

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Б1.В.01.11 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:

- А) культура
- б) оздоровительно - рекреативная физическая культура
- в) двигательная реабилитация
- г) спорт

2. Система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц, называют:

- а) пилатес
- б) стретчинг
- в) фитбол
- г) фитнес

3. Установите по определению о каком физкультурно-оздоровительном мероприятии идет речь.

..... - гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.

- а) утренняя тренировка
- б) физкультминутка
- в) зарядка
- г) физкультурные занятия

Задания на установление последовательности

1. Установите последовательность

Установите последовательность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий школьника в течении дня:

- А) Внеучебные занятия спортом
- Б) Утренняя гимнастика
- В) Физкультурные паузы
- Г) Физкультурные занятия в группах продленного дня

2. Установите последовательность между пунктами положения о физкультурно-спортивном или физкультурно-оздоровительном мероприятии.

- А) Время и место проведения.
- Б) Определение победителей и призеров.
- В) Цели и задачи.
- Г) Финансирование.

3. Установите последовательность в уровне физкультурно-оздоровительных или физкультурно-спортивных мероприятий от менее к более значимому, в том числе и исходя из вопросов обеспечения их безопасности:

- А) региональный фестиваль АФК (адаптивной физической культуры)
- Б) межрегиональный физкультурно-оздоровительный праздник лыжного спорта
- В) муниципальный праздник Здорового образа жизни
- Г) внутришкольный физкультурно-оздоровительный праздник

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между процессами технологии организации агитации и пропаганды физической культуры на территориях муниципальных образований и их характеристиками:

Процессы	Характеристика
Разнообразие используемых форм и средств пропаганды (А)	Необычность преподнесения и эксклюзивность применения отдельных форм и средств пропаганды. Эффективность реализации этого условия обосновывается тем, что человек в большей степени обращает внимание и лучше запоминает все необычное, нестандартное (1)
Систематичность и непрерывность проведения агитационно-пропагандистской работы (Б)	Пропаганда двигательной активности лишь тогда может быть эффективной, если предлагаемые для занятий формы организации, виды физических упражнений, места для занятий соответствуют интересам, духовным потребностям, материальным и физическим возможностям, как широкому кругу населения, так и отдельному человеку (2)
Оригинальность, запоминаемость информации (В)	Эпизодическое использование различных средств и форм пропаганды, как правило, является малоэффективным, поскольку очень быстро вытесняется из памяти поступающей новой информацией. При реализации данного

	условия важным является соблюдение меры достаточности, чтобы не происходило эффекта привыкания и последующего снижения интереса (3)
Доступность и индивидуальность (Г)	К основным относятся устная, печатная, показательная и наглядная формы пропаганды, каждая из которых обладает своим специфическим воздействием. Средствами их реализации являются лекции, беседы, ток-шоу, дискуссии, публикации в газетах и журналах, афиши, стенды, видеоролики, интернет, спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.(4)

2. Установите соответствие между наименованием разделов положения о соревнованиях и их краткими характеристиками:

Наименование разделов положения	Краткая характеристика
Программа соревнований (мероприятия) (А)	В зависимости от материальных возможностей организаторов, цели и задач соревнования, и определяется содержание данного раздела. В нем указываются количество награждаемых команд, виды наград для победителей в командном и личном первенстве. В качестве наград лучше использовать атрибуты спортивной победы - кубки, медали, грамоты, а также и памятные и денежные призы (1)
Порядок зачета и условия определения победителей (Б)	Обязательным условием допуска участников к соревнованиям является заявка, которая может быть именной, технической и общей. На соревнованиях небольшого масштаба именные заявки, как правило, не подаются (2)
Порядок награждения победителей и призёров (В)	С учетом возраста, пола и уровня квалификации участников указываются виды спорта и другие упражнения, по которым будут проводиться соревнования. Поскольку большинство физкультурно-спортивных мероприятий проводится по упрощенным правилам, то в положении

