

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.01.2025 16:46:02
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

Учебно-методический центр дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки
«ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

560 часов

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (темам) программы...	4
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	11
2.1. Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам (модулям)	11
2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «История физической культуры и спорта России»	11
2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»	14
2.1.3 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»	16
2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»	18
2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»	21
2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»	22
2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»	24
2.1.8 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»	25
2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной тренировки»	26
2.1.10 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовыми видам спорта»	40
2.1.11. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта»	42
2.2. Задания для итоговой аттестации	
2.2.1 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «История физической культуры и спорта России»	45
2.2.2 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»	50

2.2.3 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»	54	61
2.2.4 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»	54	66
2.2.5 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»	59	72
2.2.6 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»	65	79
2.2.7 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»	71	83
2.2.8 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры»	74	87
2.2.9 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной тренировки»	80	95
2.2.10 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»	98	100
2.2.11 Задания по итоговой аттестации по программе «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта»	102	
2.2.12 Задания по итоговой аттестации по программе «Тренер преподаватель по физической культуре спорту»	108	104
3. СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ		

I. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Учебным планом ДПП при реализации программы предусмотрен итоговый контроль знаний слушателей.

Текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий в форме устного опроса слушателей, выполнения практических заданий, консультаций и обсуждений по вопросам учебного материала.

Таблица 1

Формы контроля	Содержание деятельности слушателей
Текущий контроль	Выполнение практических заданий, заданий самостоятельной работы, консультации по вопросам изучаемых тем, устный опрос
Промежуточный контроль	Тестирование
Итоговый контроль	Итоговое тестирование

Формы текущего контроля выбираются преподавателем самостоятельно, с учетом специфики темы (модуля), а формы промежуточного контроля и итоговой аттестации - строго по учебному плану программы.

Критерии оценки слушателя

1) Критерии оценки слушателя по освоению программы

Оценка «5» («отлично») выставляется слушателю:

- показавшему всестороннее глубокое знание учебного программного материала;
- способность анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;
- освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой;
- проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала, обладание знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо») выставляется слушателю:

- показавшему полное знание учебного программного материала;
- успешно выполнившему предусмотренные программой задачи;
- усвоившему основную рекомендованную литературу;
- способному к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- обладающему основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно») выставляется слушателю:

- показавшему знание основного учебного материала в объеме, необходимом для
- дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;
- обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется слушателю:

- проявившему существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допустившему принципиальные ошибки

2) Критерии оценки тестовых заданий, контрольных и самостоятельных работ, кроссвордов:

Таблица 2

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3) Критерии оценки реферата:

оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

4) Критерии оценки устного опроса:

оценку «отлично» получают ответы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме;

оценка "хорошо" ставится слушателю, проявившему полное знание учебного материала, но нет должной степени самостоятельности;

оценка "удовлетворительно" ставится слушателю, проявившему знания основного учебного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя.

оценка "неудовлетворительно" ставится слушателю, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной теме (модулю).

5) Критерии оценки презентации

Таблица 3

СОЗДАНИЕ СЛАЙДОВ	Максимальное количество баллов	Кол-во набранных обучающимся баллов
Титульный слайд с заголовком	5	
Минимальное количество – 10 слайдов	10	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)	5	
Библиография	5	
СОДЕРЖАНИЕ		
Использование эффектов анимации	15	
Вставка графиков, диаграмм, таблиц	10	
Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных	10	
Грамотное создание и сохранение документов в папке рабочих материалов	5	
Вставка рисунков, фото	5	
ОРГАНИЗАЦИЯ		
Сформулированные идеи ясно изложены и структурированы	10	
Слайды представлены в логической последовательности	5	
Удачное цветовое и композиционное оформление презентации, читабельность текста	10	
Слайды распечатаны в формате заметок	5	
ИТОГО баллов	100	
ОЦЕНКА		
Количество набранных баллов	Оценка	
90 ÷ 100	отлично	
80 ÷ 89	хорошо	
70 ÷ 79	удовлетворительно	
менее 70	неудовлетворительно	

6) Таблица 4 – Критерии оценки эссе

Критерий	Требования к слушателю	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала.	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.	1 балл
Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - диапазон используемого информационного пространства (слушатель использует большое количество различных источников информации); - дает личную оценку проблеме;	1 балл
Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - логика структурирования доказательств - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка.	1 балл
Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологии-ческих, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; - соответствие формальным требованиям.	1 балл

7) Критерии оценки тезисов:

Тезисы оцениваются по основным параметрам:

Содержательность: грамотность изложения, полнота раскрытия.

