**ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ**

**к квалификационному экзамену по ПМ.01. «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС» - фитнес**

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:* **Раскройте методы обучения, которые применяются в аэробике.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **Дайте характеристику комплексному контролю в подготовке юных спортсменов. Раскройте основы комплексного контроля. Виды контроля и их характеристика: педагогический, биомеханический, медико-биологический. Этапный, текущий и оперативный контроль, их характеристика.**

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* Распределите функции судей в дисциплинах аэробика и степ аэробика:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Главный судья | Функции | аэробика | Степ - аэробика |
|  | оценивает способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики;  учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом.  оценивает выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. |  |  |
| Судья по технике |  | аэробика | Степ - аэробика |
|  | оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки;  учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением; оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды;  оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями артистичности и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале. |  |  |
| Судья по артистичности |  | аэробика | Степ - аэробика |
|  | контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим;  отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой правилам соревнований, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов. |  |  |

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:* **Перечислите пути создания модификаций в аэробике.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен***:* этот метод предусматривает преодоление средних и длинных объёмов и дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Одной из разновидностей этого метода является выполнение задания (упражнения) с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования к местам проведения соревнований (размеры, освещение, сертификация)**

.

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:* **Перечислите правила, по которым составляются соединения из аэробных шагов.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию**: основной задачей этого мезоцикла является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Раскройте классификацию соревнований по аэробике, согласно правилам FISAF .**

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:* **Перечислите основные типы движений хореографии классической аэробики.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **Определите проблему и укажите возможные пути ее решения:**

в методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них сле­дующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с дру­гой - многократные повторения приводят к образованию двига­тельного динамического стереотипа и вследствие этого к стаби­лизации параметров движений. Причем стабилизируются не толь­ко пространственные характеристики, но и временные - ско­рость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости -главная причина, мешающая значи­тельному повышению скоростных возможностей.

Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов гибкости.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Дайте характеристика соревновательных программ фитнес-аэробика, судейство, согласно правил FISAF.**

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:* **Перечислите этапы составления комбинаций и стили обучения в аэробике.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **Определите методическую ошибку тренера, дайте обоснование своего ответа:**одной из важнейших методических проблем при вос­питании силовых способностей является проблема выбора вели­чины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для ре­шения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) ос­новное средство — упражнения строго регламентированного ха­рактера; 2) непредельный вес отягощения, средний темп выпол­нения упражнений, максимальное количество повторений упраж­нения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведе­ния повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсо­лютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования к выступлению в соревнованиях дисциплин аэробика, степ-аэробика.**

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:* **Перечислите основные способы передвижений и построений в аэробике.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* **Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, раскройте их:**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели объема физической  нагрузки | Показатели интенсивности физической нагрузки |
|  |  |

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования к проведению соревнований в дисциплинах аэробика, степ - аэробика (туры проведения, порядок выступления).**

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:* **Перечислите методические приемы обучения и управления группой, используемые в фитнес-аэробике***:* Оперативный комментарий и пояснение, визуальное управление группой, самоконтроль действий, симметричное обучение.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Перечислите типы мезоциклов в спортивной подготовке и дайте их характеристику.**

|  |  |
| --- | --- |
| Типы микроциклов (название) | Характеристика отдельных  микроциклов |
|  |  |

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите критерии, по которым оценивается выступление в степ – аэробике.**

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:* **Перечислите типы (виды) занятий используемые для проведения аэробики.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Перечислите «Типы микроциклов в спортивной подготовке и их характеристика»:**

|  |  |
| --- | --- |
| Типы микроциклов (название) | Характеристика отдельных  микроциклов |
|  |  |

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* ***Перечислите*  критерии, по которым оценивается выступление в дисциплине аэробика.**

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:* **Раскройте структуру занятия аэробикой, перечислите: задачи, значение, средства.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.*  **Перечислите «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи»:**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки  (название) | Основные задачи отдельных этапов (направленность) |
|  |  |

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования, которые предъявляются к проведению соревнований хип -хоп аэробики (туры, порядок выступления, отборочный тур, полуфинал, финал).**

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:* **Перечислите методические особенности проведения урока аэробики.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам**: ЧСС — 175–185 уд/мин. Увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга. Время однократной работы длительное (3–10 минут), в сериях до 50 минут. Скорость выполнения— 80–85 процентов от максимальной. Основные упражнения — длительные по времени (до 800 м).

Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования, которые предъявляются к выступлению в дисциплине хип-хоп аэробика (количество человек в команде, замена участников, ограничения).**

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:* **В чём заключается организация и методика проведения занятий степ-аэробикой.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам:** кратковременная работа максимальной мощности. Скорость и темп движений -максимально возможные. Отрезки - 10–40 м. Количество повторений обычно 4–16 раз и более с длительным отдыхом (от 30 секунд до 3 минут). Ближний тренировочный эффект не связан с ЧСС, т. к. работа длится в пределах 5–20 сек.

Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите возрастные категории в дисциплине хип – хоп аэробика.**

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:* **Перечислите запрещенные движения в системе силовой тренировки детей и подростков.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.***Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам:**

ЧСС находится на уровне 190–210 уд/мин и более. Потребление кислорода снижается от 100 до 80 % от МПК. Значительный кислородный долг. Скорость выполнения упражнений — 85–95 процентов от максимальной. Основные упражнения соревновательного характера, время однократной работы — от 25 до 120 секунд, в сериях — до 10 минут.

Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите требования, которые предъявляются к хореографии в дисциплине хип-хоп аэробика, костюму для выступления, размерам площадки.**

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:* **Перечислите особенности силовой тренировки с детьми и подростками, используемые в фитнес – аэробике.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам:**

ЧСС — 130–145 уд/мин. Потребление кислорода достигает 40–60 % от МПК. Скорость выполнения работы — 50–65 процентов от максимальной, время однократной работы — максимальное (от 20 минут до 60 минут), дистанции — 2000–6000 м и более.

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* ***Перечислите т*ребования, предъявляемые к времени выступления, музыкальному сопровождению, тексту, сопровождающему музыкальную композицию в дисциплине хип-хоп аэробика.**

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:* Раскройте структуру силового урока фитнес – аэробики.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Определите зону интенсивности физической нагрузки по следующим параметрам:** ЧСС — 150–170 уд/мин. Потребление кислорода — 60–85 % от МПК. Время однократной работы 90-120минут и более, при работе в сериях до 15 минут. Скорость выполнения упражнений 70–80 процентов от максимальной. Основные упражнения — 90-120минут.

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Раскройте, что считается фальстартом/заминкой в дисциплине хип – хоп аэробика, что такое ранжирование.**

.

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:* **Перечислите средства, которые рекомендуется включать в фитнес-программы для детей 6–7 лет.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.*  **Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен**, одной из разновидностей этого метода является применение различных «горок».

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите возрастные категории в дисциплине аэробика и степ – аэробика.**

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:* **Перечислите средства, которые рекомендуется включать в фитнес-программы для детей 8–9 лет.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие, каких физических качеств** он направлен: этот метод предусматривает однократное или повторное выполнение упражнений в полную силу.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* Распределите функции судей в дисциплине хип - хоп аэробика:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функции | Главный судья | Судья по хип-хопу |
| оценивает хореографию выступления, демонстрацию стилей, их интерпретацию, интерпретацию музыки, исполнение и презентацию;  оценивает технику и способность членов команды выглядеть и двигаться как команда;  контролирует всех членов Судейской коллегии; его голос является решающим на международном чемпионате Hip Hop Unite; выставляет оценку за выступление каждой команды на основе установленных критериев оценки и в сравнении с выступлениями других команд;  отвечает за последовательность и беспристрастность применения Технических правил членами Судейской коллегии; контролирует правильное использование судьями систем оценки и занесение результатов в турнирную таблицу;  в исключительных случаях может быть оценивающим судьей. |  |  |

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:* **Раскройте специфику проведения шоу-программ и фестивалей с детьми 10–13 лет.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания****.* Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен**: суть данного метода заключается в выполнении серий упражнений с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между подходами (упражнениями) ставит спортсмена в условия, когда каждый последующее упражнение выполняется на фоне усталости (недовосстановления).

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания.* **Перечислите критерии оценки выступлений в дисциплине хип-хоп аэробика:** хореография, техника и сложность исполнения, музыкальное сопровождение, разнообразие и креативность, перестроения и визуальные образы, командная работа и презентация.

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:* **Раскройте специфику проведения занятий базовыми видами аэробики с подростками 14–17 лет.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен**: этот метод предусматривает выполнение от 2-3х серий упражнений и более с максимальной и субмаксимальной, т. е. со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные повторы упражнений.

