

Конкурсное задание
регионального этапа Всероссийской олимпиады профессионального мастерства
обучающихся по специальности среднего профессионального образования 49.02.01
«Физическая культура»

I уровень

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ (оценивается в 20 баллов)

Инвариативная часть – 20 тестовых заданий

1. Выберите правильный ответ. Текст, набранный в текстовом редакторе, хранится в виде...:
 - а) каталога
 - б) файла
 - в) ярлыка
 - г) страницы

2. Выберите правильный ответ. Стандартная длина круга на легкоатлетическом стадионе равна...?
 - а) 398 м;
 - б) 399 м;
 - в) 401 м.
 - г) 400 м;

3. Выберите правильный ответ. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается с помощью...
 - а) теппинг-теста
 - б) пробы Ромберга
 - в) пробы Генче
 - г) гарвардского степ-теста

4. Выберите правильный ответ. Исходной базой для нормирования труда работников ФКиС является...?
 - а) затраты труда на изготовление единицы продукции
 - б) затраты времени на изготовление единицы продукции
 - в) продолжительность рабочего времени
 - г) наполняемость спортивно-оздоровительных групп

5. Выберите правильный ответ. Одним из основных принципов развития физической культуры в РФ является...:

- а) сочетание государственного и договорного регулирования отношений в сфере образования
- б) единство нормативной базы в области физической культуры и спорта на всей территории РФ;
- в) планирование физкультурно-спортивных мероприятий является прерогативой только федерального органа управления;
- г) превосходство национального права над нормами международного регулирования

6. Вставьте пропущенное слово. Нажатие клавиши _____ позволяет вводить только заглавные буквы?

7. Вставьте пропущенное слово. Место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляется контроль над техникой и ее оценка называется _____ площадка.

8. Вставьте пропущенное слово. По нормам СанПиНа уровень освещенности в спортивном зале не должен быть ниже _____ люксов.

9. Вставьте пропущенное слово. Правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации и заключаемый работниками и работодателем называется _____ договором.

10. Вставьте пропущенное слово. Обеспечение основного и резервного составов сборных команд Российской Федерации, в том числе финансирование их подготовки к всероссийским и международным спортивным соревнованиям, Олимпийским играм и участия в них строится из _____ бюджета

11. Установите соответствие между термином и определением.

1	Текстовый редактор	а	компьютерная программа, предназначенная для обработки различных данных, представленных в табличной форме
2	Графический редактор	б	компьютерная программа, обеспечивающая доступ и перемещение в глобальной компьютерной сети Интернет

3	Электронные таблицы	в	компьютерная программа, используемая для создания, редактирования и форматирования документов
4	Браузер	г	компьютерная программа создания и редактирования изображений (рисунков, фотографий и др.)

12. Установите соответствие между названием спортивного инвентаря и оборудования с его определением.

1	Бревно	а	Ярко окрашенный деревянный полый цилиндр с гладкой поверхностью длиной 280-300 мм, массой не менее 50 г.
2	Пробка	б	Прочная деревянная, с острым стальным наконечником палка длиной 70-150 см, имеющая рукоятку для упора ладони и темляк.
3	Альпеншток	в	Брусочек из твердого пенопласта для растирания и равномерного наложения лыжной мази
4	Эстафетная палочка	г	Снаряд, представляющий собой горизонтально расположенный на двух специальных стойках брус бочкообразной формы длиной 5м, высотой 16см и шириной 10см

13. Установите соответствие между понятием и его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа.

1	Гигиена	а	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария	б	Нормативно-санитарные правила и нормы
3	Гигиенический норматив	в	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы
4	Закаливание	г	Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
5	Спортивные сооружения	д	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований
6	Спортивное утомление	е	Повышение устойчивости – адаптации организма человека к действию различных

			неблагоприятных климатических факторов
7	Питание	ж	Это деятельность по пресечению и предупреждению нарушений сан эпидемиологического благополучия
8	Двигательная активность	з	Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма
9	Государственный санитарно-эпидемиологический надзор	д	Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья

14. 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

15. Установите соответствие между органом управления и управляющим им лицом:

1	Министерство спорта Российской Федерации	а	Томас Бах
2	Министерство образования и науки Российской Федерации	б	Жуков Александр Дмитриевич
3	Международный Олимпийский комитет	в	Колобков Павел Анатольевич

4	Олимпийский Комитет России	г	Васильева Ольга Юрьевна
---	----------------------------	---	-------------------------

16. Укажите верный порядок сохранения отредактированного документа под другим именем

1. выбрать место и имя файла
2. сохранить как
3. нажать сохранить
4. нажать Файл

17. Укажите верный порядок подготовки лыж к занятию (классический стиль)

1. вынести лыжи на улицу
2. растереть мазь пробкой
3. нанести парафин на пяточную и носочную части
4. снять старую мазь
5. снять парафин
6. нанести мазь сцепления

18. Укажите правильный порядок выполнения приемов массажа

1. поглаживание
2. вибрация
3. разминание
4. растирание
5. ударные приемы
6. выжимание

19. Укажите в правильной последовательности порядок действий при травме на уроке ФК:

1. устранить воздействие на организм повреждающих факторов
2. выполнить мероприятия по оказанию помощи пострадавшему
3. определить характер, тяжесть травмы, и последовательность оказания помощи
4. остановить занятие и организовать учащихся
5. вызвать скорую медицинскую помощь (если необходимо)
6. сообщить о случае администрации и родителям обучающегося
7. оценить состояние пострадавшего

20. Укажите в правильной последовательности пункты структуры бизнес-плана.

1. Виды товаров/услуг
2. Финансовый план.
3. Концепция бизнеса (резюме)
4. План маркетинга.
5. Рынки сбыта товаров/услуг
6. Оценка риска и страхование.
7. План производства.
8. Организационный план.
9. Конкуренция на рынках сбыта товаров/услуг
10. Правовое обеспечение деятельности организации.

Вариативная часть – 20 тестовых задний

21. Физическое, духовное и социальное благополучие человека – это...

- а) здоровье
- б) патология
- в) болезнь
- г) этиология

22. Этиология – это наука о...

- а) болезни
- б) причинах болезни
- в) жизни
- г) смерти

23. Жизненная емкость легких у взрослого человека, не занимающегося ФКиС в среднем составляет...

- а) 3,5 - 4 л
- б) 1 - 2,5 л
- в) 5 - 6 л
- г) 7 - 8 л

24. Частота дыхания в покое у взрослого человека, не занимающегося ФКиС составляет...

- а) 5-6 циклов
- б) 14-16 циклов
- в) 20-25 циклов
- г) 30 и более циклов

25. Количество кислорода необходимое для физической работы называют...

- а) Максимальное потребление кислорода
- б) Кислородный долг
- в) Кислородный запрос

г) Минутный объем дыхания

26. Большую роль в обмене кислорода и углекислого газа в мышцах при физической работе, играет белок_____

27. Уровень энерготрат у спортсменов в первую очередь определяет_____и_____работы.

28. Основными источниками энергообразования при работе максимальной мощности являются...

- а) АТФ и КрФ.
- б) АТФ, КрФ и глюкоза
- в) АТФ, КрФ и гликоген
- г) АТФ, КрФ и жиры

29. Состояние тренированности в покое характеризуется...

- а) Повышением функциональных возможностей организма;
- б) Снижением экономичности работы организма;
- в) Усиленной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- г) Снижением иммунитета

30. Наиболее высокий уровень тренированности достигается в состоянии_____

31. Для спортсменов, тренирующихся на выносливость, в состоянии покоя характерно...

- а) Снижение ЖЕЛ и повышение ЧД
- б) Брадикардия и гипотония
- в) Гипертония
- г) Тахикардия

32. Объектом управления в системе управления ФК и С является...

- а) руководитель
- б) физкультурно-спортивные организации
- в) орган исполнительной власти
- г) ФК и С

33. Какая из перечисленных функций не относится к менеджменту ФКиС...

- а) регистрацию
- б) планирование
- в) контроль
- г) мотивация

34. Клубы физической культуры и спорта общеобразовательных учреждений подразделяются на ...

- а) младших и старших классов
- б) мужские и женские

- в) детско-подростковые, подростковые и юношеские
- г) взрослые и детские

35. В оплате труда работников ФКиС определяющим фактором является...

