и видами оказания помощи.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды травм** | **Оказание помощи** |
| 1. При наличии ран | а) повернуть на живот и очистить ротовую полость |
| 2. Если есть признаки переломов костей конечностей | б) приступить к реанимации |
| 3. Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии | в) наложить транспортные шины |
| 4. Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии - повернуть на живот и очистить ротовую полость | г) наложить повязки |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**53. Установите соответствие между нормативно-правовым актом и уровнем его применения.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а, 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативно-правовой акт** | **Уровень** |
| 1.Закон об образовании РФ | а) муниципальный |
| 2. Постановление губернатора Ульяновской области от 08.07.2005 №163 « О мерах морального поощрения губернатора и правительства Ульяновской области» | б) федеральный |
| 3. Приказ МОО СОШ № 82 « Об утверждении графика аттестации педагогических работников» | в) региональный |
| 4. Распоряжение Главы администрации Засвияжского района г.Ульяновска «О проведении районной легкоатлетической эстафеты» | г) уровень ОО |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4- \_\_\_\_\_**

**54. Установите соответствие между понятием и его содержанием.** Ответ представьте сочетанием букв и цифр, например: 1-а; 2-б; и т.п.

|  |  |
| --- | --- |
| **Понятие** | **Содержание понятия** |
| 1.Трудовой договор | а) Согласование условий, призванные урегулировать социально-трудовые отношения в данной организации |
| 2. Коллективный договор | б) Договор, заключенный на определенный срок |
| 3. Срочный трудовой договор | в) Соглашение между работодателем и работником |
| 4. Время отдыха | г) Время, в течение которого работник свободен от выполнения трудовых отношений |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4- \_\_\_\_\_**

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

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

**56. Установите соответствие разновидностей метода строго регламентированного упражнения их сущности и применению.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Метод** | **Сущность и применение** |
| 1. Метод целостно-конструктивного упражнения | а) достижение и закрепление адаптационных перестроек в организ­ме. |
| 2. Расчлененно-конструктивный метод | б) направленное изменение нагрузки в целях достижения адапта­ционных изменений в организме |
| 3. Методы стандартного упражнения | в) техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. |
| 4. Методы переменного упражнения | г) расчленение целостного двига­тельного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое. |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**57. Установите соответствие**  **между фазами физических упражнений и их функциональным предназначением.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Фазы упражнений** | **Функциональное предназначение** |
| 1. Подготовительная | а) Затормозить движение и сохранить равновесие |
| 2. Основная | б) Обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной двигательной задачи |
| 3. Заключительная | в) Направлена на решение основной двигательной задачи |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_**

**58. 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 |
|  |  |  |  |

**59. Установите соответствие видов физических упражнений их конкретному содержанию.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды физических упражнений** | **Их содержание** |
| 1. Скоростно-силовые физические упражнения | а) Прыжки в воду |
| 2. Физические упражнения на выносливость | б) Толкание ядра |
| 3. Координационные упражнения | в) Бокс |
| 4. Комплексные упражнения | г) Бег на длинные дистанции |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**60. Установите соответствие**  **между видами упражнений и их конкретным содержанием.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Их содержание** |
| 1. циклические упражнения | а) гимнастические упражнения на снарядах |
| 2. ациклические упражнения | б) прыжки в длину с разбега |
| 3. смешанные уп­ражнения | в) бег на коньках |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_**

**61. 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 |
|  |  |  |  |

**62. Установите соответствие между гимнастическими упражнениями и типичными ошибками, совершаемыми при их выполнении**. **Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Ошибки** |
| 1. кувырок | а) приземление на прямые ноги |
| 2. опорные прыжки | б) нет группировки |
| 3. стойка на руках | в) прогиб в спине |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_**

**63. Установите соответствие**  **между спортивными упражнениями и их конкретным содержанием.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивные упражнения** | **Их содержание** |
| 1. Развивающие упражнения | а) упражнения, представ­ляющие те или иные варианты соревновательного упражнения |
| 2. Общеподготовительные упражнения | б) упражнения, способствующие, в основном, освоению техники движений |
| 3. Соревновательные упражнения | в) упражнения, являющиеся средствами общей физической подготовки занимающихся |
| 4.Подводящие упражнения | г) двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта. |
| 5.Специально-подготовительные упражнения | д) упражнения, направленные, главным образом, на развитие физических качеств |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_ , 5 -\_\_\_\_\_\_**