Оригинальность: творческий характер работы.

Логичность: прослеживается логика рассуждений, вопрос рассмотрен с разных точек зрения, с разных позиций.

Оценка «отлично» выставляется, если творческий характер работы, полнота раскрытия темы, логичность изложения, дополнительные, интересные данные, приведенные в работе;

оценка «хорошо» выставляется, если прослеживаются все параметры, но отсутствует оригинальность;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если тема раскрыта не полностью;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если отсутствуют два параметра.

1.2. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (дисциплинам) программы

Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (дисциплинам) программы, представлены в таблице 5.

Освоение умений и усвоение знаний

Результаты обучения (компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Учебные курсы, дисциплины, модули, программы	Формы контроля и оценки
1	2	3	4
ПК-1. Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; – разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – оценивать эффективность занятий. Знания:	Психология физической культуры и спорта Педагогика физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Теория и методика обучения базовым видам спорта	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

	– возрастной и специальной педагогики и психологии; – методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста.		
ПК-2. Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Умения: – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - разъяснять в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; – показывать образцово и наглядно выполнение упражнения; ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; – пользоваться спортивным инвентарем. Знания: – методика преподавания;	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта Психология физической культуры и спорта Педагогика физической культуры и спорта Физиология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Основы спортивной тренировки Физическая культура и спорт: обучение базовым видам Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта Теория и методика обучения базовым видам спорта	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

	– комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, углубленной спортивной специализации.		
ПК-3. Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Умения: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; – вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; – выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов; – использовать	Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта	Самостоятель-ная работа Устный опрос Тестирование

	методы календарного планирования.		
--	---	--	--

2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам

2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «История физической культуры и спорта России»

1. Раскройте особенности физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве.
2. Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания?
3. Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?
4. Перечислите и раскройте этапы развития системы физической подготовки в русской армии.
5. Проанализируйте влияние реформ Петра I на физическое воспитание дворян. Выделите основные изменения в системе физического воспитания дворян.
6. Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв?
7. Раскройте особенности организации физического воспитания в учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века.
8. Назовите причины возникновения современных видов спорта в России.
9. Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России?
10. Состояние спортивно-гимнастического движения в России в период от Февральской революции до Октябрьского переворота.
11. Причины создания спортивных клубов в России.
12. Участие России в создании МОК.
13. Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?
14. Как отразилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?
15. Раскройте цель и значение комплексов ГТО и военно-прикладные нормативы и значки в 30-е годы.
16. Опишите проблемы физического воспитания в учебных заведениях в 20-е и 30-е годы.

17. Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР и в годы второй мировой войны?

18. Раскройте значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития физкультурного движения.

19. Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны.

20. Опишите, как происходило восстановление и дальнейшее развитие массового физкультурного движения в послевоенные годы?

21. Раскройте изменения в развитии физического воспитания и спорта в учебных заведениях СССР.

22. Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период, их причины?

23. Раскройте задачи, этапы и значение и роль в развитии советского физкультурного движения Спартакиад народов СССР.

24. Назовите причины спада популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы.

25. Проанализируйте влияние застойных явлений в экономике, политике и культуре на состояние и развитие физической культуры и спорта в период «развитого социализма».

26. Перечислите органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта Российской Федерации после распада СССР.

27. Когда был создан Олимпийский комитет России, каковы его задачи?

28. Где и когда состоялось первое самостоятельное выступление сборной команды Российской Федерации на зимних Олимпийских играх и играх Олимпиад?

Выполните задания:

1. Подготовьте доклад на тему (по выбору слушателя):
 - «Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх и других международных соревнованиях»,
 - «Вклад отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы»,
 - «Достижения советских спортсменов в 20-30-е годы»
 - «Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервилля»,
 - «Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх и других международных соревнованиях после распада СССР»,
2. Подготовьте презентацию к докладу (не менее 10 слайдов).
3. Составьте список используемых в работе информационных источников: литературы, интернет-ресурсов - не позднее 2013 года издания.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»

1. Назовите принципы законодательства РФ о физической культуре и спорте (конспект).
2. Составьте словарь основных понятий, используемых в области физической культуры, спорта и образования, используя главы 1, ст. 2 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (приложение 1); Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (приложение 2).

3. Раскройте содержание Единой Всероссийской спортивной классификации. Приведите в форме конспекта особенности ЕВСК по избранному виду спорта (на выбор).

4. Составьте перечень основных нормативно-правовых актов, регулирующих правовые отношения специалистов физической культуры и спорта.

