

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ

К ЭКЗАМЕНУ (КВАЛИФИКАЦИОННОМУ)
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

**ПМ. 01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства
соревновательной деятельностью спортсменов».
(Скандинавская ходьба)**

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 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: по правилам вида спорта «Спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба». добавьте недостающие понятия, термины и их определения:

1. Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин, объединяющие спортивные дисциплины, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину. Назовите их.
2. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Положением о спортивных соревнованиях по виду спорта (какого?)
3. Положение - документ, которым наряду с Правилами, Регламентами и Условиями, руководствуются судейская коллегия и участники соревнований. Положение разрабатывается и утверждается (кем?). Положение не должно противоречить настоящим Правилам.

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 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 в обучении основам скандинавской ходьбы:

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 скандинавской ходьбы.

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:

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

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 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: по правилам вида спорта «Спортивный туризм» дисциплина «Северная ходьба». добавьте недостающие понятия, термины и их определения:

1. В соответствии с требованиями, установленными статьей 26.2. Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на (что?)
2. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от (дата?) № 947
3. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии (чего?), который представляется в комиссию по допуску участников на каждого спортсмена.

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:

Назовите права и обязанности главного судьи соревнований по северной ходьбе.

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 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: выберите 6-8 упражнений при проведении подготовительной части занятия по скандинавской ходьбе.

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:

Перечислите, замечания и предупреждения (на соревнованиях) на примере северной ходьбы.

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 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: Охарактеризуйте возрастной метод определения МЧСС

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.

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 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: подберите 6-8 упражнений при проведении заключительной части занятия по скандинавской ходьбе.

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.

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 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: 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:

Назовите виды соревнований по классу дистанции в скандинавской ходьбе.

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 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: Назовите и охарактеризуйте тренировочные пульсовые зоны при занятиях скандинавской ходьбой

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:

Дайте характеристику классов дистанций в скандинавской ходьбе.

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 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: Расскажите о расчете целевых зон пульса по методу Карвонена.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: заполните функциональную карту судей по скандинавской ходьбе в соответствии с правилами проведения соревнований:

№ п/п	Состав судейской коллегии	Функциональные обязанности и полномочия
1.	Главный судья	
2.	Главный секретарь	
3.	Судья на этапе	
4.	Начальник безопасности	
5.	Постановщик дистанции	

ЧАСТЬ В

Текст задания:

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

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 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: Раскройте понятия «определение места участника» в соревнованиях по-спортивному туризму в спортивной дисциплине «северная ходьба»

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 гибкости.

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 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: заполните таблицу.

Класс дистанции	Протяженность дистанции (км)	Перепад высот (м)
1		
2		
3		
4		
5		
6		

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.

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 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: расскажите о трёх способах правильного подбора палок для скандинавской ходьбы.

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:

приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-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 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: Охарактеризуйте возрастной метод определения МЧСС в скандинавской ходьбе

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:

Перечислите требования к участникам соревнований по дисциплине «северная ходьба».

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 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 правильную методическую последовательность изучения базовой техники северной ходьбы:

- рассказ;
- показ;
- опробование;
- ходьба в полной координации
- имитационное выполнение ходьбы (работа двумя руками)
- имитационное выполнение ходьбы (работа одной рукой)

ЧАСТЬ Б

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

ЧАСТЬ В

Текст задания:

приведите 1-2 примера тестов для оценки уровня развития гибкости.

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 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. Назовите подводящие упражнения и определите правильную методическую последовательность изучения базовой техники северной ходьбы.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: приведите 3 - 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в коленных и голеностопных суставах спортсмена.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Расскажите о требованиях к месту проведения соревнования по северной ходьбе.

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 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 основные правила базовой ходьбы.

ЧАСТЬ Б

Текст задания: Охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки в скандинавской ходьбе.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Правила подачи заявления, протеста, апелляции на соревнованиях по скандинавской ходьбе.

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 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: Перечислите основные ошибки в базовой технике скандинавской ходьбы

ЧАСТЬ Б

Текст задания. Назовите и охарактеризуйте тренировочные пульсовые зоны при занятиях скандинавской ходьбой.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Расскажите о составе и обязанностях Комиссии по допуску участников.

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 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: Определите правильную методическую последовательность изучения базовой техники северной ходьбы:

- опробование;
- ходьба в полной координации
- рассказ;
- показ;
- имитационное выполнение ходьбы (работа одной рукой)
- имитационное выполнение ходьбы (работа двумя руками)

ЧАСТЬ Б

Текст задания: назовите принципы, обеспечивающие высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Чем определяется результат прохождения дистанции участником в скандинавской ходьбе.

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 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: Расскажите о технике подъема и технике спуска в скандинавской ходьбе.

ЧАСТЬ Б

Текст задания. охарактеризуйте вводную, основную и заключительную части занятия по скандинавской ходьбе.

ЧАСТЬ В

Текст задания:

Приведите примеры вариантов сборов предварительных заявок на соревнования по скандинавской ходьбе

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 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: охарактеризуйте принцип постепенности увеличения нагрузок и назовите варианты правильного и последовательного увеличения нагрузок.

ЧАСТЬ Б

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

ЧАСТЬ В

Текст задания: Назовите состав и расскажите об обязанностях комиссии по допуску на соревнования.

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 ФГОС СПО.
- 2.Программы дополнительного образования по детско-юношескому туризму.
- 3.Годичные планы туристской подготовки в дополнительном образовании.

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 № 5 методического совета от «14» __06__2018 г