

II. ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 1

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
2. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.
3. Ходьба на наружном крае ступни.
4. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.
5. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.
6. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову (рис. 1, 8).
7. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.
8. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено (рис. 1, 15).
9. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад (рис. 1, 16).
10. Стать на колени, вытянуть руки вперёд и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).
11. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево (рис. 1, 12).
12. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду. Этот метод используется в основном в циклических упражнениях, хотя не исключена возможность его применения и в упражнениях ациклического характера. Недостатками метода являются быстрая адаптация к нагрузкам организма, в связи с чем, снижается тренирующий эффект. Непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

Например, выполнение работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов, ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин. Продолжительность непрерывной работы может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Назовите права и обязанности главного судьи.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 2

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени назад.
3. Бег приставным шагом левым, правым боком.
4. Бег скрестным шагом левым, правым боком.
5. Бег с поворотами на 360 градусов через левое, правое плечо.
6. Бег спиной вперед, беговые упражнения по сигналу.
7. Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны.
8. Спортивная ходьба.
9. Упражнения на дыхание в движении.
10. Круговые движения руками в плечевых суставах.
11. Круговые движения руками в локтевых суставах.
12. Наклоны под каждый шаг, доставая ладонями ковер.
13. Выпады с поворотом туловища вправо, влево.
14. Махи ногами вперед-вверх, доставая свои ладони.
15. Ходьба в упоре на руках в паре, “Тележка”.
16. Бег с партнером на спине, на руках (в парах).
17. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
18. Прыжки в приседе левым, правым боком, спиной вперед.
19. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д. Применяется в циклических и ациклических упражнениях.

Например, «фартлек», что в переводе со шведского означает «игра скоростей», «беговая игра». Это бег на местности в течение длительного времени (от 30 мин до 2 ч с разной скоростью). Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируется. Каждый участник бега, в зависимости от самочувствия, поочередно может лидировать в группе, с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.

.ЧАСТЬ В

Текст задания:

Перечислите, замечания и предупреждения на примере борьбы самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 3

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Круговые вращения головой и кистями рук.
2. Вращение локтевых, плечевых суставов.
3. Круговые движения тазом.
4. Круговые движения туловищем руки сомкнуты в замок.
5. Круговые движения в коленных суставах.
6. Круговые движения голеностопных суставов.
7. Ноги шире плеч, наклоны туловища, вперед доставая локтями ковер, постепенно садясь на ковер.
8. Выпрыгивание с колен с поворотами в левую и правую стороны на время по 10-15 раз.
9. Отжимание в упоре лежа с хлопком, на время.
10. Махи ногами стоя у стены поочередно (стоя боком к стене вперед, назад; и стоя лицом, упираясь руками в стену, влево, вправо).
11. Опускание на борцовский мост, упираясь руками в стену (по стене к полу).
12. Стойка на голове и руках на время.
13. Накаты и отжимания на прямые руки на борцовском мосту
14. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
15. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

этот метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление

работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Например, длительность упражнения может быть самой разнообразной. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и т.д.).

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Перечислите, за что присуждается чистая победа, победа с преимуществом и по баллам в борьбе самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 4

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Приседания, стоя спиной друг к другу в парах.
2. Наклоны вперёд с партнером, лежащим на спине в парах.
3. Наклоны вперед с перебрасыванием партнера через спину.
4. Стоя лицом друг к другу движения руками вперед-назад.
5. Пружинящие наклоны вперед, руки на плечах.
6. Стоя лицом друг к другу забегания влево, вправо.
7. Партнёр лежит на плечах: а) приседания, наклоны вперёд и повороты в стороны.
8. Один держит за ноги, другой в упоре лёжа отжимается.
9. Наклоны в парах из положения: сидя ноги врозь.
10. Шпагат в парах (первый номер, сидя ноги врозь у стенки, второй номер, упираясь ногами в голени первого, разводит ноги в стороны).
11. Сидя ноги врозь, руки за головой в замок – повороты туловища в стороны на парах.
12. Первый номер лежит на животе в замок, под головой, второй номер, сидя на поясице первого, поднимает его туловище вверх, тоже, но второй номер, садясь в обратное положение лицом к ногам, берёт поочередно за ноги и поднимает их разминая область поясицы (в парах поочередно).
13. Из положения «Тележка» (первый – упор лежа, второй берет за ноги руками) прыжки на руках, бег на руках.
14. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
15. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

Сущность этого метода заключается в том, что во время многократного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы частота сердечных сокращений к концу работы была 160—180 уд/мин.

