

## Код компетенции – УК-2

Формулировка – Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.06 Теория и методика спорта.

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

1. физической культурой
2. физической подготовкой
3. физическим воспитанием
4. физическим образованием

**2. Результатом физической подготовки является:**

1. физическое развитие индивидуума
2. физическое воспитание
3. физическая подготовленность
4. физическое совершенство

**3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**

1. спортивной тренировкой
2. специальной физической подготовкой
3. физическим совершенством
4. профессионально-прикладной физической подготовкой

**4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

**5. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**

1. результаты научных исследований
2. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности

3. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними

4. желание заниматься физическими упражнениями

**6. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:**

1. показатели телосложения

2. показатели здоровья

3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков

4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

**7. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

1. физическая подготовка

2. физическое совершенство

3. физическая культура

4. физическое состояние

**8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:**

1. валеологией

2. системой физического воспитания

3. физической культурой

4. спортом

**9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

1. разрядные нормативы и требования по видам спорта

2. методики занятий физическими упражнениями

3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований

**10. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:**

1. воспитанием

2. техникой воспитания

3. технологией воспитательной деятельности

4. воспитательными приемами

## **Задания на установление последовательности**

### **1. Установите последовательность принятия законов**

1. ФЗ Закон о физической культуре и спорте в РФ
2. ФЗ Закон об образовании в РФ

### **2. Установите последовательность принятия нормативных актов**

1. ВФСК «Готов к труду и обороне»
2. ФЗ Закон об образовании в РФ

### **3. Установите последовательность принятия нормативных актов**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года
2. ФЗ Закон об образовании в РФ

### **4. Установите последовательность принятия нормативных актов**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года
2. Концепция развития студенческого спорта в РФ

### **5. Установите соподчиненность нормативно-правовых документов (что первично, а что вторично)**

1. Примерная программа по физической культуре
2. ФЗ Закон об образовании в РФ

### **6. Установите соподчиненность нормативно-правовых документов (что первично, а что вторично)**

1. Примерная программа по физической культуре
2. План-конспект урока

### **7. Установите соподчиненность нормативно-правовых документов (что первично, а что вторично)**

1. Примерная программа по физической культуре
2. Авторская программа физического воспитания

### **8. Установите соподчиненность нормативно-правовых документов (что первично, а что вторично)**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки
2. План-конспект тренировки

### **9. Установите последовательность этапов периодизации спортивной подготовки**

1. микроцикл
2. мезоцикл

### **10. Установите последовательность этапов периодизации спортивной подготовки**

1. олимпийский цикл
2. макроцикл

## **Задания на установление соответствия**

### **1. Установите соответствие**

1. физическое образование	А. целенаправленное воздействие на развитие физических качеств
---------------------------	--

	человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
2. воспитание физических качеств	Б. процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	В. исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

## 2. Установите соответствие

1. физическая подготовка	А. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
2. спорт	Б. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	В. исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

## 3. Установите соответствие

1. физическое совершенство	А. процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
2. физическое развитие	Б. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	В. исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

#### 4. Установите соответствие

1. физическое совершенство	А. процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
2. физическое развитие	Б. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	В. исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

#### 5. Установите соответствие

1. принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности	А. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.
2. принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)	Б. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

#### 6. Установите соответствие

1. принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности	А. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с
--	---

	формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.
2. принцип оздоровительной направленности	Б. определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия

### 7. Установите соответствие

1. принцип оздоровительной направленности	А. обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований
2. принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)	Б. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

### 8. Установите соответствие

1. принцип оздоровительной направленности	А. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.
2. принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)	Б. планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся

### 9. Установите соответствие

1. физическая культура	А. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.
2. система подготовки спортсмена	Б. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

### 10. Установите соответствие

1. на каком этапе процесса обучения двигательным действиям допускается наибольшее количество двигательных ошибок занимающимися	А. на этапе совершенствования двигательного действия
2. на каком этапе процесса обучения двигательным действиям, двигательные действия выполняются без участия сознания (автоматически), и процесс их выполнения не подвержен сбивающим факторам	Б. на этапе начального разучивания техники двигательного действия

### Задания открытого типа

1. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей, это...

2. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие, это...

3. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, это...

4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний, это...

5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, это...

6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок, это...

7. Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике, это...

8. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, это...

9. Проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, это...

10. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва, это...

#### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	3	<b>1</b>	12	<b>1</b>	1Б2А
<b>2</b>	3	<b>2</b>	21	<b>2</b>	1А2Б
<b>3</b>	4	<b>3</b>	21	<b>3</b>	1В2А
<b>4</b>	1	<b>4</b>	21	<b>4</b>	1Б2А
<b>5</b>	3	<b>5</b>	21	<b>5</b>	1Б2А
<b>6</b>	123	<b>6</b>	12	<b>6</b>	1А2Б
<b>7</b>	1	<b>7</b>	12	<b>7</b>	1А2Б
<b>8</b>	2	<b>8</b>	12	<b>8</b>	1Б2А
<b>9</b>	4	<b>9</b>	12	<b>9</b>	1А2Б
<b>10</b>	3	<b>10</b>	21	<b>10</b>	1Б2А
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	Физическое развитие				
<b>2</b>	Спорт				
<b>3</b>	Физическое совершенство				
<b>4</b>	Физическое образование				
<b>5</b>	Физическая подготовка				
<b>6</b>	Воспитание физических качеств				
<b>7</b>	Физическая культура				
<b>8</b>	Система спортивной подготовки				
<b>9</b>	Антидопинговое обеспечение				
<b>10</b>	Детско-юношеский спорт				

## Код компетенции – ОПК-2

Формулировка – Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.06 Теория и методика спорта.

### Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Что из перечисленного не входит в одну из разновидностей отбора?
  - 1) Селекция и комплектование команды.
  - 2) Отбор перспективных спортсменов и спортивная ориентация.
  - 3) Прием в секцию всех желающих.
  
2. Что из перечисленного не входит в один из этапов отбора?
  - 1) Комплектование групп начальной подготовки.
  - 2) Формирование учебно-тренировочных групп из числа наиболее одаренных детей.
  - 3) Привитие интереса к занятиям в избранном виде спорта.
  
3. Какое количество этапов включает спортивный отбор?
  - 1) Три.
  - 2) Четыре.
  - 3) Пять.
  
4. От чего зависят задачи того или иного этапа отбора?
  - 1) От этапа многолетней подготовки.
  - 2) От избранного вида спорта.
  - 3) От возраста и пола спортсмена.
  
5. От чего зависит отбор в группы начальной подготовки.
  - 1) От возраста, соответствующего вида спорта.
  - 2) От физического развития.
  - 3) От умственного развития.
  
6. Основная задача отбора в группы начальной подготовки.
  - 1) Установление целесообразности спортивного совершенствования.
  - 2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.
  - 3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.
  
7. Основная задача отбора в учебно-тренировочные группы.
  - 1) Установление целесообразности спортивного совершенствования.

2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

8. Основная задача отбора в группы спортивного совершенствования.

1) Установление целесообразности спортивного совершенствования.

2) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

3) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

9. Что такое спортивный отбор?

1) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов.

2) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов.

3) Все выше перечисленное.

10. Что такое спортивная ориентация?

1) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов.

2) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов.

3) Все выше перечисленное.

### **Задания на установление последовательности**

1. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки

2. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. высшего спортивного мастерства

3. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. спортивного совершенствования

4. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. спортивного долголетия

5. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации)

6. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации)

7. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. высшего спортивного мастерства

8. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. спортивного совершенствования

9. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. спортивного долголетия

10. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. высшего спортивного мастерства
2. спортивного долголетия

### **Задания на установление соответствия**

#### **1. Установите соответствие**

1. Л.П. Матвеев	А. Основной труд – Основы спортивной тренировки
2. Н.Г. Озолин	Б. Основной труд – Настольная книга тренера