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

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

Ответ:

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

**65. Установите соответствие между упражнением и определённым видом подготовки.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Вид подготовки** |
| 1. имитация нападающего удара | а) теоретическая подготовка |
| 2. броски набивных мячей | б) техническая подготовка |
| 3. розыгрыш комбинаций | в) физическая подготовка |
| 4. аутотренинг | г)психологическая подготовка |
| 5. планирование занятия | д**)** тактическая подготовка |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_,4-\_\_\_\_\_\_,5-\_\_\_\_\_**

**66. Установите соответствие**  **между техническими приемами в футболе и разновидностями их выполнения.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические приемы** | **Разновидности их выполнения** |
| 1. Отбор мяча | а) уходом |
| 2. Остановка мяча | б) щечкой |
| 3. Передача | в) подошвой |
| 4.Финт | г) на выход |
| 5. Удар | д) подкатом |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_ , 5 -\_\_\_\_\_\_**

**67. Установите соответствие**  **между техническими приемами и видами спорта.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические приемы** | **Разновидности их выполнения** |
| 1. Ведение | а) футбол |
| 2. Пенальти | б) волейбол |
| 3. Удар | в) баскетбол |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_,**

**68. Укажите соответствие перечисленных определений.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| 1.Подпороговый раздражитель | а) сила раздражителя превышающая силу способную вызвать потенциал действия |
| 2.Пороговый раздражитель | б) раздражитель сила которого вызывает локальные изменения на мембране клетке |
| 3. Сверхпороговый раздражитель | в) минимальная сила раздражителя, вызывающая потенциал действия на клеточной мембране |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_**

**69. Установите соответствие** **между компонентами крови и их функциями.** Ответ представьте в виде сочетания цифр и букв (например, 1-а; 2-б и т.д.)

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты крови** | **Их функции** |
| 1.эритроциты | а) остановка кровотечения |
| 2.тромбоциты | б) регуляция ph среды |
| 3. лейкоциты | в) дыхательная функция |
| 4.плазма крови | г) иммунная функция |

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**70. Установите соответствие между функциями скелетных мышц и их характеристикой:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | моторная | | А | перемещают звенья двигательного аппарата | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | сенсорная | | Б | являются рецепторами | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | преобразования энергии | | В | преобразуют энергию химических соединений в | | |
|  |  |  |  | сокращение | |  |
| 4 | рекуператора энергии | | Г | передают энергию от одного звена к другому | | |
| Ответ: | | |  |  |  |  |
| 1 |  | 2 |  |  | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Задание на установление последовательности**

**71. Установите правильную последовательность действий, необходимую для копирования фрагмента текста из одной области в другую (например, 1-а, 2-б и т.д.)**

1. Правка/ Копировать;
2. Выделить фрагмент;
3. Установить курсор в нужное место;
4. Правка/ Вставить

**1 -\_\_\_\_, 2 -\_\_\_\_, 3 -\_\_\_\_, 4 -\_\_\_\_**

**72. Укажите порядок действий при сохранении презентации в своей папке (например, 1-а, 2-б и т.д.)**

1. нажать Сохранить Как;
2. нажать Файл;
3. выбрать место и имя сохраняемой презентации;
4. нажать сохранить.

**1 -\_\_\_\_, 2 -\_\_\_\_, 3 -\_\_\_\_, 4 -\_\_\_\_**

**73. Укажите последовательность этапов построения диаграммы в MS Excel с помощью мастера**

а. Выбор типа диаграммы

б. Настройки заголовков, осей, линии сетки, легенды, подписей и таблицы данных

в. Выбор расположения диаграммы

г. Выбор или уточнение источника данных

Ответ:

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

**74. Установите последовательность сложности выполнения опорных прыжков через гимнастические снаряды.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) прыжок ноги врозь через козла в ширину;

б) прыжок ноги врозь через коня в длину;

в) прыжок, согнув ноги через козла.