	следует оговаривать характер этих упрощений (3)
Сроки подачи заявок и порядок представительства команд (Г)	В соревнованиях любого уровня, в том числе и муниципального, важным для большинства участников является не только получение удовольствия, но и победа. В связи с этим от того, насколько квалифицированно в этом разделе будет прописано число зачетных участников, раскрыты порядок определения победителей в личном или командном первенстве, во многом будет зависеть успешность организации всего мероприятия. Для уравнивания возможностей разных участников допускается использование гандикапов, начисление поощрительных очков (4)

3. Установите соответствие между наименованием разделов положения о физкультурно-оздоровительных мероприятиях или соревнованиях и их краткими характеристиками:

Наименование разделов положения	Краткая характеристика
Обеспечение безопасности участников соревнований (А)	Перечисляются организация и конкретные лица, на которых возложена ответственность за подготовку и проведение соревнований. Например, общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту и т.д. (1)
Руководство соревнованиями (мероприятием) (Б)	Место проведения соревнований входит во Всероссийский реестр спортивных объектов и отвечает требованиям правил обеспечения безопасности при проведении спортивных соревнований.
Сроки и место проведения (В)	Указываются организации (команды), которые могут принять участие в данных соревнованиях, а также пол, возраст, спортивная квалификация участников, количество зачетных участников. В разделе следует выделить требования к участникам, соблюдение которых является обязательным

	для допуска к соревнованиям: прохождение медицинского осмотра и наличие разрешения врача на участие в соревнованиях или наличие расписки о личной ответственности за свое здоровье (3)
Участники соревнований (мероприятия) (Г)	В данном разделе указываются дата и место проведения. В отдельных случаях - запасное место, если оно есть (4)

Задания открытого типа

1. Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стресс устойчивых форм поведения, установок на _____ обучающихся
2. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и
3. Кратковременные физические упражнения, которые проводятся для поддержания работоспособности на занятиях – это

Ключ

№	ответ	№	Ответ	№	Ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	Б	1	Б, В, Г, А	1	А-4, Б-3, В-1, Г-2
2	Б	2	В, А, Б, Г	2	А-3, Б-4, В-1, Г-22
3	В	3	Г, В, А, Б	3	А-2, Б-1, В-4, Г-3
Задания открытого типа					
1	Здоровый образ жизни				
2	Результативный				
3	Физкультминутка				

ПКС-1 Способен проектировать содержание тренировочных мероприятий и осуществлять руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов

Б1.В.01.11 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Какой из видов не входит в систему оздоровительной физической культуры:

- А) гигиеническая;
- Б) оздоровительно-рекреативная;
- В) трудовая;
- Г) спортивно-реабилитационную

2. Определите, к какому типу мероприятий относится: состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)

- А) физкультурно-оздоровительное
- Б) спортивно-массовое
- В) спортивное
- Г) физкультурно-спортивное

Задания на установление последовательности

1. Установите последовательность между пунктами положения о спортивном мероприятии.

- А) Участники соревнований.
- Б) Финансирование.
- В) Цели и задачи.
- Г) Общие положения.

2. Установите последовательность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий школьника в течении дня:

- А) Занятия в секции
- Б) Утренняя гимнастика
- В) Физкультминутки
- Г) Физкультурные занятия в группах продленного дня

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между процессами организации физкультурно-оздоровительной работы и требованиям к ним:

Процесс	Требования
Обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей во время соревнования (А)	Для этого организаторы в письменной форме информируют управление здравоохранения района (города) о предстоящем мероприятии и о необходимости его медицинского обслуживания: выделении машин «Скорой помощи», медицинских работников, оборудования полевого медпункта (1)
Организация медицинского обслуживания (Б)	При проведении данной работы следует использовать современные средства и методики воздействия на население с целью повышения их интереса к занятиям физическими упражнениями, в общем, и к участию в данном мероприятии, в частности. а) подготовить афиши, плакаты и другую продукцию агитационного содержания, и размесить ее в местах массового нахождения людей; б) анонсировать мероприятие в местных средствах массовой информации; в) обеспечить освещение мероприятия в местных периодических изданиях, по радио, телевизионных каналах, интернете; г) подготовить и раздать пригласительные билеты и др.(2)
Организация транспортного и бытового обслуживания, работы временных торговых точек (В)	При проведении официальных физкультурно-спортивных мероприятий на территориях муниципальных образований вся полнота административной и уголовной ответственности возлагается на проводящую организацию. Поэтому ей необходимо обеспечить соблюдение требований по поддержанию общественного порядка, пожарной безопасности, санитарно- гигиенических норм, профилактики и предупреждения травматизма (3)

<p>Организация агитационно-пропагандистского, рекламного информационного обеспечения (Г)</p>	<p>При планировании проведения мероприятия с выездом за город, например, «Кросс Наций», «Лыжня России» и др., организаторам следует проверить состояние автомобильных дорог, уточнить расписание движения общественного транспорта, рассчитать продолжительность времени, необходимого чтобы добраться до места. Наиболее удобным, хотя и более затратным, является доставка участников соревнований пассажирским автотранспортом. Для этого организаторы мероприятия подают заявку в автотранспортное предприятие на выделение автобусов с указанием даты и места проведения мероприятия, количества участников, времени начала и окончания (4)</p>
--	--

2. Установите соответствие между процессами организации физкультурно-оздоровительной работы в детских оздоровительных лагерях и требованиями к ним:

Процессы	Требования
<p>Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ или зарядка) (А)</p>	<p>совершаются без определённых образовательных целей, ради отдыха на природе. Заранее продумывается содержание игр, место их проведения, дозировка, но ещё лучше, если дети сами выбирают игры. При выходе на прогулку с детьми младшего и среднего возраста целесообразно вначале предложить им в течение 15-20 минут поиграть в свои любимые игры. После эмоциональной разрядки дети начинают группироваться без особой команды и тогда их можно вести по намеченному маршруту без построения (1)</p>

<p>Прогулки, экскурсии, туристские походы (Б)</p>	<p>Содействует активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность; укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; организованному началу дня (2)</p>
<p>Игровые прогулки (В)</p>	<p>Позволяют решать комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач: воспитание физических качеств, закалывание, формирование прикладных навыков и знаний, воспитание нравственных качеств, пропаганду физической культуры, организацию здорового досуга, привитие правил здорового образа жизни (3)</p>
<p>Занятия в спортивных секциях (кружках) (Г)</p>	<p>Организуют, исходя из наличия подготовленных руководителей и из того, какой спортивной базой и каким спортивным инвентарем располагает лагерь. Учитываются интересы детей. Кроме педагога по физической культуре и инструктора по плаванию занятия проводят вожатые, педагоги-воспитатели, школьники, имеющие спортивные разряды (4)</p>

Задания открытого типа

1. Физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие _____ характера, направленное на физическое развитие человека, совершенствование его двигательной активности,

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья и рациональное проведение досуга.

2. Зарядка – это гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.

Ключ					
№	ответ	№	ответ	№	Ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	В	1	Г, В, А, Б	1	А-3, Б-1, В-4, Г-2
2	В	2	Б, В, Г, А	2	А-2, Б-3, В-1, Г-4
Задания открытого типа					
1	Оздоровительного				
2	Утром				

ПКС-2 Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности

Б1.О.01.11 Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Основным документом, регламентирующим процесс обучения и воспитания в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является:

- А) ФГОС
- Б) ФССП
- В) ФГОС++
- Г) ФГОСП

2. Оптимальная нагрузка непрерывного бега для детей 4-5 лет достигает:

- А) 1000 м
- Б) 500 метров
- В) 300 метров
- Г) 400 метров

Задания на установление последовательности

1. Установите последовательность между пунктами положения о физкультурно-спортивном или физкультурно-оздоровительном мероприятии.
 - А) Программа мероприятия.
 - Б) Организаторы.
 - В) Цели и задачи.
 - Г) Общие положения.