#### **2. Установите соответствие**

1. П.Ф. Лесгафт	А. Основной труд – Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения
2. В.Н. Платонов	Б. Основной труд – Руководство по физической культуре детей дошкольного возраста

### 3. Установите соответствие

1. Н.А. Бернштейн	А. Основной труд – Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН
2. В.Н. Селуянов	Б. Основной труд – О ловкости и её развитии

### 4. Установите соответствие

1. Г.С. Деметр	А. Основной труд – Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения
2. Г.С. Туманян	Б. Основной труд – Спортивная борьба

### 5. Установите соответствие

1. Б.Р. Голошапов	А. Основной труд – История физической культуры и спорта
2. А.Ц. Пуни	Б. Основной труд – Психология спорта

### 6. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. быстрота движений	А. бег на 30 м.
2. координация	Б. челночный бег 3x10 м.

### 7. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества рук	А. наклон вперед из положения сидя
2. гибкость	Б. метания гранаты

### 8. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества ног	А. прыжок в длину с места
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

**9. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. собственно силовые способности	А. подъем предельного (около предельного веса)
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

**10. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. координация	А. приседания
2. силовая выносливость ног	Б. прохождение полосы препятствий

**Задания открытого типа**

1. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки (не менее 2-х):

2. Перечислите основные методы первичного отбора (входного контроля) (не менее 2-х):

3. Перечислите принципы спортивной тренировки (не менее трех):

4. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите не менее 3-х):

5. Назовите этапы тренировочного занятия

6. Назовите виды старта в беге

7. Где зародилось самбо?

8. Как называется период в жизни человека, когда физические качества можно развить наилучшим образом?

9. Назовите основные разделы подготовки спортсмена (не менее 3-х)

10. Как называется технология создания описательной модели поединка в единоборствах

**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	3	1	12	1	1А2Б
2	3	2	12	2	1Б2А
3	3	3	12	3	1Б2А
4	1	4	12	4	1А2Б
5	1	5	12	5	1А2Б
6	1	6	12	6	1А2Б
7	2	7	12	7	1Б2А
8	3	8	12	8	1А2Б

<b>9</b>	2	<b>9</b>	12	<b>9</b>	1А2Б
<b>10</b>	1	<b>10</b>	12	<b>10</b>	1Б2А
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	контрольные испытания, соревнования, спортивный разряд (звание)				
<b>2</b>	контрольные испытания, генетические исследования, изучение биографий родителей, естественный отбор				
<b>3</b>	направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; - волнообразность и вариативность нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.				
<b>4</b>	Цель, задачи, этапы, содержание, нагрузка, восстановительные процедуры				
<b>5</b>	подготовительный, основной, заключительный				
<b>6</b>	высокий, низкий				
<b>7</b>	СССР				
<b>8</b>	сенситивный				
<b>9</b>	физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка				
<b>10</b>	стенографирование				

### **Код компетенции – ОПК-3**

Формулировка – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.06 Теория и методика спорта.

#### **Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

4. Педагогический контроль – это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

5. Реакция организма спортсмена на физическую нагрузку окончании тренировки определяется с помощью ... контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

6. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

7. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- 1) физическим совершенством;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

8. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

10. Какую из специализированных программ можно использовать с целью теоретического тестирования спортсменов?

- 1) Microsoft Word;

- 2) Microsoft Excel;
- 3) Яндекс формы;
- 4) Microsoft Outlook.

### **Задания на установление последовательности**

1. Укажите последовательность научно-педагогической деятельности следующих ученых

1. Л.П. Матвеев
2. П.Ф. Лесгафт

2. Укажите последовательность научно-педагогической деятельности следующих ученых

1. М.В. Ломоносов
2. Н.И. Пирогов

3. Укажите последовательность научно-педагогической деятельности следующих ученых

1. Н.А. Семашко
2. В.Н. Платонов

4. Укажите последовательность научно-педагогической деятельности следующих ученых

1. Ж.К. Холодов
2. Н.Г. Озолин

5. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного тренировочного занятия

1. гибкость
2. силовые способности

6. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного тренировочного занятия