5. Раскройте особенности государственной политики по защите прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг (конспект).

6. Раскройте понятие «Олимпийская Хартия». Назовите основные принципы Олимпийской Хартии (конспект).

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.3 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

. Назовите методы исследований, наиболее распространенные в возрастной психологии, дайте им характеристику в **таблице 1**.

2. Назовите и раскройте этапы возрастного развития детей (от рождения до окончания обучения в школе) (конспект).

3. Обозначьте роль игры в развитии познавательной деятельности дошкольников (конспект). Приведите примеры подвижных игр, используемых в дошкольном возрасте для развития восприятия, внимания и памяти дошкольников, в **таблице 2**.

4. Дайте характеристику психологической готовности ребенка к обучению в школе (конспект).

5. Обозначьте особенности познавательного и умственного развития, трудовой и учебной деятельности школьников (начальное общее, основное общее и среднее общее образование) в **таблице 3**.

6. Подготовьте доклада на тему «Психические особенности детей школьного возраста с ОВЗ».

Таблица 1

Методы исследований, используемые в возрастной психологии

№	Название метода	Характеристика метода
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Таблица 2

Подвижные игры, используемые в дошкольном возрасте для развития восприятия, внимания и памяти

№	Название игры	Содержание игры (условия)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Таблица 3

Особенности познавательного и умственного развития, трудовой и учебной деятельности школьников

№	Уровень общего образования	Особенности психического развития
1.	Начальное общее	
2.	Основное общее	

3.	Среднее общее	
----	---------------	--

Тема 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. Перечислите факторы, обуславливающие социальное становление личности (конспект).
2. Назовите наиболее важные характеристики личности спортсмена (конспект).
3. Обозначьте роль занятий физической культурой и спортом в формировании личности человека. Перечислите факторы, обеспечивающие успешность в спорте (конспект).

Тема 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Перечислите основные функции тренера-преподавателя по виду спорта в **таблице 4**, раскройте их содержание.
2. Укажите в **таблице 4**, какими качествами и навыками, на Ваш взгляд, должен обладать тренер-преподаватель.
3. Обозначьте специальные требования к профессиональной деятельности тренера-преподавателя, используя профессиональный стандарт «Тренер» (от 07.04.2014 № 193н).

Таблица 4

Характеристика личности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту

№	Профессиональные функции тренера-преподавателя по ФК и спорту	Качества личности тренера-преподавателя по физической культуре и спорту, необходимые в профессиональной деятельности
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

14.		
15.		

Тема 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

1. Перечислите факторы, влияющие на формирование свойств личности спортсмена (конспект).

2. Раскройте структуру нравственной подготовки спортсмена в ходе тренировочного процесса (конспект).

3. По каким критериям, на Ваш взгляд, можно определить готовность спортсмена к соревнованиям (конспект)?

4. Проанализируйте, в чем заключаются принципиальные отличия и особенности психической подготовки спортсмена в предсоревновательном и постсоревновательном периодах (конспект)

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала;

	допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.
--	---

2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Назовите основные направления современной педагогической науки, дайте им характеристику.
2. Назовите основные функции современной педагогики.
3. Перечислите задачи педагогики.
4. Назовите основные принципы педагогического процесса, опишите их.
5. Перечислите основные принципы организации педагогического процесса, дайте им характеристику, приведите примеры.
6. Какие принципы обучения, по Вашему мнению, наиболее часто игнорируются современными педагогами. В чем причина?
7. В чем заключаются особенности воспитательного процесса?
8. Перечислите закономерности и принципы процесса воспитания.
9. Какие методы, средства и формы воспитания, на Ваш взгляд, наиболее эффективны в учебно-тренировочном процессе?
10. Выделите наиболее значимые нравственные качества в воспитательном процессе детей школьного возраста.
11. Укажите наиболее эффективные способы формирования дисциплины и самостоятельности у школьников в учебно-тренировочном процессе.
12. Назовите средства и методы самовоспитания людей, занимающихся физической культурой и спортом.
13. Есть ли различия в понятиях «педагогическая техника» и «педагогическое мастерство»?
14. Приведите примеры использования педагогической техники в деятельности спортивного педагога.
15. Каково значение педагогического мастерства для спортивного педагога?
16. Охарактеризуйте элементы педагогической техники спортивного педагога.
17. Какие приемы саморегуляции используются спортивным педагогом в профессиональной деятельности?
18. Чем различаются понятия «методика обучения» и «технология обучения»?
19. Назовите компоненты технологизированного обучения.
20. Дайте характеристику информационно-развивающих методов, которые, по вашему мнению, наиболее эффективны для применения в сфере физической культуры и спорта.
21. Раскройте сущность понятий «проблемная ситуация», «проблемный вопрос», «проблемная задача».
22. Приведите примеры проблемного обучения в сфере физической культуры и спорта.