**75. Установите порядок возрастания размеров мячей, используемых…** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) в футболе; б) в баскетболе; в) в гандболе; г) в волейболе.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**76. 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 |
|  |  |  |  |

**77. Установите последовательность разделов при составлении положения о проведении соревнований.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) место и время проведения;

б) руководство соревнований;

в) определение победителей;

г) программа соревнований;

д) участники соревнований;

е) цели и задачи;

ж) награждение.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4-\_\_\_\_\_\_ ,5-\_\_\_\_\_\_\_,6-\_\_\_\_\_\_\_,7-\_\_\_\_\_\_\_**

**78. Установите последовательность значимости соревнований по масштабу.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) клубные соревнования;

б) областные соревнования;

в) городские соревнования;

г) международные соревнования.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**79.**

**80. Укажите последовательность проведения осмотра пострадавшего.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) осмотр головы;

б) осмотр груди;

в) осмотр живота;

г) осмотр шеи;

д) осмотр конечностей.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_, 5\_\_\_\_\_\_**

**81. Расположите названия коллективных средств защиты в порядке возрастания их защитных свойств.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) убежище;

б) открытая щель;

в) перекрытая щель ;

г) противорадиационное укрытие (ПРУ).

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**82.** **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 |
|  |  |  |  |  |

**83. Установите последовательность глав Конституции РФ.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а, 2-б и т.д.)

а) Конституционные поправки и пересмотр Конституции.

б) Права и свободы человека и гражданина

в) Основы конституционного строя.

г) Местное самоуправление.

д) Президент РФ

**1 - \_\_\_, 2 -\_\_\_, 3 -\_\_\_, 4 -\_\_\_\_, 5 - \_\_\_\_\_\_**

**84. Установите последовательность значимости нормативных документов.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) «Закон об образовании РФ»;

б) «Стратегия развития образования Ульяновской области на период до 2025 года»;

в) «Конституция РФ»;

г) «Программа развития ОГБПОУ «УФСТОР» на период до 2020 года».

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4- \_\_\_\_\_**

**85. Установите последовательность значимости нормативных документов.**

Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) «Закон об образовании РФ»;

б) «Стратегия развития образования Ульяновской области на период до 2025 года»;

в) «Конституция РФ»;

г) «Программа развития училища» на период до 2025 года».

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4- \_\_\_\_\_**

**86. Установите последовательность спортивного отбора.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а, 2-б и т.д.).

а) отбор в Олимпийскую команду;

б) отбор в учебно-тренировочные группы ДЮСШ;

в) отбор в группы начальной подготовки ДЮСШ;

г) отбор в центры олимпийской подготовки.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**87. Установите последовательность присвоения спортивных разрядов взрослым спортсменам.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.).

а) «Мастер спорта»;

б) «Спортсмен 2 разряда»;

в) «Мастер спорта международного класса»;

г) «Спортсмен 3 разряда»;

д) «Кандидат в мастера спорта»;

е) «Спортсмен 1 разряда».

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_ , 5 -\_\_\_\_\_\_, 6 - \_\_\_\_\_\_**

**88. Укажите последовательность стадий формирования спортивной техники:**

а. создание первых представлений о двигательном действии и формирование установки на обучение

б. формирование умений совершенного выполнения двигательного действия

в. достижение вариабельного навыка и его применение

г. овладение основами техники и ритмом действий

д. полное образование навыка

Ответ:

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

**89. Установите последовательность этапов спортивной тренировки как многолетнего процесса.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) этап спортивного долголетия;

б) этап начальной специализации;

в) этап предварительной подготовки;

г) этап углубленной тренировки.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**90. Установите традиционную последовательность применения мезоциклов спортивной тренировки.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.).

а) контрольно-подготовительные;

б) соревновательные;

в) втягивающие;

г) восстановительно-поддерживающий ;

д) базовые;

е) предсоревновательные.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_ , 5 -\_\_\_\_\_\_, 6 - \_\_\_\_\_\_**

**91. Укажите последовательность выполнения** **технического действия волейболиста:**

**а** замах

**б.** подброс мяча

**в.** исходное положение

**г.** ударное движение

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**92. Укажите последовательность записи упражнений. выполняемых на снарядах.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) конечное положение;

б) направление (влево, назад и др.);

в) способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом);

г) название движений (подъем, спад, перелет, оборот, выкрут и др.);

д) исходное положение (из виса, упора, с прыжка и др.).

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_ , 5\_\_\_\_\_\_**

**93. Установите последовательность этапов обучения отдельному двигательному действию.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) этап углубленного разучивания двигательного действия;

б) этап совершенствования двигательного действия.