1. выносливость
2. скорость

7. Укажите продолжительность периодов подготовки (от наименьшего к наибольшему)

1. микроцикл
2. мезоцикл

8. Укажите продолжительность периодов подготовки (от наименьшего к наибольшему)

1. макроцикл
2. мезоцикл

9. Какой из нормативно-правовых документов регламентирующих спортивную подготовку, является первичным, а какой вторичным

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки
2. программа спортивной подготовки

10. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки

1. начальной подготовки
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### Задания на установление соответствия

#### 1. Установите соответствие

1. Л.П. Матвеев	А. Основной труд – Основы спортивной тренировки
2. Н.Г. Озолин	Б. Основной труд – Настольная книга тренера

#### 2. Установите соответствие

1. П.Ф. Лесгафт	А. Основной труд – Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения
2. В.Н. Платонов	Б. Основной труд – Руководство по физической культуре детей дошкольного возраста

#### 3. Установите соответствие

1. Н.А. Бернштейн	А. Основной труд – Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН
2. В.Н. Селуянов	Б. Основной труд – О ловкости и её развитии

#### 4. Установите соответствие

1. Г.С. Деметр	А. Основной труд – Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения
2. Г.С. Туманян	Б. Основной труд – Спортивная борьба

### 5. Установите соответствие

1. Б.Р. Голошапов	А. Основной труд – История физической культуры и спорта
2. А.Ц. Пуни	Б. Основной труд – Психология спорта

### 6. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. быстрота движений	А. бег на 30 м.
2. координация	Б. челночный бег 3x10 м.

### 7. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества рук	А. наклон вперед из положения сидя
2. гибкость	Б. метания гранаты

### 8. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества ног	А. прыжок в длину с места
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

### 9. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. собственно силовые способности	А. подъем предельного (около предельного веса)
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

### 10. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. координация	А. приседания
2. силовая выносливость ног	Б. прохождение полосы препятствий

### Задания открытого типа

1. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки (не менее 2-х):

2. Перечислите основные методы первичного отбора (входного контроля) (не менее 2-х):

3. Перечислите принципы спортивной тренировки (не менее трех):
4. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите не менее 3-х):
5. Назовите этапы тренировочного занятия
6. Назовите виды старта в беге
7. Где зародилось самбо?
8. Как называется период в жизни человека, когда физические качества можно развить наилучшим образом?
9. Назовите основные разделы подготовки спортсмена (не менее 3-х)
10. Как называется технология создания описательной модели поединка в единоборствах

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	4	<b>1</b>	21	<b>1</b>	1А2Б
<b>2</b>	2	<b>2</b>	12	<b>2</b>	1Б2А
<b>3</b>	4	<b>3</b>	12	<b>3</b>	1Б2А
<b>4</b>	1	<b>4</b>	21	<b>4</b>	1А2Б
<b>5</b>	2	<b>5</b>	21	<b>5</b>	1А2Б
<b>6</b>	1	<b>6</b>	21	<b>6</b>	1А2Б
<b>7</b>	4	<b>7</b>	12	<b>7</b>	1Б2А
<b>8</b>	4	<b>8</b>	21	<b>8</b>	1А2Б
<b>9</b>	2	<b>9</b>	12	<b>9</b>	1А2Б
<b>10</b>	3	<b>10</b>	12	<b>10</b>	1Б2А
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	контрольные испытания, соревнования, спортивный разряд (звание)				
<b>2</b>	контрольные испытания, генетические исследования, изучение биографий родителей, естественный отбор				
<b>3</b>	направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; - волнообразность и вариативность нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.				
<b>4</b>	Цель, задачи, этапы, содержание, нагрузка, восстановительные процедуры				
<b>5</b>	подготовительный, основной, заключительный				
<b>6</b>	высокий, низкий				

<b>7</b>	СССР
<b>8</b>	сенситивный
<b>9</b>	физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка
<b>10</b>	стенографирование

## Код компетенции – ОПК-4

Формулировка – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию –  
Б1.О.04.06 Теория и методика спорта.

### Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Умелое использование своих индивидуальных особенностей в процессе соревновательной деятельности с целью достижения в ней лучшего результата называется...

- 1) тактикой ведения схватки;
- 2) тактикой участия в соревнованиях;
- 3) тактикой проведения технического действия;
- 4) тактикой проведения двигательного действия.

2. Какие действия необходимо совершить борцу в начале соревновательного дня?

- 1) побегать и поиграть с товарищами по команде в подвижные игры;
- 2) сходить в русскую баню;
- 3) спланировать соревновательный день, поесть, отдохнуть, выполнить совместную разминку;
- 4) посмотреть по телевизору спортивные передачи.

3. Какими способами наиболее эффективно восстанавливать силы во время соревнования?

- 1) попытаться заснуть, выполнить самомассаж и дыхательные упражнения;
- 2) посмотреть телевизор;
- 3) пробежать кросс;
- 4) побороться с товарищами по команде.

4. Какими действиями можно добиться настроения на предстоящий поединок?

- 1) посмотреть телевизор, послушать музыку;
- 2) не думать о предстоящей борьбе;
- 3) произвести самовнушение словом, выполнить дыхательные упражнения;
- 4) посмотреть на схватку вероятного победителя.

5. Как, по мнению специалистов, должно соотноситься время, выделяемое на технику и тактику в процессе многолетней подготовки дзюдоистов:

- 1) на всём протяжении подготовки выделяют равное количество времени на технику и тактику;

2) на начальном этапе подготовки преимущественно уделяют внимание тактике, впоследствии – технике;

3) на всём протяжении подготовки большее количество времени отводят технике;

4) на начальном этапе подготовки преимущественно уделяют внимание технике, впоследствии – тактике.

6. На каком этапе процесса обучения двигательным действиям допускается наибольшее количество двигательных ошибок занимающимися?

1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;

2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;

3) на этапе совершенствования двигательного действия;

4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

7. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее утверждение: «Частными педагогическими задачами на этапе совершенствования двигательного действия являются...»: 1) разучивание техники двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.

1) 4, 5;

2) 1, 2;

3) 1, 3, 5;

4) 1, 2, 3, 4, 5.

8. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

1) рекомендациями общедидактических принципов;

2) задачами физического образования;

3) целевыми установками обучения;

4) закономерностями формирования двигательных навыков.

9. Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

4) разучивания общеподготовительных упражнений.

10. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);

2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;

3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);

4) высокая степень координации и автоматизации движений.

### **Задания на установление последовательности**

1. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки

2. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. высшего спортивного мастерства

3. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. спортивного совершенствования

4. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. спортивного долголетия

5. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. спортивно-оздоровительный
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации)

6. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации)

7. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. высшего спортивного мастерства

8. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. спортивного совершенствования

9. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. начальной подготовки
2. спортивного долголетия

10. Установите последовательность этапов спортивной подготовки (какой раньше, а какой позже)

1. высшего спортивного мастерства
2. спортивного долголетия

### **Задания на установление соответствия**

#### **1. Установите соответствие**

1. Л.П. Матвеев	А. Основной труд – Основы спортивной тренировки
2. Н.Г. Озолин	Б. Основной труд – Настольная книга тренера

#### **2. Установите соответствие**

1. П.Ф. Лесгафт	А. Основной труд – Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения
2. В.Н. Платонов	Б. Основной труд – Руководство по физической культуре детей дошкольного возраста

#### **3. Установите соответствие**

1. Н.А. Бернштейн	А. Основной труд – Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН
2. В.Н. Селуянов	Б. Основной труд – О ловкости и её развитии

#### **4. Установите соответствие**

1. Г.С. Деметр	А. Основной труд – Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения
----------------	--

2. Г.С. Туманян	Б. Основной труд – Спортивная борьба
-----------------	--------------------------------------

**5. Установите соответствие**

1. Б.Р. Голошапов	А. Основной труд – История физической культуры и спорта
2. А.Ц. Пуни	Б. Основной труд – Психология спорта

**6. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. быстрота движений	А. бег на 30 м.
2. координация	Б. челночный бег 3x10 м.