Выполните задания:

4. Выделите основные понятия по изученным темам. Составьте глоссарий понятий.

5. Приведите в схеме классификацию современных направлений педагогической науки.

6. Раскройте понятия: «знание», «умение», «навык» в таблице. Приведите примеры.

Понятие	Характеристика	Пример
Знание		
Умение		
Навык		

7. Назовите закономерности педагогического процесса, дайте им характеристику и приведите примеры в таблице.

Закономерности педагогического процесса	Факторы, формирующие закономерности педагогического процесса	Пример

8. Назовите функции обучения, опишите их и приведите примеры в таблице.

Функции обучения	Характеристика функции	Пример

9. Перечислите дидактические средства, методы и формы организации занятий в таблице.

Дидактические средства	Методы обучения	Формы организации педагогического процесса

10. Приведите педагогическую классификацию методов воспитания в схеме.

11. Назовите основные функции обучения в таблице.

№	Функция	Описание функции
1.		
2.		
3.		

12. Раскройте понятия «знание», «умение», «навык» в таблице.

Знание	Умение	Навык

13. Опишите основные элементы структуры педагогического процесса в таблице.

№	Элементы педагогического процесса	Характеристика элементов
1.		

14. Раскройте содержание физкультурно-спортивной деятельности в таблице.

№	Элементы структуры ФСД	Характеристика элементов

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или

	наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.
--	---

2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»

1. Составьте таблицу по основным физиологическим показателям, характеризующим уровень функционального состояния спортсменов и людей, не занимающихся спортом (табл. 1 с/р).

Функциональные показатели	Числовое значение	
	Спортсмены	Лица, не занимающиеся спортом

2. Раскройте понятие «зоны мощности физической нагрузки», перечислите зоны и дайте характеристику (табл. 2 с/р).

Зона мощности	Основные характеристики

Назовите фазы формирования двигательных навыков и дайте им характеристику (табл. 3 с/р).

Фаза	Основные характеристики

3. Раскройте физиологические механизмы и резервы развития физических качеств человека (табл. 4 с/р).

Физическое качество	Механизмы развития	Резервы развития

4. Подготовьте доклад на одну из предложенных тем:
 - «Физиологическая характеристика физического развития детей»: дошкольного возраста, школьного возраста» (по выбору слушателя).
 - «Физиологическая характеристика избранного вида спорта»;
 - «Методы и методики тестирования для определения функционального состояния спортсменов в избранном виде спорта».
5. Составьте список используемых информационных источников в работе над докладом.
6. Составьте презентацию по теме доклада.

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»

1. Предмет, цель и задачи спортивной медицины.
2. Контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом.
3. Диспансерное обследование занимающихся в школьных спортивных секциях и секциях учреждений дополнительного образования.
4. Медико-санитарное сопровождение учебно-тренировочного процесса, профилактика травматизма.
5. Медико-санитарное сопровождение соревнований.
6. Влияние токсикаций на состояние здоровья и снижение работоспособности спортсменов.
7. Сгонка веса как фактор ухудшения физического состояния спортсмена.
8. Влияние больших физических нагрузок на работоспособность и состояние здоровья спортсмена.
9. Акклиматизация спортсменов.
10. Адаптация организма спортсмена к повышенным физическим и психическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
11. Функциональные нарушения в организме спортсмена, происходящие вследствие применения чрезмерных физических нагрузок.
12. Массаж и лечебная физическая культура как средства восстановления работоспособности спортсмена.
13. Питание как фактор восстановления и поддержания работоспособности. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности спортсменов.
14. Понятие «Первая доврачебная помощь», общие положения.
15. Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему.
16. Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.
17. Комплекс реанимационных мероприятий (искусственное дыхание, наружный массаж сердца).
18. Первая доврачебная помощь при переломах.
19. Первая доврачебная помощь при вывихах.
20. Первая доврачебная помощь при ушибах.
21. Первая доврачебная помощь при растяжении связок.
22. Первая доврачебная помощь при кровотечениях.
23. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударе.
24. Первая доврачебная помощь при обморожении.
25. Первая доврачебная помощь при утоплении.
26. Первая доврачебная помощь при пищевых интоксикациях.
27. Первая доврачебная помощь при различных укусах.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