в) этап ознакомления с двигательным действием;

г) этап начального разучивания двигательного действия;

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**94. Установите правильную последовательность записи движений с предметами:**

а. радиус движения

б. положение предмета по отношению к руке или телу

в. направление движения

г. название движения

Ответ:

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

**95. Укажите последовательность действий игрока при выполнении подачи в волейболе.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) подброс мяча;

б) принятие основной стойки;

в) выполнение удара по мячу.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_**

**96. Установите последовательность обучения техническим приемам в спортивных играх.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) разучивание приема в целом;

б) создание представления о разучиваемом приеме;

в) закрепление приема в игре;

г) разучивание приема по элементам.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

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

а. Зона относительно устойчивого состояния работоспособности

б. Зона предрабочих сдвигов

в. Зона снижения работоспособности

г. Зона врабатываемости

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**98. Укажите последовательность в механизме образования тромба.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) образование тромбоцитарной пробки ;

б) спазм сосудов;

в) сокращение и уплотнение тромба;

г) склеивание тромбоцитов на месте повреждения.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**99**. **Установите последовательность в механизме мышечного сокращения.** Ответ представьте в виде последовательности цифр и букв (например, 1-а. 2-б и т.д.)

а) распространение потенциала действия внутрь мышечного волокна;

б) повышение кальция внутри клетки;

в) генерация потенциала действия;

г) взаимодействие актина с миозином.

**1- \_\_\_\_, 2- \_\_\_\_\_, 3- \_\_\_\_\_, 4\_\_\_\_\_\_**

**100. 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 |
|  |  |  |  |  |

**Желаем Вам успехов!**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**«ЗАЩИТА ПОРТФОЛИО»**

(демоверсия, включающая инструкцию по выполнению)

**ЗАДАНИЕ «Защита портфолио»**

**Время,** отведенное на выполнение задания – **5 минут**

**Максимальное количество баллов – 10**

**Условия выполнения задания:**

1) задание выполняется в аудитории;

2) для выполнения задания каждому участнику Олимпиады обеспечивается доступ к ноутбуку с необходимым программным обеспечением и интерактивной панели

3) для выполнения задания участнику предоставляется инструкция.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ**

**Уважаемый участник!**

Вам предлагается задание **«Защита портфолио»,** выполнение которого потребует от Вас проявления умений отслеживания ваших индивидуальных достижений, динамики развития профессионально-значимых качеств, успешности общих и профессиональных компетенций на основе накопления и систематизации документов, отзывов, работ, других свидетельств; умений устной и письменной коммуникации, а также навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

Задание выполняется в аудитории с доступом Участника к ноутбуку с установленным программным обеспечением и интерактивной панели.

**При оценивании задания будут учитываться следующие критерии:**

1. обоснованность структуры и содержания портфолио
2. наличие документов, подтверждающих успешность освоения компетенций, достижений в научной и творческой деятельности
3. наличие учебно-методических материалов с учётом вида учебного заведения, особенностей класса/группы и личности обучающихся/воспитанников, их соответствие требованиям нормативно-правовых документов и требованиям к оформлению документации данного вида
4. наличие задач в области собственного методического и личностного развития
5. грамотность и выразительность речи
6. эстетика дизайна и интерактивность электронной презентации

**Желаем Вам успехов!**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**«ПЕРЕВОД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТЕКСТА»**

(демоверсия, включающая инструкцию по выполнению)

Время, отводимое на выполнение задания -45 минут.

Максимальное количество баллов-10 (5 баллов - перевод текста и 5 баллов - ответы на вопросы по тексту).

**ЗАДАЧА № 1**

***Текст задачи:*** прочитайте предложенный текст и выполните перевод на русский язык при помощи словаря.

**ЗАДАЧА № 2**

***Текст задачи*:** дайте ответы на иностранном языке на представленные вопросы.[[[1]](#footnote-1)](#bookmark0)

***Условия выполнения задания:***

1. задание выполняется в учебной аудитории;

2. для выполнения задания участнику предоставляется задание, инструкция по его выполнению, бланк ответа в (бумажном) печатном варианте, черновик (чистый лист бумаги формата А4), карандаш, ручка, ластик;

3.для выполнения задачи участник конкурса может воспользоваться словарем в бумажном варианте: *Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский словарь: Ок. 100000 слов и выражений. -М.: ЭКСМО Москва, 2012г.; Большой немецко-русский словарь. - 10-е изд., стереотип. - М.: Рус.яз., 2003. - 1040с./Лейн К., Мальцева Д.Г. и др.;*

4.для выполнения задания участнику предоставляется инструкция по выполнению задания.

