



**Оценочные средства
к вариативной части
Комплексного задания II уровня
(демоверсия, включающая инструкцию
по выполнению)**

**ЗАДАНИЕ. Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части
тренировочного занятия по общей физической подготовке**

Время, отводимое на выполнение задания:

задача 1 – 90 минут (1 день);

задача 2 – 45 минут: знакомство с занимающимися – 25 мин., подготовка оборудования и инвентаря – 10 минут, проведение фрагмента основной части занятия по общей физической подготовке – 10 минут (2 день)

Максимальное количество баллов: 35 баллов (задача 1 – 14 баллов; задача 2 – 21 балл)

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью тренировочного процесса на всех этапах и во все периоды спортивной подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в тренировочных занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов достижения высоких спортивных результатов вашими спортсменами.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера (тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

ЗАДАЧА №1

Текст задачи: разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке (45 минут)

Этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап

Задача занятия:

Развивать координационные способности

Количество занимающихся: 10 человек

Условия выполнения задачи

- 1) место выполнения задачи: аудитория образовательной организации;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи - 90 мин;

34) материально-техническое обеспечение: компьютер с необходимым установленным офисным программным обеспечением MS Office для оформления результатов выполнения задачи в программе Microsoft Word; оформить результаты работы следует в редакторе Word, шрифт Times New Roman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 15 мм.

4) для выполнения задачи участник Олимпиады может воспользоваться учебными пособиями, предложенными организаторами Олимпиады:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебное пособие/ Баршай В.М, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. -2 –е, доп. и перер. – КноРус, 2017.
 2. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования -8-е изд., испр. –М.: Издательский центр «Академия», 2013(2015).
 3. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. образования -6-е изд. перераб. М.: Академия, 2014.
 4. Волейбол. Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 4-е изд.-М.:ТВТ Девизион, 2009.
 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений. Под редакцией профессора Е.С. Крючек, профессора Р.Н. Терехиной. 3-е издание, стереотипное, - Москва, Издательский центр «Академия», 2014.
- 5) необходимое оборудование и инвентарь для тренировочного занятия определяется на основе предложенного перечня:

*Примерный перечень оборудования и инвентаря для проведения занятий в рамках
Олимпиады профессионального мастерства*

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Мяч баскетбольный	15
2.	Мяч волейбольный	15
3.	Мяч футбольный	15
4.	Мяч набивной (медицинбол) 3 кг, 4 кг, 5 кг	5 , 5, 5
5.	Барьер легкоатлетический	5
6.	Бадминтон	5
7.	Мячи теннисные	10
8.	Ворота, баскетбольные кольца, волейбольная сетка	Ворота-2; баскетбольные кольца -2; волейбольная сетка - 1
9.	Стойки, конусы, фишки для разметки	Стойки (5), конусы (30), фишки для разметки (1компл.)
10.	Скамейка гимнастическая универсальная	5
11.	Гантели Вес: 1,00 кг, 2,00 кг, 3,00 кг	15шт.
12.	обручи	20
13.	Клюшка для игры в хоккей	10
14.	Маты спортивные	24
15.	Жилетки	10
16.	Канат для перетягивания	2
17.	Коврик индивидуальный	10
18.	Палка гимнастическая	15
19.	Скакалка гимнастическая	15
20.	Стенка гимнастическая	6

(допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады)

б) конспект оформляется в соответствии с предложенной ниже формой:

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этап спортивной подготовки:

Возраст занимающихся (*определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта*):

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность фрагмента основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

Частная задача	Содержание	Методы и методические приёмы	Дозировка	Организационно-методические указания

ЗАДАЧА №2

Текст задачи: провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке

Условия выполнения задачи

- 1) фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, разработанного участником Олимпиады;
- 2) время, отводимое на выполнение задачи: 10 минут (предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте);
- 3) для выполнения задачи участник Олимпиады за 10 минут до проведения фрагмента занятия подготавливает спортивное оборудование и инвентарь;
- 4) в качестве занимающихся для проведения занятия организаторами Олимпиады привлечены волонтеры, которые будут выполнять роль занимающихся разного возраста (10 человек);
- 5) для выполнения задачи участнику Олимпиады дается возможность в течение 25 минут познакомиться с группой занимающихся;
- 6) место выполнения задачи: универсальный спортивный зал.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ

Уважаемый участник!