Например, характер отдыха: активный

Число повторений упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме, одной серии может быть 3—4 повторения упражнения, а всего выполняются от 2 до 6 серий.

ЧАСТЬ В

Текст задания: Заполните таблицу.

А - арбитр, Б - боковой судья, Р - руководитель ковра

№	Термин	Жест	Кто применяет			Описание жеста
			А	Б	Р	
1		 				
2		 				
3		 				
4		 				
5		 				

6						
7						
8						
9						
10						

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 5

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

Прыжки в положении ноги вместе через партнера стоящего в высоком (низком) партере влево - вправо.

2. Приседания и бег с партнером на плечах.

3. Повороты туловища влево - вправо с партнером на плечах.

4. Наклоны влево - вправо с партнером на плечах.

5. Прыжки через наклоненного партнера, обратно пролезть между ногами партнера (на время).

6. Из положения лежа поднять ноги вверх, партнер медленно прижимает их к полу (стараться удержать угол 90 градусов).

7. Отжимание партнера из положения, лежа с упором в его плечи.

8. Отжимание с партнером в упоре лежа, сидящем на спине.

9. Подтягивание.

10. Отжимание с хлопком в парах.
11. Само страховка в парах (в стойке и в партере).
12. Тележка в парах (бег на руках, ходьба, прыжки на двух руках).
13. Перевороты с упора головой в ковер на мост с помощью партнера.
14. Перетягивание партнера на свою сторону с разными захватами.
15. «Петушиный бой» на одной ноге, одной и двумя руками.
16. Бой на «лошадях».
17. Выталкивание за квадрат или круг (борьба на равновесие).
18. Из упора на голове и ногах через стойку на голове перейти в положение мост, поворот направо или налево в положении упор на голове и ногах.
19. Перекаты в парах с удержания.
20. Вставание со стойки на мост и обратно с поддержкой под спину партнером.
21. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
22. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Например, 1) составляется комплекс упражнений; 2) определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»); 3) на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения; 4) устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию; 5) на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными. Средства для тренировки могут быть самые разнообразные: Они могут быть циклическими и ациклическими.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила борьбы самбо. Назовите содержание борьбы о положении борцов.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 6

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Борьба с отрыванием противника от ковра.
2. Пятнашки.
3. «Армреслинг» лежа на ковре.
4. Борьба за мяч.
5. Борьба за перетягивание на свою сторону одной рукой,
6. двумя руками.
7. Борьба 1 мин. с различными по весу и росту партнерами в
8. стойке до касания коленом, рукой ковра.
9. Борьба с применением бросков с помощью ног и захватов на
10. ноги противника руками.
11. Один берется, второй проводит только контратаки (после
12. входа в прием).
13. Борьба в захвате одной рукой, вторая на прихвате.
14. Борьба на одной ноге, одной и двумя руками
15. (“Петушиный бой”).
16. Борьба без сопротивления противника в движении.
17. Борьба с сопротивлением и применением контрприемов.
18. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
19. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила борьбы самбо. Раскройте понятие «болевого прием», «удержание». Дайте характеристику.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 7

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

И.п. - лёжа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в коленях:

- а) поднимание сидящего, сверху партнера двумя ногами (ногой);
- б) поднимание лежащего сверху партнера - двумя ногами (ногой);
- в) поднимание падающего из стойки партнера двумя ногами (ногой);
- г) поднимание лежащего на животе партнера с захватом любой ноги (снаружи, изнутри) и обеих ног (сзади обратным захватом).