**7. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. скоростно-силовые качества рук	А. наклон вперед из положения сидя
2. гибкость	Б. метания гранаты

**8. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. скоростно-силовые качества ног	А. прыжок в длину с места
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

**9. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. собственно силовые способности	А. подъем предельного (около предельного веса)
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

**10. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю**

1. координация	А. приседания
2. силовая выносливость ног	Б. прохождение полосы препятствий

**Задания открытого типа**

1. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки (не менее 2-х):

2. Перечислите основные методы первичного отбора (входного контроля) (не менее 2-х):
3. Перечислите принципы спортивной тренировки (не менее трех):
4. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите не менее 3-х):
5. Назовите этапы тренировочного занятия
6. Назовите виды старта в беге
7. Где зародилось самбо?
8. Как называется период в жизни человека, когда физические качества можно развить наилучшим образом?
9. Назовите основные разделы подготовки спортсмена (не менее 3-х)
10. Как называется технология создания описательной модели поединка в единоборствах

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	2	<b>1</b>	12	<b>1</b>	1А2Б
<b>2</b>	3	<b>2</b>	12	<b>2</b>	1Б2А
<b>3</b>	1	<b>3</b>	12	<b>3</b>	1Б2А
<b>4</b>	3	<b>4</b>	12	<b>4</b>	1А2Б
<b>5</b>	4	<b>5</b>	12	<b>5</b>	1А2Б
<b>6</b>	1	<b>6</b>	12	<b>6</b>	1А2Б
<b>7</b>	1	<b>7</b>	12	<b>7</b>	1Б2А
<b>8</b>	4	<b>8</b>	12	<b>8</b>	1А2Б
<b>9</b>	1	<b>9</b>	12	<b>9</b>	1А2Б
<b>10</b>	1	<b>10</b>	12	<b>10</b>	1Б2А
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	контрольные испытания, соревнования, спортивный разряд (звание)				
<b>2</b>	контрольные испытания, генетические исследования, изучение биографий родителей, естественный отбор				
<b>3</b>	направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; - волнообразность и вариативность нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.				

<b>4</b>	Цель, задачи, этапы, содержание, нагрузка, восстановительные процедуры
<b>5</b>	подготовительный, основной, заключительный
<b>6</b>	высокий, низкий
<b>7</b>	СССР
<b>8</b>	сенситивный
<b>9</b>	физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка
<b>10</b>	стенографирование

## Код компетенции – ОПК-6

Формулировка – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

Шифр Наименование дисциплины, формирующей компетенцию – Б1.О.04.06 Теория и методика спорта.

### Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

4. Педагогический контроль – это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

5. Реакция организма спортсмена на физическую нагрузку окончании тренировки определяется с помощью ... контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

6. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

7. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- 1) физическим совершенством;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

8. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

10. Какую из специализированных программ можно использовать с целью теоретического тестирования спортсменов?

- 1) Microsoft Word;
- 2) Microsoft Excel;
- 3) Яндекс формы;
- 4) Microsoft Outlook.

### **Задания на установление последовательности**

1. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного тренировочного занятия

1. гибкость
2. силовые способности

2. Укажите рациональную последовательность при развитии физических качеств в течении одного тренировочного занятия

1. выносливость
2. скорость

3. Укажите продолжительность периодов подготовки (от наименьшего к наибольшему)

1. микроцикл
2. мезоцикл

4. Укажите продолжительность периодов подготовки (от наименьшего к наибольшему)

1. макроцикл
2. мезоцикл

5. Какой из нормативно-правовых документов регламентирующих спортивную подготовку, является первичным, а какой вторичным

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки
2. программа спортивной подготовки

6. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки

1. начальной подготовки
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

7. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки

1. спортивно-оздоровительный этап
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

8. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки

1. этап совершенствования спортивного мастерства
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

9. Укажите последовательность этапов спортивной подготовки

1. этап высшего спортивного мастерства
2. ветеранский спорт

10. Укажите последовательность действий

1. подсчет технико-тактических показателей спортсменов
2. стенографирование соревновательного поединка

### Задания на установление соответствия

#### 1. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. быстрота движений	А. бег на 30 м.
2. координация	Б. челночный бег 3x10 м.