Приложение 1

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ**

**Уважаемый участник!**

Вам предлагается задание «Перевод профессионального текста», выполнение которого потребует от Вас проявления умений применять лексику и грамматику иностранного языка для перевода текста на профессиональную тему, демонстрации навыков письменной коммуникации, а также навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности. Данное задание состоит из двух задач:

1.выполнение перевода иностранного текста на русский язык;

2.ответы на вопросы по содержанию текста.

Для выполнения Вам будут предоставлен бланк ответа и черновик.

Все необходимые отметки в ходе выполнения задания можно выполнять на черновике. Результат выполнения задания должен быть оформлен на бланке ответа (черновик к рассмотрению результатов выполнения задания не принимается).

После завершения работы передайте бланк ответа и черновик Организатору Олимпиады.

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕКСТЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА**

Текст на английском языке.

**1. Translate the following text and answer the questions.**

**Sport means health**

There are two ways to enjoy sports- you may go in for sports or be a spectator. But there are few people who are absolutely indifferent to sports.

People have their stars and idols in the sports world. Everybody knows the names of Pele or Yashin, Sergei Bubka or Carl Lewis. Sergei Bubka is the World and Olympic champion, world record-breaker in the pole-vault. The celebrated athlete has more than once been recognized in the world as an “athlete of the year”. Bubka’s achievements are fantastic. More than twenty times he renewed his own records.

Carl Lewis is an Olympic champion, a world beating athlete. He won six Olympic gold medals for the USA. He did not take part in the Olympic games in Moscow in 1980, his Olympic triumph began in Los Angeles. He won four gold medals for the 100 metres, long jump, 200 metres and relay. He also took part in the Games in Seoul in 1988. He won two gold medals there.

Young people are fond of sports. They are particularly keen on soccer, volleyball and track-and- field in summer, skiing and ice hockey in winter. Students are especially fond of basketball, weight-lifting, wrestling, boxing and naturally every kind of shooting and biathlon.

Boxing is a national sport in England though it is criticized by some people. In some countries there is women’s boxing. A team of women’s boxing has been recently formed in Russia. Some people do not think it is a good sport for women. It contradicts the women’s nature. But it is very popular. It has been reported that it takes the second place after tennis in the sports show business in the USA, Canada, Italy and Japan.

1. What are the ways to enjoy sports?
2. Who is Sergei Bubka?
3. How many times did Bubka renew his records?
4. What is Carl Lewis famous for?
5. What sports are young people interested in?

Текст на немецком языке.

1. **Übersetzen Sie den Text und antworten Sie auf die Fragen**

**Sport in Deutschland**

Seit vielen hundert Jahren treiben die Menschen Sport. Das macht stark, gesund, geschickt und bereitet viel Spaß. Einige turnen täglich am Morgen, die anderen machen Yoga oder Shaping. Sport kann man auf dem Sportplatz und in einer Turnhalle, auf der Eisbahn und im Hof treiben. Es gibt viele Sportarten: Leichtathletik, Tennis, Eiskunstlauf, Fußball, Eishockey, Schach, Sambo und andere.

Nicht überall treibt man die gleichen Sportarten. Das hängt von dem Klima, der Landschaft und der Geschichte des Volkes ab. Im Winter kann man Wintersport treiben: Schi und Schlittschuh laufen, Eishockey spielen. Im Sommer spielt man Fußball, Basketball, man segelt und fährt Rad. Um Sport zu treiben, braucht man Sportjacken, Sportschuhe, Tennisschläger, Trainergeräte, Bälle u. a. Die Teenager laufen gern Rollschuh. Sehr populär ist heute Skateboard. Der Sport ist immer beliebt. Aber es ist nicht leicht, regelmäßig Sport zu treiben, weil man dafür viel Zeit und einen starken Willen braucht.

In Deutschland interessieren sich sehr viele Menschen für Sport. In den Zeitungen und im Fernsehen wird regelmäßig über Sport berichtet. Besonders beliebt bei den Zuschauern sind Sportarten wie Fußball oder Tennis, wenn sie im Fernsehen übertragen werden.