- 1.Перечислите, каковы гигиенические требования к планированию тренировки.
- 2 Каковы структура, содержание и нормирование тренировочных нагрузок?
- 3.Перечислите, каковы гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.
- 4.Какова структура тренировочных нагрузок в течение дня?
5. Какова структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
----------	----------------

«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.8 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Назовите принципы физической культуры, дайте им характеристику.
2. Раскройте структуру и содержание системы физического воспитания в РФ.
3. Раскройте содержание и структуру физического упражнения, как основного средства физического воспитания.
4. Приведите классификацию основных средств физического воспитания.
5. Раскройте понятие «техника физических упражнений»; назовите компоненты техники.
6. Дайте характеристику специфических принципов физического воспитания, приведите пример.
7. Раскройте структуру и содержание урочных форм организации физического воспитания.

8. Приведите классификацию неурочных форм организации физического воспитания.

9. Назовите и раскройте основные направления педагогического контроля в практике физического воспитания.

10. Перечислите методы контроля в физическом воспитании.

11. Назовите причины ошибок в технике изучаемого движения, возможные меры по их устранению.

12. Дайте определение понятию «физические качества человека». Назовите физические качества человека.

13. Перечислите факторы, которые, на Ваш взгляд, влияют на проявление физических способностей человека.

14. Перечислите задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

15. Назовите средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

16. С какими проблемами, на Ваш взгляд, при организации учебного процесса сталкивается современный учитель физической культуры? Какие способы решения этих проблем Вы могли бы предложить?

17. Назовите требования к содержанию и методике проведения занятий урочного типа.

18. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи.

19. Перечислите обязательные тесты (контрольные упражнения), определяющие физическую подготовленность студентов вузов.

20. Перечислите основные задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

21. Перечислите основные функции физической культуры в быту трудящихся:

22. Перечислите факторы, влияющие на динамику работоспособности в течение рабочего дня:

23. Перечислите симптомы усталости при нагрузках умеренной интенсивности.

24. Назовите наиболее типичные причины перетренированности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

25. Перечислите основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

26. Перечислите средства физического воспитания людей пожилого и старшего возраста.

27. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста.

Выполните задания:

1. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.
2. Подготовьте *эссе** на тему «Система физического воспитания в РФ».
3. Раскройте понятия в таблице:

Понятие	«Средства физического воспитания»	«Методы физического воспитания»	«Принципы физического воспитания»	«Формы физического воспитания»
Определение				
Пример				

4. Перечислите технические характеристики движений. Назовите технические характеристики движения (по выбору слушателя) (конспект, схема).

5. Раскройте понятия в таблице, приведите примеры.

Понятие	«Метод»	«Методический прием»	«Методы физического воспитания»
Определение			
Пример			

6. Приведите классификацию методов физического воспитания:

Методы физического воспитания, направленные на развитие физических качеств	Методы физического воспитания, направленные на обучение двигательным действиям

7. Приведите классификацию принципов физического воспитания.
8. Составьте *эссе** на тему «Реализация принципов физического воспитания в современном учебно-тренировочном процессе». Какие из принципов физического воспитания, на Ваш взгляд, не учитываются современными педагогами или учитываются менее всего. Дайте обоснование Вашему выбору.
9. Раскройте понятия в таблице:

Понятие	«Планирование физического воспитания»	«Контроль в физическом воспитании»	«Учет в физическом воспитании»
Определение			
Значение для практики физического воспитания			
Виды и разновидности			
Требования			
Документация			

10. Перечислите этапы формирования двигательных навыков, дайте им характеристику в таблице.

Этапы формирования двигательного навыка			
Задачи			
Содержание			
Результат			

11. Представьте классификацию физических качеств в схеме.

12. Дайте характеристику физическим качествам человека в таблице.

Физическое качество					
Характеристика					
Разновидности					
Средства развития					

13. Составьте комплекс упражнений для развития:

– силовых способностей,

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
Комплекс № 1		

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

– скоростных способностей,

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
Комплекс № 2		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

– выносливости,

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
Комплекс № 3		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

– координационных способностей,

Упражнение (название упражнения, исходное положение,	Дозировка (кол-во подходов,	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные
--	-----------------------------------	---

<i>содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)</i>	<i>раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)</i>	<i>ошибки и их предотвращение)</i>
Комплекс № 4		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

– гибкости.

<i>Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)</i>	<i>Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)</i>	<i>Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)</i>
Комплекс № 5		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Заполните таблицу «Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста»:

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

14. Составьте план мероприятий по физической культуре для детей дошкольного возраста на 1 неделю (возраст детей по выбору слушателя).