#### 2. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества рук	А. наклон вперед из положения сидя
2. гибкость	Б. метания гранаты

#### 3. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. скоростно-силовые качества ног	А. прыжок в длину с места
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

#### 4. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. собственно силовые способности	А. подъем предельного (около предельного веса)
2. силовая выносливость рук	Б. подтягивание на высокой перекладине

#### 5. Установите соответствие между физическим качеством и тестом по его контролю

1. координация	А. приседания
2. силовая выносливость ног	Б. прохождение полосы препятствий

#### 6. Установите соответствие между вопросами и ответами на них

1. выполнение технического действия без партнёра по аналогии с методом «бой с тенью»	А. имитационное упражнение
2. мысленное представление движения с концентрацией внимания на основных опорных точках	Б. идеомоторное упражнение

#### 7. Установите соответствие между понятием и его определением

1. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их	А. физическими упражнениями
--	-----------------------------

дальнейшее совершенствование, называется	
2. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:	Б. методикой обучения

8. Установите соответствие между понятием и его определением

1. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности тренера и спортсмена, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:	А. учением и преподаванием
2. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебно-тренировочного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:	Б. теорией или концепцией обучения

9. Установите соответствие между понятием и его определением

1. способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	А. скорость
2. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:	Б. сила

10. Установите соответствие между названием компьютерной программы и ее функционалом

1. Microsoft Word	А. программа для проведения опросов
2. Яндекс формы	Б. текстовый редактор

--	--

### Задания открытого типа

1. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп (классификация Л.П. Матвеева).

Перечислите эти группы:

2. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

3. Перечислите принципы спортивной тренировки (не менее трех):

4. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите не менее 3-х):

5. Назовите этапы тренировочного занятия

6. Назовите виды старта в беге

7. Где зародилось самбо?

8. Как называется период в жизни человека, когда физические качества можно развить наилучшим образом?

9. Назовите основные разделы подготовки спортсмена (не менее 3-х)

10. Как называется технология создания описательной модели поединка в единоборствах

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	4	<b>1</b>	21	<b>1</b>	1А2Б
<b>2</b>	2	<b>2</b>	21	<b>2</b>	1Б2А
<b>3</b>	4	<b>3</b>	12	<b>3</b>	1А2Б
<b>4</b>	1	<b>4</b>	21	<b>4</b>	1А2Б
<b>5</b>	2	<b>5</b>	12	<b>5</b>	1Б2А
<b>6</b>	1	<b>6</b>	12	<b>6</b>	1А2Б
<b>7</b>	4	<b>7</b>	12	<b>7</b>	1Б2А
<b>8</b>	4	<b>8</b>	21	<b>8</b>	1А2Б
<b>9</b>	2	<b>9</b>	12	<b>9</b>	1Б2А
<b>10</b>	3	<b>10</b>	21	<b>10</b>	1Б2А
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	циклические, скоростно-силовые, сложнокоординационные, единоборства, многоборья				
<b>2</b>	максимальная скорость – бег на короткие дистанции; сила – тяжелая атлетика; выносливость – марафонский бег; гибкость –				

	художественная гимнастика; координационные способности – спортивная гимнастика; комплекс физических качеств – единоборства.
<b>3</b>	направленность к высшим достижениям, углубленная специализация; - непрерывность тренировочного процесса; - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; - волнообразность и вариативность нагрузок; - цикличность тренировочного процесса; - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
<b>4</b>	Цель, задачи, этапы, содержание, нагрузка, восстановительные процедуры
<b>5</b>	подготовительный, основной, заключительный
<b>6</b>	высокий, низкий
<b>7</b>	СССР
<b>8</b>	сенситивный
<b>9</b>	физическая подготовка, тактическая подготовка, техническая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка
<b>10</b>	стенографирование