Общая физическая подготовка является обязательной составной частью тренировочного процесса на всех этапах и во все периоды спортивной подготовки спортсменов. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, развитие координационных способностей, силы, быстроты, выносливости, гибкости, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Чем младше возраст и ниже уровень подготовленности занимающихся, тем большее значение и больший удельный вес в тренировочных занятиях занимают средства общей физической подготовки.

Владение арсеналом разнообразных средств из своего или других видов спорта, видов физкультурно-спортивной деятельности, способствующих решению задач общей физической подготовки, является одним из факторов достижения высоких спортивных результатов вашими спортсменами.

Одним из обязательных требований к деятельности тренера (тренера-преподавателя) является умение определять средства и методы общей физической подготовки и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Вам предлагается задание «Разработка конспекта и проведение фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке», выполнение которого потребует от Вас демонстрации сформированности профессиональных компетенций:

- определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия;
- проводить учебно-тренировочные занятия.

Для этого Вам необходимо

уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы развития физических качеств; соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися.

знать:

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы развития физических качеств в избранном виде спорта;

Данное задание состоит из двух задач:

- 1.Разработать конспект фрагмента основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.
- 2.Провести фрагмент основной части тренировочного занятия по общей физической подготовке.

Для выполнения первой задачи Вам будут предоставлены учебные пособия, перечень оборудования и инвентаря (*допускается использование нестандартного инвентаря, подготовленного участником Олимпиады*), с учётом которого Вы определите содержание тренировочного занятия. При разработке конспекта тренировочного занятия учитывайте заданные условия: задача тренировочного занятия, этап спортивной подготовки, количественный состав занимающихся – 10 человек, место проведения занятия – универсальный спортивный зал, предложенный перечень оборудования и инвентаря. Продолжительность фрагмента основной части тренировочного занятия – 45 минут.

Конспект оформите в соответствии с предложенной ниже формой на компьютере в редакторе Word, шрифт Times New Roman, интервал 1, шрифт 12 кегль, параметры страницы: слева 1,5 см, справа 3 см, сверху 2 см и снизу 2 см. Абзацный отступ 15 мм

КОНСПЕКТ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Возраст занимающихся: (*определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта*):

Задача занятия:

Место проведения: универсальный спортивный зал

Продолжительность основной части занятия: 45 минут

Оборудование и инвентарь (количество):

Частная задача	Содержание	Методы и методические приёмы	Дозировка	Организационно-методические указания

При оценке задачи будут учитываться:

- правильность и последовательность определения частных задач;
- соответствие средств основной задаче, частным задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- соответствие методов и методических приёмов задачам тренировочного занятия и возрасту занимающихся;
- оптимальность дозирования нагрузки;
- правильность используемой терминологии, соблюдение правил записи упражнений;
- полнота и методическая оправданность записей в графе «Организационно-методические указания»;
- оригинальность подобранных средств для решения задач тренировочного занятия;

Время, которое отводится на выполнение первой задачи - 90 минут.

Для выполнения второй задачи Вам будет предоставлено необходимое оборудование и инвентаря (*указанные в конспекте*); возможность в течение 25 минут познакомиться с группой занимающихся и провести инструктаж. Роль занимающихся будут выполнять волонтеры (10 человек). Фрагмент занятия проводится в соответствии с содержанием конспекта основной части занятия по общей физической подготовке, который вы разработали. Место проведения - универсальный спортивный зал. Время, отводимое на проведение фрагмента занятия - 10 минут (*предполагается сокращение времени на выполнение упражнений, указанного в конспекте*). Для выполнения задачи за 10 минут до проведения фрагмента занятия Вы самостоятельно готовите необходимое спортивное оборудование и инвентарь.

При оценке задачи будут учитываться:

- критерии, характеризующие личностные качества тренера-преподавателя;

- критерии, характеризующие особенности организации тренировочного занятия;
- критерии, характеризующие особенности применения средств развития двигательных способностей;
- критерии, характеризующие особенности применения оборудования и инвентаря в тренировочном занятии;
- критерии, характеризующие особенности применения словесных и наглядных методов;
- критерии, характеризующие особенности применения методов развития двигательных способностей;
- критерии, дающие основание для получения дополнительных баллов.

Время, которое отводится на выполнение задачи 45 минут: 25 минут – знакомство и инструктаж занимающихся; 10 минут – подготовка оборудования и инвентаря; 10 минут – проведение фрагмента занятия..

Успехов Вам!