15. Раскройте методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Выполните конспект.

16. Дайте характеристику задач физического воспитания в общеобразовательной школе в таблице.

Задача			
Содержание задачи			

17. Раскройте особенности физического развития детей школьного возраста:

1-4 классы	5-9 классы	10,11 классы

18. Перечислите средства физического воспитания детей школьного возраста:

1-4 классы	5-9 классы	10,11 классы

Составьте план урока физической культуры для детей младшего школьного возраста (по выбору) по данной форме:

Класс:

Оборудование и инвентарь:

Задачи ФВ:

1) Образовательные:

2) Воспитательные:

3) Оздоровительные:

Часть занятия	Содержания занятия	Дозировка

Составьте план урока физической культуры для детей среднего школьного возраста (по выбору) по данной форме:

Класс:

Оборудование и инвентарь:

Задачи ФВ:

1) Образовательные:

2) Воспитательные:

3) Оздоровительные:

Часть занятия	Содержания занятия	Дозировка

Составьте план урока физической культуры для детей старшего школьного возраста по форме:

Класс:

Оборудование и инвентарь:

Задачи ФВ:

1) Образовательные:

2) Воспитательные:

3) Оздоровительные:

Часть занятия	Содержания занятия	Дозировка

19. Раскройте структуру и содержание занятия урочного типа по физической культуре в школе.

Часть урока			
Содержание			
Формы организации занимающихся			

20. Опишите правила техники безопасности при проведении урока физической культуры. Подготовьте *презентацию* на тему «Правила техники безопасности при проведении урока физической культуры» - не менее 10 слайдов.

21. Перечислите документы планирования физического воспитания, используемые в общеобразовательных школах.

22. Составьте сетку часов для начальных классов по данной форме.

*Предложите виды для вариативной части программы на Ваше усмотрение.

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ В КЛАССЕ (при трехразовых занятиях в неделю)

Разделы программы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	ВСЕГО ЧАСОВ
Базовая часть:					
Гимнастика					
Легкая атлетика					
Спортивные (подвижные) игры					
Кроссовая подготовка					
Вариативная часть:					
*					
Всего часов:					

23. Запишите в таблицу названия учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях.

Название учебных отделений по	Целевая направленность занятия в отделении
-------------------------------	--

физическому воспитанию	

24. Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на четыре группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются.

Название группы	Характерные отклонения в состоянии здоровья	Рекомендуемые физические упражнения

25. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика».

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

26. Назовите основные формы физической культуры, применяемые для людей молодежного и зрелого возраста:

Форма физической культуры	Назначение и характеристика

27. Подберите 5 упражнений, способствующих развитию скоростных способностей, и запишите по следующей форме.

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно- методические особенности

28. Заполните таблицу «Функциональные изменения в организме в пожилом и старшем возрасте».

Функциональные изменения в			
сердечно- сосудистой системе	дыхательной системе	мышечной системе	нервной системе

Составить план учебного занятия по круговой системе:

Задачи ФВ:

Часть занятия	Содержания занятия	Дозировка

29. Подготовьте доклад на тему «Современные физкультурно-оздоровительные системы». Составьте список информационных источников используемых в работе.

2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной тренировки»

1. Определите функции современного спорта:

Функции спорта	Характеристика функций
<i>Общие</i>	
<i>Специфические</i>	

2. Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1 группа -

2 группа -

3 группа -

4 группа -

5 группа -

6 группа -

3. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

1.

2.

3.

