**ПЕРЕЧЕНЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ**

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

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 1

*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 начальном обучении :

* 1. Строевые упражнения с лыжами и без лыж
  2. Ступающий шаг**.**
  3. Повороты на месте
  4. Игровые упражнения на спуске

**ЧАСТЬ Б**

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

этот метод включает чередование быстрого и медленного на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков с большой, субмаксимальной (85–95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Права и обязанности участников соревнований.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 2

*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 обучении технике одновременного одношажного хода:

-имитация работы рук на месте под счет

-упражнение «самокат»

-пробежать и проскользить

-одновременный бесшажный ход на равнине

- имитация одновременного бесшажного хода на месте под счет

- одновременный одношажный ход под уклон

- одновременный одношажный ход на равнине

- применение одновременного одношажного хода на дистанции

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качест направлен:

этот метод предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в равномерном темпе. Используется с умеренной (65–75 %) и большей (75–85 %) интенсивностью. Привести пример на метода в подготовительном периоде (специально-подготовительный бесснежный) годового тренировочного цикла для спортсменов лыжников-гонщиков 1 разряда.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Права и обязанности представителей и тренеров во время соревнований.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 3

*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 обучения технике коньковых ходов:

- коньковый ход под уклон без отталкиваний руками

- полуконьковые хода ( правой ногой, левой ногой)

- одновременный одношажный коньковый ход

- одновременный двухшажный коньковый ход ( на правую руку, на левую руку).

-одновременный двухшажный коньковый ход.

-попеременный коньковый ход.

**ЧАСТЬ Б**

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

этот метод предусматривает серии отрезков от 15 до 200 метров 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 отрезки спортивной работы.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Права и обязанности судей во время проведения соревнований.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 4

*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 для исправления технической ошибки «незаконченный толчок рукой».

**ЧАСТЬ Б**

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

суть данного метода заключается в серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) 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 отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления).

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 5

*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 для исправления технической ошибки «двухопорное скольжение».

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите методспортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств направлен:

этот метод предусматривает однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции (в большей степени на спринтерских дистанциях).

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* состав судейской бригады на старте, их обязанности.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 6

*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: По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения ( карточки в приложении).*

**ЧАСТЬ Б**

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

одной из разновидностей этого метода является применение различных все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Состав судейской бригады на финише, их функциональные обязанности.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 7

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения ( карточки в приложении).

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите период годового тренировочного цикла по следующим характеристикам:

1. Повышение интенсивноти нагрузок

2. Снижение объема работы

3. Применение интервальных и повторных тренировок

4. Выступление на соревнованиях

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Главная судейская коллегия, состав и обязанности.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 8

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения ( карточки в приложении).

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите метод тренировочного занятия:

Непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью. В каком периоде годового тренировочного цикла и со спортсменами какого уровня подготовки проводится этот метод.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Оформление стартового городка, требования к старту, финишу, зонам передачи эстафет, питстопам.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 9.

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения ( карточки в приложении)*.*

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите метод тренировочного занятия:

Повторное выполнение нагрузки с интенсивностью, равной или превышающей соревновательну, с периодом отдыха до относительно полного восстановления ( 120-130 уд.мин.). Объем общей выполненной работы должен стремиться к основной дистанции соревнований.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Требования к галомогации лыжных трасс.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 10.

*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:* По следующим характеристикам определите период годового тренировочного цикла:

1. Объем тренировочной работы высокий

2. Интенсивность работы в основном средняя и низкая

3. Большое внимание на ОФП

4. СФП в зависимости от уровня подготовленности

5. Повторные и интервальные тренировки в малом количестве либо отсутствуют

6. Наличие контрольных тренировок.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите метод тренировочного занятия.

Непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности ( на отдельных участках трассы) от слабой до соревновательной. Характерный объем работы для спортсменов 2-3 разрядов 10 км.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Подсчитать время, показанное на дистанции спортсменом под номером 15, индивидуальный старт через 30 секунд, время с финишки 44.03.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 11.