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Перечислите общие требования, предъявляемые к спортсменам – участникам соревнований: кодекс поведения, антидопинговая политика, процедура дисквалификации, протесты.**

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:* **Определите значение интервального тренинга в оздоровительной аэробике. Перечислите виды интервального тренинга.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен**: этот метод предусматривает преодоление средних и длинных объёмов и дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Одной из разновидностей этого метода является выполнение задания (упражнения) с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

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

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* **Раскройте организацию и методику проведения соревнований по спортивной аэробике и фитнес-аэробике. Назовите принципиальные различия.**

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:* **Определите задачи, которые решаются в фитнес - программах с фитболом.**

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* **Назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств он направлен***:* этот метод включает чередование быстрого и медленного темпа в аэробике (игру скоростей) при выполнении различных упражнений. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от объёма выполнения работы с большой, субмаксимальной (85–95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного выполнения (отдыха).

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию основных мышечных групп человека с помощью интервального метода.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания*. **Раскройте содержание соревновательной программы по спортивной аэробике, согласно правил FIG. Участники соревнований. Общие вопросы судейства.**

IV. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Условия выполнения заданий

Количество вариантов (пакетов) заданий для экзаменующихся: **20**

Время выполнения каждого задания и максимальное время на экзамен (квалификационный): **30 минут.**

Условия выполнения заданий: задание выполняется в **учебной аудитории**, предполагает **устное собеседование**.

Оборудование: **не предусматривается**.

Литература для экзаменующихся (справочная, методическая и др.):

1.Текст федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию.

2.Программа спортивной подготовки ДЮСШ (ДЮКФП).

3.Годичные планы спортивной подготовки ДЮСШ.

Дополнительная литература для экзаменатора (учебная, нормативная и т.п.) **не предусматривается.**

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

***Оценка «5»*** - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объёме, сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, обосновал собственные выводы.

***Оценка «4»*** - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объёме, сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, обосновал собственные выводы, но допустил незначительные методические ошибки.

***Оценка «3»*** - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объёме, частично сформулировал правильные ответы в соответствии с инструкцией, не всегда смог обосновать собственные выводы.

***Оценка «2»***- обучающийся не выполнил экзаменационное задание, допустил грубые ошибки при формулировании ответов, не смог обосновать собственные выводы.

Пакет контрольно-оценочных материалов рассмотрен и рекомендован к утверждению на заседании № 2 методического совета от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г

Экспертный лист

Ф.И.О. обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Критерии оценки соответствуют показателям)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Профессиональные компетенции** | **Показатели оценки результата** | **Оценка** |
| ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. | -точность в формулировании целей и задач учебно-тренировочных занятий в учебных группах ДЮСШ;  - разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования всоответствии с едиными методическими требованиями: структуры и содержания плана-конспекта учебно-тренировочного занятия; структуры и содержания микроциклов, мезоциклов и макроциклов спортивной тренировки для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1, 2 и 3 года обучения в ДЮСШ. | Да  Нет |
| ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия. | -соблюдает методические требования к структуре, продолжительности, выбору методов организации учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки;  - демонстрирует ясность, точность и доступность в применении специальной терминологии с учётом возрастных особенностей занимающихся;  - владеет разнообразными методами организации и обучения при проведении учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки;  - выполняет требования к обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;  - своевременно оказывает методическую помощь в случае возникновения ошибок в технике при проведении учебно-тренировочных занятий. | Да  Нет |
| ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. | - демонстрирует способность осуществлять судейство соревнований по фитнес аэробике. | Да  Нет |
| ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | - обосновывает выбор разнообразных методов контроля в процессе проведения учебно-тренировочных занятий по оздоровительной фитнес аэробике в зависимости от цели и задач педагогического наблюдения;  - владеет методикой оценки эффективности физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по результатам: комплексного педагогического анализа;  хронометрирования; пульсометрии;  - соблюдает методические требования к структуре и правилам оформления протоколов педагогических наблюдений различной направленности (выполняет по образцу). | Да  Нет |
| ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. | - владеет методикой комплексного педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по плаванию;  - демонстрирует способность выполнения комплексного анализа собственного участия в соревнованиях;  - демонстрирует способность анализировать собственное участие в судействе соревнований. | Да  Нет |
| ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. | - владеет методикой тестирования значимых физических способностей и морфофункциональных показателей. | Да  Нет |
| ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. | - демонстрирует целесообразность и своевременность размещения спортивного инвентаря и оборудования для проведения учебно-тренировочных занятий по фитнес аэробике;  - способен объективно оценивать степень соответствия мест проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий требованиям СанПиН. | Да  Нет |
| ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. | - выполняет учебные задания по разработке основной документации: учебных журналов, планов-конспектов учебно-тренировочных занятий, программ спортивной подготовки в в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки,  - соблюдает типовые требования при разработке документов соревновательной деятельности в фитнес аэробике: положения о соревнованиях, заявки, карточки участника соревнований, сметы расходов, отчёта; | Да  Нет |