Beim Fußball spielen zwei Mannschaften gegeneinander und versuchen, einen Ball in das Tor zu schießen. Ein Team besteht aus 10 Spielern und einem Tormann. Mehrere Schiedsrichter achten darauf, dass alle Spieler die Regeln einhalten.

Beim Tennis spielen zwei gegeneinander und versuchen mit einem Schläger einen Ball so über ein Netz zu spielen, dass der andere ihn nicht erwischt. Man sammelt Punkte, das Spiel besteht aus mehreren Matches.

Was die Deutschen sonst noch gern im Fernsehen anschauen: Leichtathletik, Basketball, Handball, Eishockey und Formel 1. Das letzte ist Motorsportrennen, bei dem die Fahrer mit speziellen Autos sehr schnell viele Runden auf eigenen Strecken fahren. Der schnellste gewinnt.

Die beliebtesten Sportarten der Deutschen, die sie selbst ausüben, sind: Schwimmen, Fahrrad fahren, Fußball und Tennis spielen, Golf spielen, Reiten und auch Ski fahren. Viele betreiben auch Fitness in ihrer Freizeit, meist in eigenen Fitnesscentern.

Beim Golf wird ein kleiner, harter Ball mit einem langen Schläger von einem Abschlagspunkt oft sehr weit über Hügel und Wiesen gespielt. Er soll in einem bestimmten Loch landen. Je weniger Schläge ein Spieler dazu braucht, desto besser ist er.

Viele Deutsche gehen im Winter auch Ski fahren. Auch in Deutschland gibt es viele Berge, wo Lifte die Skifahrer auf die speziell angelegten Pisten bringen. Viele fahren auch in die benachbarten Länder Österreich und Schweiz, dort gibt es sehr viele große Skigebiete.

1. Welche Sportarten kennen Sie?
2. Warum spielt man nicht überall die gleichen Sportspiele?
3. Wie viele Spieler sind auf einem Fußballfeld, wenn ein Spiel stattfindet?
4. Was passiert beim Golf?
5. Bei welchen Sportarten braucht man einen Schläger?

При оценке задания будут учитываться следующие критерии:

* эквивалентность перевода оригинальному тексту;
* соответствие переведенного текста нормам русского литературного языка;
* корректность перевода профессиональных терминов на русский язык;
* содержание ответов на поставленные вопросы;
* грамотность при построении ответов на вопрос.

**Желаем Вам успехов!**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ**

**ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ**

**«РАЗРАБОТКА ПРЕЗЕНТАЦИИ НА ТЕМУ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9- 11КЛАССОВ»» [[2]](#footnote-2)**

(демоверсия, включающая инструкцию по выполнению)

Время на выполнение задания - 60 минут

Максимальное количество баллов - 25

**ЗАДАЧА**

***Текст задачи*:** разработайте презентацию к занятию физической культуры, направленного на развитие физического качества общая выносливость.

Требования к презентации.

1.Презентация в формате PowerPointсодержит не менее 7 слайдов, но не более 12.

2.Структура презентации:

-титульный лист;

-цель;

-задачи: образовательная, оздоровительная, воспитательная;

- раскрытие темы (факторы, виды выносливости, возрастные особенности

развития выносливости, методические приемы и методы развития общей

выносливости);

-комплекс упражнений (не менее 5, не более 8) на развитие общей выносливости;

-заключение.

# Условия выполнения задачи

1) задание выполняется в учебной аудитории;

2) для выполнения задания каждому участнику конкурса обеспечивается доступ к персональному ноутбуку с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS PowerPoint

3) Оформить результаты работы следует в соответствии с требованиями к оформлению презентации и согласно гимнастическим требованиям структуры написания комплекса упражнений;

4) время на выполнение задачи – 60 минут

5) для выполнения задания участнику предоставляется инструкция по выполнению задания.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ**

**Уважаемый участник!**

Вам предлагается задание «Разработка презентации на тему «Развитие физических качеств обучающихся 9- 11классов»» 1, выполнение которого потребует от Вас знания терминологии базовых и новых видов спорта физкультурно-спортивной деятельности; техники профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности. Данное задание состоит из одной задачи. Для выполнения Вам будут предоставлен ноутбук с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для выполнения задания в программах MS PowerPoint и MS Word. Оформить результаты работы следует в виде электронной презентации в программе MS PowerPoint в соответствии с требованиями к оформлению презентаций и согласно гимнастическим требованиям структуры написания комплекса упражнений.

