

Экзаменационные вопросы к ПМ.02 Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

Базовые и новые ФСВД с методикой оздоровительной тренировки

1. Составьте план проведения соревнований по баскетболу для 7 команд по круговой системе розыгрыша.
Рассчитать количество игр.
Составить расписание игр.
Зафиксировать результаты.
Внести результаты в таблицу розыгрыша.
2. Составьте план проведения соревнований по футболу для 9 команд по системе с выбыванием после одного поражения.
Рассчитать количество игр.
Определить количество команд, играющих в первом туре.
Составить схему розыгрыша и расписание игр.
Подвести итоги
3. Составьте план проведения соревнований «Веселые старты» для 3 команд младших школьников.
Составить положение о соревнованиях.
Написать программу соревнований.
Протокол.
Подвести итоги.
4. Разработайте основную часть тренировочного занятия по волейболу, на котором бы проходило обучение техническим приемам нападения.
Определить программные задачи для данного занятия.
В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.
Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.
5. Разработайте основную часть тренировочного занятия по баскетболу, на котором бы проходило обучение индивидуальным техническим действиям.
Определить программные задачи для данного занятия.
В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.
Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.
6. Составить план проведения соревнований по баскетболу для 8 команд по смешанной системе розыгрыша.
Рассчитать количество игр, дней.
Разбить команды на подгруппы.
Составить расписание с результатами.

Составить таблицу розыгрыша и внести результаты.

Составить расписание стыковых игр и внести результаты. Подвести итоги.

7. Вы готовитесь к туристическому походу. Проложите маршрут на карте от точки А до точки D по заданным параметрам: масштаб карты 1: 500000, Азимут от точки А до В - 75градусов, расстояние 20км.
Азимут от точки В до С - 160градусов, расстояние 30 км.
Азимут от точки С до D - 110градусов, расстояние 40км.

8. Для организации туристического похода составьте список группового и индивидуального снаряжения.

9. Составьте план проведения туристских соревнований среди подростков 16-17лет.

Составить положение о соревнованиях.

Написать программу соревнований.

10. Подготовьте девушку 16 лет к сдаче норматива ГТО – прыжок в длину с места.

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

11. Подготовьте юношу 13лет к сдаче норматива ГТО – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

12. Подготовьте юношу 16 лет к сдаче норматива ГТО – подтягивание на перекладине

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

13. Разработайте план физкультурно-оздоровительной работы в летнем оздоровительном лагере

Ежедневная оздоровительная работа

Спортивная работа

Организационная работа

15. Разработайте сценарий спортивного праздника в честь окончания учебного года в образовательном учреждении.

16. Разработайте план спортивно-массовых мероприятий в летнем оздоровительном лагере на 1 смену.

17. Разработайте основную часть тренировочного занятия по легкой атлетике, на котором бы проходило обучение технике бега на короткие дистанции.

Определить программные задачи для данного занятия.

В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.

Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.

18. Составьте план проведения соревнований по настольному теннису для 17 участников по системе с выбыванием после одного поражения.

Рассчитать количество игр.

Определить количество игроков, играющих в первом туре.

Составить схему розыгрыша и расписание игр.

Подвести итоги

19. Разработайте основную часть тренировочного занятия по плаванию, на котором бы проходило обучение технике плавания способом «кроль на груди»

Определить программные задачи для данного занятия.

В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.

Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.

20. Составьте план проведения соревнований по шашкам для 8 участников по круговой системе розыгрыша.

Рассчитать количество игр.

Составить расписание игр.

Зафиксировать результаты.

Внести результаты в таблицу розыгрыша.

21. Определите задачи физической культуры для людей 55 лет и старше. Определите средства физического воспитания для данной возрастной категории.

22. Составьте комплекс производственной гимнастики для работников охранного предприятия (пульт наблюдения)

Вводная гимнастика

Физкультурная пауза

Физкультминутка.

23. Подготовьте девушку 15 лет к сдаче норматива ГТО – Поднимание туловища из положения лежа на спине

Определите задействованные мышцы и суставы

Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

24. Разработайте основную часть тренировочного занятия по легкой атлетике, на котором бы проходило обучение технике пружка в длину с разбега.

Определить программные задачи для данного занятия.

В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.

Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.

25. Разработайте основную часть тренировочного занятия по гимнастике, на котором бы проходило обучение акробатическим упражнениям.

Определить программные задачи для данного занятия.

В соответствии с поставленными задачами сделать выборку физических упражнений для подготовительной части занятия и подводящих и основных упражнений для основной части.

Оформить фрагмент плана-конспекта тренировки в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Лечебная физическая культура и массаж

1. Какое влияние на организм оказывает массаж.

Продемонстрируйте технику выполнения приема поглаживания в виде самомассажа.

2. Перечислите и покажите зоны, которые нельзя массировать. Продемонстрируйте технику выполнения приема выжимание в виде самомассажа.

3. Объясните механизм восстановления работоспособности мышц средствами массажа после утомления. Продемонстрируйте технику выполнения приема разминания в виде самомассажа.

4. Гигиенические требования к помещению, освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Продемонстрируйте технику выполнения ударных приемов в виде самомассажа.

5. Показания и противопоказания к массажу. Продемонстрируйте технику выполнения приема встряхивания и вибрации в виде самомассажа.

6. Методика и техника выполнения видов приема движения. Продемонстрируйте технику выполнения приемов: пассивные движения, активные движения, движения с сопротивлением в виде самомассажа.

7. Основные правила методики и техники приемов массажа: направление массажных линий по участкам тела, не массируемые участки тела, какие

участки тела массируются относительно массажиста. Продемонстрируйте технику выполнения приема поглаживание в виде самомассажа.

8. Массаж головы и шеи. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

9. Массаж спины. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

10. Массаж верхних конечностей. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

11. Массаж нижних конечностей. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

12. Массаж живота. Направление массажных движений. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

13. Общий массаж. Порядок выполнения. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

14. Спортивный массаж, задачи спортивного массажа. Массаж кисти. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

15. Массаж в избранном виде спорта. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

16. Массаж в предстартовых состояниях. Виды предстартовых состояний. Массаж в состоянии «Боевая готовность» Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

17. Массаж в предстартовых состояниях. Виды предстартовых состояний. Массаж в состоянии «Предстартовая апатия». Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

18. Массаж в предстартовых состояниях. Виды предстартовых состояний. Массаж в состоянии «Предстартовая лихорадка». Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

19. Разминочный массаж в избранном виде спорта. Основные приемы. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.

20. Восстановительный массаж в избранном виде спорта. Основные приемы. Продемонстрируйте технику выполнения в виде самомассажа.