*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 цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике лыжных ходов (на выбор)

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Привести примеры применения принципов спортивной тренировки у лыжников-гонщиков:

- единство постепенности увеличения нагрузки.

-волнообразность и вариативность.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* принципы и схема расположения на старте спортсменов в масстарте. Эстафетной гонке, старте по системе «Гундерсена».

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 12.

*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 цель, задачи, методическую последовательность применения упражнений при обучении технике поворотов переступанием.

**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.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Правила подачи и рассмотрения протестов на соревнованиях по лыжным гонкам.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 13.

*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 цель, задачи, методическую последовательность при обучении технике классических ходов*.*

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите и обоснуйте в чем обусловлена разница достигнутых показателей занимающимися:

одним из основных методических направлений в ме­тодике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным чис­лом повторений. В процессе организации тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания соб­ственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в за­нятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а коли­чество повторений в одном подходе составляло 1 - 3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста соб­ственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» пре­высили показатели занимающихся у тренера «А».

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* процедура дисквалификации спортсмена.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 14.

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения

**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.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* особенности организации и проведения спринтерских гонок и эстафет.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 15.

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите как прове­сти корректировку методики тренировочных занятий, на­правленную на улучшение скоростных показателей:

тре­нер, зная, что повышение скорости движений зависит от повы­шения уровня максимальной мышечной сипы (собственно-сило­вых способностей), применил методику акцентированного раз­вития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое сниже­ние у них скоростных показателей.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания: запишите основные обязанности судей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Состав судейской коллегии | Функциональные обязанности и полномочия |
| 1. | Главный судья |  |
| 2. | Главный секретарь |  |
| 3. | Судья при участниках |  |
| 4. | Судья-информатор |  |
| 5. | Стартёр |  |
| 6. | Старший хронометрист |  |
| 7. | Жюри соревнований |  |
| 8. | Судья по приходу номеров. |  |
| 9. | Контролеры. |  |
| 10 | Судья маркеровщик |  |

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 16

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения

**ЧАСТЬ Б**

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

тре­нер, решая задачи технической подготовки в процессе воспита­ния быстроты, применил методику, в которой предъявлялись за­дания с выполнением изучаемых движений с максимальной ско­ростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

**ЧАСТЬ В**

Особенности планирования соревнований, календарный план соревнований*.*

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 17

*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 тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

основной задачей этого мезоцикла является постепенное подведение 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).

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений использу­ется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от пред­стоящей работы значительны — от 1- ой до 2- х мин.:

в числе методов вос­питания быстроты широко применяются методы повторного, по­вторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускоре­ниями) упражнения. Основная тенденция — стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполне­ния, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы ско­рость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, за­нимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат.

**ЧАСТЬ В**

Права и обязанности участника соревнований при сборе проб (допинг контроль)

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 18

*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 годичного плана группы начальной подготовки 1-го года обучения и тренировочных групп 1-го года обучения в ДЮСШ.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

вэтом мезоцикле основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма лыжника, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**ЧАСТЬ В**

Медицинское обслуживание на соревнованиях**.**

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 19

*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 годичного плана группы начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных групп 2-го года обучения в ДЮСШ по.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите тип мезоцикла спортивной тренировки по описанию:

этот мезоцикл строится в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

**ЧАСТЬ В**

Требования по подготовке трасс к соревнованиям.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ 20

*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:* По предъявленной карточке определить стиль передвижения, характерные ошибки в технике и пути их устранения.

**ЧАСТЬ Б**

По предложеной характеристике определите метод тренировочного занятия:

Повторное выполнение нагрузки со строго регламентированным времени рабочих периодов и периодов отдыха. Объем работы не большой, однако интенсивность выше соревновательной и может достигать максимальной для данного отрезка. Работа выполняется сериями.

**ЧАСТЬ В**

Правила подачи заявок на соревнования, форма, требования.