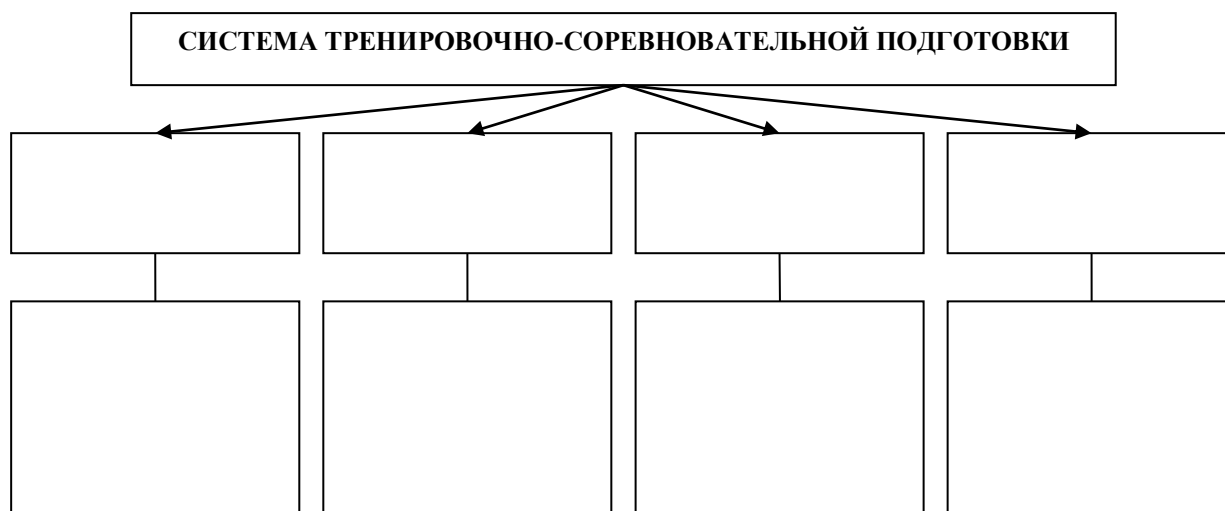
4.

5.

4. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления различных физических способностей.

Виды спорта, в которых преимущественно проявляется					
Максимальная сила	Силовые способности	Выносливость	Гибкость	Координационные способности	Комплекс физических качеств

5. Раскройте понятие «система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена». Какие компоненты включает в себя данное понятие?



6. По Вашему мнению, какие из специфических принципов не соблюдаются тренерами в ходе организации учебно-тренировочного процесса:

1) на этапе предварительной подготовки:
2) на этапе начальной спортивной специализации:
3) на этапе углубленной специализации:
4) на этапе спортивного совершенствования:

7. Назовите современные методы управления спортивной подготовкой. Дайте краткую характеристику каждого из них.

8. Составьте презентацию к теме «Основы построения процесса спортивной подготовки» из пяти слайдов.

9. Перечислите основные стороны спортивной подготовки. Дайте краткую характеристику каждой из них.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.10 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

1. Назовите виды гимнастики, сформированные в зависимости от содержания упражнений и специфики задач.

2. Раскройте структуру и содержание занятия по гимнастике.

3. Приведите классификацию строевых упражнений.

4. Перечислите факторы предупреждения травматизма.

5. Составьте план-конспект занятия урочного типа по гимнастике. В основной части занятия приведите методику обучения технике гимнастических упражнений.

6. Раскройте структуру и содержание занятий по плаванию.

7. Назовите виды техник плавания. Дайте им характеристику.

8. Перечислите меры предосторожности и правила поведения на воде.

9. В чем заключается особенность организации и проведения учебных занятий по спортивным играм?

10. Какие методические приемы применяются в процессе проведения занятий по спортивным играм?

11. Назовите профилактические меры предупреждения травматизма в спортивных играх.

12. В чем заключается особенность организации и проведения учебных занятий по легкой атлетике?

Выполните задания:

1. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.

2. Составьте словарь терминов, используемых в гимнастике.

3. Подготовьте доклад на тему «Система спортивных соревнований в гимнастике».

4. Составьте список информационных источников, используемых в работе над докладом.

5. Составьте план конспект занятия урочного типа по плаванию. В основной части занятия приведите методику обучения технике плавания (по выбору).

6. Подготовьте доклад на тему «Система спортивных соревнований в плавании».

7. Составьте список информационных источников, используемых в работе.

8. Составьте примерный план учебного занятия по одному из видов спортивных игр (по выбору).

9. Составьте примерный план учебного занятия по одному из видов легкой атлетики для детей школьного возраста (по выбору слушателя).

10. Составьте перечень рекомендаций к подготовке и проведению занятий по легкой атлетике (конспект).

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической

	последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.11 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта «баскетбол»

1. Перечислите задачи общей физической подготовки.
2. Назовите задачи специальной физической подготовки в баскетболе.
3. Дайте характеристику методам развития физической подготовленности баскетболистов.
4. Что понимается под техникой игры в баскетбол?
5. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
6. Расскажите о характере и особенностях способов передвижения защитника по площадке.
7. Перечислите основные факторы, которые учитываются при построении учебно-тренировочного процесса.
8. Перечислите базовые элементы техники игры в баскетбол.
9. Перечислите базовые тактические приемы игры в баскетбол.
10. Укажите особенности тактики защиты в баскетболе.
11. Охарактеризуйте этапы овладения тактическими комбинациями в баскетболе.
12. Какие психические процессы определяют успех в соревновании по баскетболу? Приведите примеры.