2. Приседание:

- а) с партнёром, лежащим на плечах.
- б) приседание на двух ногах с выпрыгиванием.
- в) с выпрыгиванием и поворотом на 360°.
- г) на одной ноге.
- д) с гирей за спиной.
- е) на одной ноге с гирей у плеча.

3. Прыжки:

- а) назад из приседа, способствующие развитию координации движений;
- б) на двух ногах.
- в) на двух ногах с поворотом на 180°.
- г) на одной ноге.

4 Упражнения с отягощением (вес партнёра) для развития силы.

- а) ходьба и бег с партнёром на руках.
- б) поднимание партнёра с захватом ног из положения лёжа.
- в) наклоны с партнёром - на руках; висющим на шее.
- г) в упоре лёжа сгибание и разгибание рук с партнёром, лежащим на спине.
- д) сгибание и разгибание рук с упором в руки партнёра (партнёр лежит на спине.)
- е) прыжки с партнёром, лежащим на плечах.
- ж) движения на мосту вперёд-назад с партнёром, сидящим на бёдрах.

5. Дожимы с моста (с различными захватами).

6. Захватив ноги уползающего партнёра, вытаскивать его на центр ковра.

7.Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.

8.Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека.

ЧАСТЬ В

Текст задания: заполните таблицу.

А - арбитр, Б - боковой судья, Р - руководитель ковра

№	Термин	Жест	Кто применяет			Описание жеста
			А	Б	Р	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

9.						
10.						
11.						

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 8

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Круговые вращения головой и кистями рук.
2. Вращение локтевых, плечевых суставов.
3. Круговые движения тазом.
4. Круговые движения туловищем руки сомкнуты в замок.
5. Круговые движения в коленных суставах.
6. Круговые движения голеностопных суставов.
7. Ноги шире плеч, наклоны туловища, вперед доставая локтями ковер, постепенно садясь на ковер.
8. Выпрыгивание с колен с поворотами в левую и правую стороны на время по 10-15 раз.
9. Отжимание в упоре лежа с хлопком, на время.
10. Махи ногами стоя у стены поочередно (стоя боком к стене вперед, назад; и стоя лицом, упираясь руками в стену, влево, вправо).
11. Опускание на борцовский мост, упираясь руками в стену (по стене к полу).
12. Стойка на голове и руках на время.
13. Накаты и отжимания на прямые руки на борцовском мосту
14. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.

15. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм — силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Например, 1) составляется комплекс упражнений; 2) определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»); 3) на первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения; 4) устанавливают систему повышения нагрузки от занятия к занятию; 5) на последнем занятии рекомендуется проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить полученные результаты с исходными. Средства для тренировки могут быть самые разнообразные: Они могут быть циклическими и ациклическими.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Раскройте понятия «боковой судья», «руководитель ковра», «главный секретарь». Перечислите их основные функции.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 9

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
2. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.
3. Ходьба на наружном крае ступни.
4. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.
5. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.
6. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову (рис. 1, 8).
7. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.

8. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено (рис. 1, 15).
9. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад (рис. 1, 16).
10. Стать на колени, вытянуть руки вперёд и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).
11. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево (рис. 1, 12).
12. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д. Применяется в циклических и ациклических упражнениях.

Например, «фартлек», что в переводе со шведского означает «игра скоростей», «беговая игра». Это бег на местности в течение длительного времени (от 30 мин до 2 ч с разной скоростью). Скорость передвижения и продолжительность ее сохранения при этом заранее не планируется. Каждый участник бега, в зависимости от самочувствия, поочередно может лидировать в группе, с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.

ЧАСТЬ В

Текст задания: заполните таблицу.