1.Презентация в формате PowerPointсодержит не менее 7 слайдов, но не более 12.

2.Структура презентации:

-титульный лист;

-цель;

-задачи: образовательная, оздоровительная, воспитательная;

- раскрытие темы (факторы, виды выносливости, возрастные особенности

развития выносливости, методические приемы и методы развития общей выносливости);

-комплекс упражнений (не менее 5, не более 8) на развитие общей выносливости;

-заключение.

При выполнении задания в папке «Профессиональное задание. Инвариантная часть.» Вы самостоятельно создаёте файл в формате PowerPoint под именем «номер участника,\_название работы» («111\_ Презентация»). После завершения работы сохраните файл в указанной Организатором конкурса папке.

При оценке презентации будут учитываться следующие критерии: стиль, фон, использование цвета, анимационные эффекты, содержание информации, расположение информации на странице, шрифты, способы выделения информации, объем информации, правило начального (титульного) слайда и заключительного (последнего) слайда.

**Желаем Вам успехов!**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ**

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**«РАЗРАБОТКА И ДЕМОНСТРАЦИЯ ФРАГМЕНТА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ»**

(демоверсия, включающая инструкцию по выполнению)

**Время, отводимое на выполнение задания 180мин:**

**Задание включает в себя выполнение двух задач:**

**ЗАДАЧА 1 Разработка фрагмента основной части тренировочного занятия**– 90 минут;

Количество баллов -10.

**ЗАДАЧА 2 Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия** – 15 минут: знакомство с волонтерами, подготовка оборудования и инвентаря площадки – 5 минут, проведение основной части занятия по физической культуре (внеурочного, физкультурно-спортивного занятия) – 10 минут.

Количество баллов-15.

**Максимальное количество баллов за задание:** 25.

**ЗАДАЧА №1 Разработка фрагмента основной части тренировочного занятия**

***Текст задачи*:** разработать фрагмент основной части тренировочного занятия (*для квалификаций педагог по физической культуре и спорту / учитель физической культур*ы*).*

**Этап спортивной подготовки:** спортивно-оздоровительный этап/этап начальной подготовки *(условие для квалификаций педагог по физической культуре и спорту)*

**Возраст занимающихся** *(определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта для квалификаций педагог по физической культуре и спорту / для квалификации учитель физической культуры 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 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 1,25 см.

4) для выполнения задачи участник может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады:

*1.Железняк Д. Ю., Спортивные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Д.Ю. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.- 5-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия»*

*2.Железняк Д. Ю., Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш учеб. заведений/ Д.Ю. Железняк, Д. И. Нестеровский, В.А. Иванов/ - 8 - е изд., перераб. –М.: издательский центр «Академия»*

*3.Жилкин А.И., Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования -7-е изд., испр. –М.: Издательский центр «Академия».*

*4.Жилкин А.И., Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш учеб. заведений/А.И Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия»*

*5.Железняк Ю.Д., Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / под ред. Железняка Д.Ю. – М.: Академия, 2010.*

*6.Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта / учебник. – М.: «Академия»*

*7.Крючек Е.С., Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика/ Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина - 2 - е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия»*

1. необходимое оборудование и инвентарь для тренировочного занятия определяется на основе предложенного перечня:

*Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках Олимпиады «ПрофиСтарт»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Оборудование и инвентарь** | **Количество, шт.** |
|  | Бадминтон | 5 шт. |
|  | Барьер легкоатлетический | 5 шт. |
|  | Баскетбольные кольца | 1 шт. |
|  | Волейбольная сетка | 1 шт. |
|  | Канат для перетягивания | 2 шт. |
|  | Клюшка для игры в хоккей | 10 шт. |
|  | Коврик индивидуальный | 6 шт. |
|  | Маты спортивные | 12 шт. |
|  | Мяч баскетбольный | 6 шт. |
|  | Мяч волейбольный | 6 шт. |
|  | Мяч гимнастический (65 см) | 2 шт. |
|  | Мяч футбольный | 6 шт. |
|  | Обручи | 10 шт. |
|  | Палка гимнастическая | 6 шт. |
|  | Скакалка гимнастическая | 10 шт. |
|  | Скамейка гимнастическая универсальная | 5 шт. |
|  | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
|  | Конусы | 10 шт. |
|  | Фишки для разметки | 1 комплект |
|  | Эспандер (3 уровня сопротивления) | по 5 шт. |