- а) возраст сотрудника
- б) отношение к работе
- в) способности
- г) уровень квалификации

36. Разработка правил и требований к спортивному инвентарю и оборудованию с учетом международных норм безопасности жизни и здоровья человека при занятиях физической культурой и спортом является компетенцией:

- А) федеральный орган
- Б) орган субъекта федерации
- В) муниципальный орган
- Г) все вышеперечисленные

37. Виды спорта, в основе которых лежат приемы и действия, связанные с выполнением военнослужащими своих обязанностей с учетом особенностей их военных специальностей называются _____

38. Систематическое медицинское обследование спортсмена называют _____

39. Что не включается в налогообложение спортсмена:

- а) доходы, полученные спортсменом от участия в рекламных компаниях
- б) доходы, полученные от участия в спортивных шоу
- в) стоимость премий и наград (в натуральной и денежной форме)
- г) денежный эквивалент спортивной формы

40. Поставьте в последовательном порядке этапы многолетней подготовки спортсменов:

1. этап начальной подготовки;
2. спортивно-оздоровительный этап;
3. этап спортивного совершенствования;
4. учебно-тренировочный этап;
5. этап высшего спортивного мастерства

I уровень
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ (оценивается в 30 баллов)

Задание № 1

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Проанализируйте, какие стадии психического напряжения (нервозность, порочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

а) Легкоатлет (прыжки в высоту). Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неверно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

б) Фехтовальщик. Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет лишний раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т. п.). Тренеру сказал, что зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, - это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищем из-за того, что они назвали его слабаком.

Задание № 2

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Проанализируйте, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, стартовое безразличие) переживают спортсмены в приведенных случаях.

а) Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении- жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выпустил на таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

б) Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем – абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

в) К. Феркерк рассказывает: « Для меня последняя дистанция (1000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы.»

г) Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задание № 3

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Проанализируйте, о какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах.

а) Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.

б) У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиваться успеха в совместных действиях.

в) Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т. д.

г) Общность целей интересов, установок членов спортивного коллектива, единство целевых ориентаций и общего социально типа поведения.

Задание № 4

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Укажите, какие из перечисленных приемом саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие при «стартовой лихорадке».

а) Упражнения с большой амплитудой, небыстрые;

б) Успокаивающий самомассаж;

в) Интенсивная специальная разминка;

г) Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом;

- д) Резкие, быстрые движения в нервном ритме;
- е) Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах;
- ж) Прослушивание любимых мелодий;
- з) Идеомоторная разминка.

Задание № 5

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Проанализируйте, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной
 - а) Оценка, самооценка тренированности
 - б) Овладение идеомоторной тренировкой
 - в) Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом
 - г) Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов;
 - д) Овладение приемами саморегуляции;
 - е) Воспитание волевых качеств спортсмена;
 - ж) Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям;
 - з) Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

Задание № 6

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Определите тип темперамента учеников в следующих ситуациях.
 - а) Сергей – типичный непоседа, на уроках постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания учителя не реагирует.
 - б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом учителя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос учителя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку. На переменах никогда не сидит на месте, бегает по коридору.
 - в) Олег в классе обычно сидит спокойно, но часто на уроках занимается посторонним делом, не слушает объяснения учителя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.
 - г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый мальчик. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает. На уроках иногда мешает товарищам, может ущипнуть соседа.

Задание № 7

1. Внимательно прочитайте задание.

2. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.

г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

Задание № 8

1. Внимательно прочитайте задание.

2. Назовите, какие черты характера проявляются в следующих ситуациях.

а) Человек тщательно готовится к публичному выступлению;

б) Девочка постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери;

в) Школьник часто приходит на занятия с невыполненными уроками;

г) Старший брат не желает делиться сладостями с младшим;

д) Студент сильно волнуется перед экзаменами;

е) Сотрудник не любит, когда его публично хвалит начальство;

ж) В компании друзей он всегда в центре внимания;

з) Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы;

и) Юноша прикладывает максимум усилий, чтобы попасть на международные соревнования;

к) В опасных ситуациях человек паникует;

- л) Не любит оставаться один;
- м) Не может отказать, когда его просят о помощи.