2. Установите последовательность в уровне физкультурно-оздоровительных или физкультурно-спортивных мероприятий от менее к более значимому:
 - А) открытое физкультурно-спортивное мероприятие - областной фестиваль детского спорта
 - Б) Всероссийский физкультурно-оздоровительный праздник лыжного спорта
 - В) физкультурно-оздоровительный праздник «Здесь каждый в спорте!» среди обучающихся МБОУ «Гимназия №97 г. Ельца»
 - Г) первенство области по скандинавской ходьбе среди пожилых людей 50 лет и старше

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между процессами и фактами:

Процессы	Факты
Установление даты и места проведения праздника, времени начала и общей его продолжительности (А)	Финансовое обеспечение мероприятия относится к вопросам первостепенной важности, поскольку от него зависит уровень материального оснащения и художественного оформления праздника(1)
Разработка сценария спортивного мероприятия (Б)	Многие виды спорта (художественная гимнастика, акробатика, борьба, бокс, аэробика, баскетбол, фигурное катание и др.) ввиду своей специфики обладают широкими возможностями для артистических выступлений, и поэтому организаторам следует выбрать те из них, для которых в данном спортивном празднике имеются необходимые условия (2)

Составление сметы расходов и определение источников финансирования спортивного мероприятия (В)	От содержания данного компонента и степени его реализации зависит привлекательность, зрелищность и запоминаемость праздника, и поэтому его разработку поручают лицам, имеющим соответствующую подготовленность и опыт подобной работы. Сценарий должен включать текст ведущих и приглашенных лиц, содержание показательных выступлений и театрализованных представлений, спортивные соревнования, игры со зрителями, музыкальное сопровождение, фитнес-дискотеку и др.(3)
Определение состава участников показательных выступлений (Г)	Удобными для проведения праздника являются выходные и праздничные дни, каникулы. Место следует выбирать с таким расчетом, чтобы оно было доступным для многих людей, например, стадион, бассейн, лыжная база, каток, парк культуры, дворец спорта, дворец культуры, центральная площадь или улица, дворовая спортивная площадка и др.(4)

2. Установите соответствие между процессами и требованиями:

Процессы	Требования
Организация занятий в группах общей физической подготовки (А)	Отдельная категория граждан из всех организационных форм предпочитает самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые направлены как на профилактику различных заболеваний, поддержание работоспособности на оптимальном уровне, так и на повышение физической подготовленности (1)
Организация занятий в спортивных секциях (Б)	Создаются для желающих регулярно заниматься одним из видов спорта и по состоянию здоровья и физической подготовленности, пригодных к спортивным занятиям. Ведущими задачами являются совершенствование в избранном виде спорта и выполнение спортивных разрядов. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично (2)

Организация занятий в оздоровительных группах (В)	В свободное время занятия физическими упражнениями осуществляется, как правило, в организованных и самостоятельных формах (3)
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями (Г)	Занятия имеют оздоровительную направленность для людей без серьезных отклонений в состоянии здоровья, и лечебную направленность для лиц с заболеваниями. Проводятся занятия по программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся (4)

Задания открытого типа

1. Под работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стресс устойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни обучающихся.

2. Физкультурно-оздоровительное мероприятие – мероприятие оздоровительного характера, направленное на физическое развитие человека, совершенствование его, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья и рациональное проведение

Ключ

№	ответ	№	Ответ	№	Ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	Б	1	Г, В, Б, А	1	А-4, Б-3, В-1, Г-2
2	Г	2	В, Г, А, Б	2	А-2, Б-2, В-4, Г-1
Задания открытого типа					
1	Физкультурно-оздоровительной				
2	Двигательной активности				