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

1. фрагмент оформляется в соответствии с предложенной ниже формой в виде конспекта основной части тренировочного занятия:

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

**Этап спортивной подготовки:** спортивно-оздоровительный этап/этап начальной подготовки *(условие для квалификаций педагог по физической культуре и спорту/ учитель физической культуры)*

**Возраст занимающихся:**

**Задачи занятия:**

**Место проведения:** универсальный спортивный зал

**Продолжительность основной части занятия:**

**Оборудование и инвентарь (количество):**

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

**ЗАДАЧА №2 Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия**

***Текст задачи*:** продемонстрировать фрагмент основной части тренировочного занятия

***Условия выполнения задачи***

1) фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части тренировочного занятия, разработанного участником конкурса;

2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);

3)для выполнения задачи участник конкурса за 5 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;

4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами конкурса привлечены волонтёры, которые будут выполнять роль занимающихся предлагаемого возраста (6 человек);

5) для выполнения задачи участнику конкурса дается возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся;

6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.

Приложение 1

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ**

**Уважаемый участник!**

Вам предлагается задание «Разработка и демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия». Данное задание является показателем уровня сформированности ваших профессиональных компетенций в соответствии с квалификацией.

Для этого Вам необходимо *уметь: (см. паспорт задания соответствии с квалификацией) знать: (см. паспорт задания в соответствии с квалификацией)*

Данное задание состоит из двух задач:

1.Разработка фрагмента основной части тренировочного занятия

2.Демонстрация фрагмента основной части тренировочного занятия***.***

Для выполнения первой задачи Вам будут предоставлены учебные пособия, перечень оборудования и инвентаря *(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником конкурса)*, с учётом которого Вы определите содержание занятия. При разработке конспекта занятия учитывайте заданные условия.

Конспект оформите в соответствии с предложенной ниже формой на компьютере в редакторе MS 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 1,25 мм

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

**Этап спортивной подготовки:** спортивно-оздоровительный этап/этап начальной подготовки *(условие для квалификаций педагог по физической культуре и спорту/ педагог по адаптивной физической культуре и спорту)*

**Возраст занимающихся:**

**Задачи занятия:**

**Место проведения:** универсальный спортивный зал

**Продолжительность фрагмента основной части занятия:**

**Оборудование и инвентарь (количество):**

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

При оценке 1 задачи будут учитываться:

-правильность и последовательность определения частных задач;

-соответствие средств основной задаче, частным задачам занятия и возрасту

занимающихся;

-соответствие методов и методических приёмов задачам занятия и возрасту

занимающихся;

-оптимальность дозирования нагрузки;

-правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи

упражнений;

-полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно-

методические указания»;

-оригинальность подобранных средств для решения задач занятия;

Время, которое отводится на выполнение первой задачи - 90 минут.

Для выполнения второй задачи Вам будет предоставлено необходимое оборудования и инвентаря *(указанные в конспекте)*; возможность в течение 5 минут познакомиться с группой занимающихся и провести инструктаж и самостоятельно приготовить необходимое спортивное оборудование и инвентарь. Роль занимающихся будут выполнять волонтёры (6 человек). Фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, который вы разработали. Место проведения - универсальный спортивный зал. Время, отводимое на проведение фрагмента занятия - 10 минут ***(предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте).***

При оценке 2 задачи будут учитываться следующие критерии:

- личностные качества педагога;

- особенности организации занятия;

- особенности применения средств развития двигательных способностей;

- особенности применения оборудования и инвентаря в занятии;

- особенности применения словесных и наглядных методов;

- особенности применения методов развития двигательных способностей;

-оригинальность, нестандартный подход.

**Желаем Вам успехов!**

1. В вариантах заданий на Олимпиаде вопросы могут носить характер ответа на иностранном языке или выбора ответа в тестовой форме. Во всех вариантах вопросы составлены на иностранном языке. [↑](#footnote-ref-1)
2. Задания формируются на основе воспитания физических качеств и способностей.

   [↑](#footnote-ref-2)