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ				
Атакуемый падает	Исходное положение атакуемого			
	стоя		на коленях или руках	
	Атакующий проводит бросок из стойки			
	без падения	с падением	без падения	с падением
на спину				
на бок				
на грудь, живот, ягодицы, поясницу, плечо				
на колено (колени)				

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 10

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Прыжки в положении ноги вместе через партнера стоящего в высоком (низком) партере влево - вправо.
2. Приседания и бег с партнером на плечах.
3. Повороты туловища влево - вправо с партнером на плечах.
4. Наклоны влево - вправо с партнером на плечах.
5. Прыжки через наклоненного партнера, обратно пролезть между ногами партнера (на время).
6. Из положения лежа поднять ноги вверх, партнер медленно прижимает их к полу (стараться удержать угол 90 градусов).
7. Отжимание партнера из положения, лежа с упором в его плечи.
8. Отжимание с партнером в упоре лежа, сидящем на спине.
9. Подтягивание.
10. Отжимание с хлопком в парах.
11. Само страховка в парах (в стойке и в партере).
12. Тележка в парах (бег на руках, ходьба, прыжки на двух руках).
13. Перевороты с упора головой в ковер на мост с помощью партнера.
14. Перетягивание партнера на свою сторону с разными захватами.
15. «Петушиный бой» на одной ноге, одной и двумя руками.
16. Бой на «лошадях».
17. Выталкивание за квадрат или круг (борьба на равновесие).
18. Из упора на голове и ногах через стойку на голове перейти в положение мост, поворот направо или налево в положении упор на голове и ногах.
19. Перекаты в парах с удержания.
20. Вставание со стойки на мост и обратно с поддержкой под спину партнером.
21. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
22. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств борца он направлен:

Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила борьбы. Перечислите, за что борца могут снять и дисквалифицировать с соревнований.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 11

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: Определите правильную методическую последовательность изучения техники броска:

- рассказ;
- показ;
- исходное положение;
- имитационное выполнение (без партнера)
- учикоми (руками)
- учикоми (руки и ноги)
- учикоми-бросок
- выполнение броска в полной координации

ЧАСТЬ Б

Текст задания. приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в плечевых, локтевых суставах борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Назовите, как определяется и объявляется результат схватки на примере борьбы самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 12

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: Определите правильную методическую последовательность изучения техники страховки на правую, левую сторону через плечо :

- рассказ;
- показ;
- конечное положение;

- перекаты на правую, левую сторону с ударом о ковер
- кувырки через правое, левое плечо
- кувырки через правое, левое плечо с фиксацией конечного положения
- выполнение страховки через руку
- выполнение страховки в полной координации
- выполнение страховки через руку, с продвижением вперед

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Приведите примеры и покажите 8-10 жестов судей в борьбе самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 13

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: Определите правильную методическую последовательность изучения техники страховки на спину:

- рассказ;
- показ;
- группировка, перекаты;
- группировка, перекаты с ударом о ковер через партнера;
- группировка, перекаты с ударом о ковер;
- выполнение страховки в полной координации

ЧАСТЬ Б

Текст задания. приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно- силовых способностей борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Назовите запрещенные приемы и действия, уклонения от борьбы на примере борьбы самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 14

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
2. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.
3. Ходьба на наружном крае ступни.
4. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.
5. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.
6. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову (рис. 1, 8).
7. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.
8. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено (рис. 1, 15).
9. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад (рис. 1, 16).
10. Стать на колени, вытянуть руки вперёд и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).
11. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево (рис. 1, 12).
12. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию силы борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Назовите результаты и оценки схватки, заполните таблицу.

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ И ОЦЕНКИ СХВАТКИ			
№	Результат схватки	Классификационные очки	
		Победителю	Побежденному
1	ЧИСТАЯ ПОБЕДА (досрочно!)		
2	ПОБЕДА С ПРЕИМУЩЕСТВОМ (при преимуществе 8-11 баллов)		
3	ПОБЕДА ПО БАЛЛАМ (при преимуществе 1-7 баллов)		

4	ПОБЕДА ТЕХНИЧЕСКАЯ		
5	ПОБЕДА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ (при отсутствии технических баллов и оценок "А" и равном числе предупреждений)		
6	СНЯТИЕ ПРОТИВНИКА ЗА ПАССИВНОСТЬ (досрочно!)		
7	СНЯТИЕ ИЛИ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ОБОИХ БОРЦОВ (досрочно!)		