Задание № 9

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Сформулируйте рекомендации учителю по учету возрастных психологических особенностей младших школьников, закончив предложения,
 - а) На уроках в начальной школе требуется частая смена заданий и упражнений, потому что...
 - б) Одним из ведущих принципов обучения младших школьников является принцип наглядности, что объясняется...
 - в) Запоминание у младших школьников преобладает механическое, поэтому учителю следует...
 - г) В начальной школе велик авторитет учителя, что можно использовать для...
 - д) Для школьника очень значима оценка учителя, которая должна применяться грамотно, то есть...
 - е) Восприятие младших школьников отличается слабой целенаправленностью, имеет поверхностный характер, поэтому учителю следует на уроке...
 - ж) На уроке в начальной школе следует чаще использовать игру как метод обучения, так как...
 - з) Дети часто не понимают переносного значения слов, выражения, смысла пословиц, так как...
 - и) При обучении обязательно опираться на наглядный материал, так как...
 - к) Нельзя демонстрировать одновременно более двух картин, иллюстраций и давать задания, делать уточнения во время выполнения детьми начальных классов какой-то работы, потому что

Задание 10

1. Внимательно прочитайте задание.
2. Определите, какие операции мышления будут выполнять учащиеся в следующих ситуациях:

- а) Пятеро учеников выполняют стойку на лопатках. Учитель даёт задание классу: выбрать лучшее выполнение упражнения.
- б) Учитель объясняет и показывает технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги». Класс выполняет задания:
-) определить, из каких элементов складывается прыжок,
 -) описать технику выполнения прыжка,
- в) Идёт изучение элементов баскетбола. Учитель даёт задание классу: определить, на что нужно обращать внимание при выполнении броска по кольцу одной рукой от плеча.
- г) Идёт изучение акробатики в 3 классе. Учитель даёт задание: Определить общие элементы в кувырке вперёд, кувырке назад и стойке на лопатках.
- д) Учитель в 1 классе показывает картинки, на которых изображены баскетбольный мяч, гимнастические кольца, теннисная ракетка, брусья, ядро, перекладина, скакалка, кегли. Далее учитель просит детей разделить все предметы на две группы.

Задание № 11.

1. Внимательно прочитайте задание.
 2. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае.
- а) Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк - впал в состояние стартовой апатии.
- б) Миша всерьёз увлёкся футболом. Целыми днями он пропадал на стадионе. Дома только и было разговоров: о голах, пасах, великих футболистах.
- в) Играть с А. Беловым было одно удовольствие - сказка. Он никогда не выговаривал партнёру за неудачно посланный мяч. Любой пас в сторону Белова всегда доходил до цели. (По Д. Я. Богдановой.)
- г) Не сумев организовать учащихся на урок, учитель вышел из класса, хлопнув дверью.
- д) Забив долгожданный гол, игроки команды устроили «кучу малу», а потом с удвоенной энергией провели остаток встречи, что было вознаграждено ещё одним голом.

Задание № 12

1. Внимательно прочитайте задание.
 2. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.
1. Внушаемость (вера в приметы, мнительность, и т. п.).
 2. Смелость.
 3. Долг и ответственность.
 4. Увлечённость.
 5. Общительность.
 6. Доброжелательность.
 7. Самообладание в экстремальных ситуациях.
 8. Чувство спортивной чести.
 9. Болезненное отношение к спортивным неудачам.
 10. Исполнительность.
 11. Наблюдательность.
 12. Инициативность.
 13. Уважение к товарищам.
 14. Сильное переживание радости победы, бурное её проявление.
 15. Патриотизм.
 16. Требовательность к себе и другим.
 17. Аккуратность.
 18. Уверенность в своих силах.

II уровень

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Разработать план-конспект и провести фрагмент тренировочного занятия, направленного на развитие физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

Разработать план-конспект и провести фрагмент физкультурно-спортивного занятия с различными возрастными группами.

Разработать пакет документов по организации физкультурно-спортивного мероприятия или соревнований в избранном виде спорта .

II уровень

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Выполнение процедуры массажа, применение которой возможно в спортивной и (или) оздоровительной целях (по выбору участника).