

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ  
К ЭКЗАМЕНУ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

**ПМ 02**

**«Организация и проведение учебно-тренировочных занятий  
и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в  
избранном виде адаптивного спорта (лыжные гонки)»**

Мончегорск, 2021

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 1**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* назовите принципы классификации спортсменов-параолимпийцев.

**ЧАСТЬ Б**

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

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

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 в обучении в группе начальной подготовки:*

1. Общая тактическая подготовка.
2. Специальная тактическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка.
4. Тактический план прохождения дистанции.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Тактика преодоления естественных препятствий.
7. Решение ситуационных задач.
8. Определение скорости движения на отдельных участках дистанции.
9. Взаимосвязь техники и тактики

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания: назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств спортсмена 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: Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 3**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания: охарактеризуйте традиционную и нетрадиционную модель соревнований в адаптивном спорте*

**ЧАСТЬ Б**

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

этот метод предусматривает серии отрезков от 60 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: раскройте основные пункты «положения о соревнованиях»*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 4**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания: дайте характеристику подготовительной части тренировочного занятия.*

**ЧАСТЬ Б**

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

*Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам спортсменов с нарушением зрения.*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 систему организации и проведения медицинской классификации

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите метод спортивной тренировки и определите, на развитие каких физических качеств спортсмена он направлен:  
этот метод предусматривает однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции.

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию специальной выносливости спортсмена в избранном виде адаптивного спорта

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 6**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания: классификация основных направлений развития адаптивного спорта*

**ЧАСТЬ Б**

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

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию координационных способностей спортсмена в избранном виде адаптивного спорта

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 7**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* Расскажите о расчете целевых зон пульса по методу Карвонена.

**ЧАСТЬ Б**

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

Охарактеризуйте годовой план подготовки спортсменов ( на выбор)

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 8**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* Назовите и охарактеризуйте тренировочные пульсовые зоны на тренировочных занятиях.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств 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:* Основная программа специальной Олимпиады

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 9**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания: Расскажите о расчете целевых зон пульса по методу Карвонена.*

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания: система организации и проведения классификации лиц, занимающихся адаптивным спортом.*

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

*приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости по виду адаптивного спорта «лыжные гонки»*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 10**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* Раскройте критерии соответствия для участия в специал олимпикс

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите метод спортивной тренировки:

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:*

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силы в виде адаптивного спорта «лыжные гонки»

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 11**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* раскройте основные пункты федерального стандарта спортивной подготовки по адаптивному спорту (лыжные гонки)

**ЧАСТЬ Б**

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

суть данного метода заключается в серии 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 (не довосстановления).

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития силовых способностей в избранном виде адаптивного спорта( лыжные гонки).

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 12**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* расскажите правила подбора лыж и палок для классических и коньковых стилей передвижения.

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* назовите метод спортивной тренировки и определите на развитие каких физических качеств 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:* основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом (классификация спортсменов)

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 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 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: распределение спортсменов по классам в лыжных гонках ( поражение ОДА)*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 правильную методическую последовательность изучения техники классических ходов (один на выбор)

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания.* Определите метод тренировочного занятия:

Повторное выполнение нагрузки с интенсивностью, равной или превышающей соревновательную, 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:* раскройте систему организации и проведения спортивно-функциональной классификации

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 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:* раскройте особенности спортивно-функциональной классификации

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

Расскажите о требованиях к месту проведения соревнования по лыжным гонкам.

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 основные документы планирования тренировочной работы*

**ЧАСТЬ Б**

*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 В**

*Текст задания:*

Классификация видов спорта специал олимпикс и их краткая характеристика

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 17**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания: используя ФССП по видам адаптивного спорта, охарактеризуйте особенности по различным нозологическим группам.*

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания. назовите и охарактеризуйте тренировочные пульсовые зоны на тренировочных занятиях*

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:*

*Охарактеризуйте основные виды подготовки спортсменов (техническая; психологическая; тактическая; физическая)*

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 18**

*Время выполнения задания: 30 минут*

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

**ЧАСТЬ А**

*Текст задания:* По предложенной 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 Б**

*Текст задания:* Проанализируйте причины возникновения травматизма на тренировочных занятиях

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* раскройте систему разделения на дивизионы в соревнованиях специальной олимпиады

:

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**Вариант № 19**

*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:* раскройте основные направления паралимпийского спорта

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Северный колледж физической культуры и спорта»  
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

**Задание для экзаменуемого**

*Оцениваемые компетенции: ПК 2.1 – ПК 2.8, ОК 1 – ОК 12*

**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 период годового тренировочного цикла по следующим характеристикам:

1. Повышение интенсивности нагрузок
2. Снижение объема работы
3. Применение интервальных и повторных тренировок
4. выступление на соревнованиях

**ЧАСТЬ Б**

*Текст задания:* охарактеризуйте тренировочные зоны, связанные с зонами сердцебиения (пульсовые зоны) при занятиях

**ЧАСТЬ В**

*Текст задания:* раскройте основные направления адаптивного спорта.

#### IV. ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

##### Условия выполнения заданий

Количество вариантов (пакетов) заданий для экзаменуемых: **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 экзаменуемых (справочная, методическая и др.):

1. Текст ФГОС СПО.
2. ФССП по видам адаптивного спорта разных нозологий
3. Правила соревнований

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

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

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

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

**Оценка «3»** - обучающийся выполнил экзаменационное задание в полном объеме, 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 № 5 методического совета**