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 15

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени назад.
3. Бег приставным шагом левым, правым боком.
4. Бег скрестным шагом левым, правым боком.
5. Бег с поворотами на 360 градусов через левое, правое плечо.
6. Бег спиной вперед, беговые упражнения по сигналу.
7. Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны.
8. Спортивная ходьба.
9. Упражнения на дыхание в движении.
10. Круговые движения руками в плечевых суставах.
11. Круговые движения руками в локтевых суставах.
12. Наклоны под каждый шаг, доставая ладонями ковер.
13. Выпады с поворотом туловища вправо, влево.
14. Махи ногами вперед-вверх, доставая свои ладони.
15. Ходьба в упоре на руках в паре, “Тележка”.
16. Бег с партнером на спине, на руках (в парах).
17. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

18. Прыжки в приседе левым, правым боком, спиной вперед.
19. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности борца к произвольному мышечному расслаблению.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила борьбы самбо. Раскройте понятие «бросок», «контрбросок». Дайте характеристику.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 16

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике спортивного плавания:

- 1.И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
- 2.Плавание на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
- 3.Плавание с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- 4.Плавание слитно с задержкой дыхания.
- 5.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию гибкости борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 17

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: определите цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при проведении подготовительной части занятия:

1. Борьба с отрыванием противника от ковра.
2. Пятнашки.
3. «Армреслинг» лежа на ковре.
4. Борьба за мяч.
5. Борьба за перетягивание на свою сторону одной рукой,
6. двумя руками.
7. Борьба 1 мин. с различными по весу и росту партнерами в
8. стойке до касания коленом, рукой ковра.
9. Борьба с применением бросков с помощью ног и захватов на
10. ноги противника руками.
11. Один берется, второй проводит только контратаки (после
12. входа в прием).
13. Борьба в захвате одной рукой, вторая на прихвате.
14. Борьба на одной ноге, одной и двумя руками
15. (“Петушиный бой”).
16. Борьба без сопротивления противника в движении.
17. Борьба с сопротивлением и применением контрприемов.
18. Разновидности бега: равномерный бег, ускорение по диагонали, спиной вперед, по сигналу смена направления.
19. Акробатические упражнения: кувырки вперед спиной, с выходом на руки; страховка через правую, левую сторону, на спину; колесо, рондад.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Раскройте понятие «судья-секундометрист», «арбитр». Дайте характеристику.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 18

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годового плана группы начальной подготовки 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в ДЮСШ по борьбе.

Годичные планы групп начальной подготовки 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в ДЮСШ по борьбе прилагаются.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию общей выносливости борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила соревнований. Перечислите характер и способы проведения соревнований. на примере борьбы самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 19

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годового плана группы начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в ДЮСШ по борьбе.

Годичные планы групп начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в ДЮСШ по борьбе прилагаются.

ЧАСТЬ Б

Текст задания.

Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов скоростно-силовых качеств борца.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Приведите примеры и покажите 8-10 жестов боковых судей в борьбе самбо.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ

Оцениваемые компетенции: ПК 1.1 – ПК 1.8, ОК 1 – ОК 13

Вариант № 20

Время выполнения задания: 30 минут

Инструкция: внимательно прочитайте задание и подготовьте устные ответы на три части экзаменационного задания

ЧАСТЬ А

Текст задания: заполните таблицу судей и обслуживающего персонала для проведения соревнований по борьбе самбо (в одном помещении):

Наименование должностного лица	Расчет судей по количеству			
	на 1 ковер	на 2 ковра	на 3 ковра	на 4 ковра
Судьи:				
Главный судья Зам. гл. судьи Руководитель ковра Главный секретарь Зам. гл. секретаря Секретарь Технические секретари Секундометрист Арбитр Боковой судья Судья при участниках Информатор Комментатор				
Обслуживающий персонал:				
Врач Медсестра Комендант Художник Машинистка Представитель проводящей организации				
Всего:				

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Выполните сравнительный анализ годовичного плана группы спортивного совершенствования 1-го года обучения и учебно-тренировочной группы 4-го обучения ДЮСШ по борьбе.

Годичные планы групп спортивного совершенствования 1-го года обучения и учебно-тренировочных групп 4-го года обучения в ДЮСШ по борьбе прилагаются.

ЧАСТЬ В

Текст задания. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей борца.