13. Опишите особенности соревновательной деятельности баскетболистов.

14. Перечислите восстанавливающие средства психологической подготовки баскетболистов после соревнований.

15. Раскройте алгоритм действий тренера по баскетболу в случае проигрыша на соревнованиях.

Выполните задания:

1. Составьте комплекс упражнений специальной физической подготовки баскетболистов.

**Комплекс упражнений специальной физической подготовки
по баскетболу**

Группа _____ Возраст _____

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)

2. Составьте план учебно-тренировочного занятия по баскетболу с уклоном на техническую подготовку.

План учебно-тренировочного занятия по баскетболу

Группа _____ Возраст _____

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)

3. Составьте план учебно-тренировочного занятия по баскетболу с уклоном на тактическую подготовку.

План учебно-тренировочного занятия по баскетболу

Группа _____ Возраст _____

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)

4. Составьте перечень рекомендаций по организации и проведению учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

5.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

	при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.2.1 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «История физической культуры и спорта России»

1. В воспитательной системе славян особое место занимали:
 - а) потехи;
 - б) игрища;
 - в) забавы.

2. В основе физической подготовки крестьян на Руси были:
 - а) бег, борьба, плавание;
 - б) кулачные бои, борьба, верховая езда;
 - в) кулачные бои, бег, борьба, стрельба из лука.

3. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений?
 - а) Петр I;
 - б) Екатерина II;
 - в) Павел I.

4. Кем и когда были введены «Петербургские олимпийские игры»:
 - а) Екатериной II в 1766 г.;
 - б) Петром I;
 - в) Павлом I.

5. Когда в учебных заведениях Российской Империи «физическое воспитание» стало обязательным предметом?
 - а) В 1701 г.;
 - б) В 1804 г.;
 - в) В 1766 г.

6. Выдающуюся роль в теории и практике физической подготовки русских войск в период 1770-1800 гг. сыграл полководец:
 - а) Ф.Ф.Ушаков;

б) А.В. Суворов;
в) П.И.Багратион.Создателем первой отечественной системы физического воспитания является:

- а) Е.А. Покровский;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт.

7. Петр Францевич Лесгафт изложил систему физического воспитания в одном из своих трудов:

- а) «Семейное воспитание»;
- б) «Основы естественной гимнастики»;
- в) «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

8. Российский Олимпийский комитет был создан в:

- а) 1896 г.;
- б) 1906 г.;
- в) 1911 г.

9. В каком году гимнастика стала обязательным предметом в реальных училищах:

- а) 1872 г.;
- б) 1856 г.;
- в) 1869 г.

10. Где и когда сборная команда Росси впервые выступила на Олимпийских играх:

- а) 1896 Афины;
- б) 1900 Париж;
- в) Стокгольм, 1912 г.

11. Первая Олимпиада России прошла:

- а) в 1910 г. в Москве;
- б) в 1913 г. в Киеве;
- в) в 1923 г. в Санкт-Петербурге.

12. Высший Совет физической культуры (ВСФК) был создан в:

- а) 1910 г.;
- б) 1913 г.;
- в) 1923 г.

13. В 1923 г. было создано первое в стране физкультурно-спортивное общество:

- а) ДСО «Динамо», Спортивный клуб армии (СКА);
- б) «Трактор», «Нефтяник», «Водник»;
- в) «Спартак», «Локомотив», «Красное знамя».

14. Первая Всесоюзная Спартакиада была проведена в:

- а) 1928 г. в Киеве;
- б) 1928 г. в Москве;
- в) 1931 г. в Москве.

15. В 1935 г. было создано первое в стране физкультурно-спортивное общество:

- а) ДСО «Динамо», Спортивный клуб армии (СКА);
- б) «Трактор», «Нефтяник», «Водник»;
- в) «Спартак», «Локомотив», «Красное знамя».

16. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) введен с:

- а) 1922 г.;
- б) 1931 г.;
- в) 1946 г.

17. Комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для детей школьного возраста введен в:

- а) 1931 г.;
- б) 1934 г.;
- в) 1946 г.

18. Физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях России в:

- а) 1931 г.;
- б) 1934 г.;
- в) 1929 г.

19. В 1925 г. вопросы физической культуры и спорта находились в ведении:

- а) Красной армии и Наркомздрава;
- б) Наркомздрава и Наркомтруда;
- в) Красной армии, Наркомпроса, Наркомздрава и Наркомтруда.

20. Первое участие национальной сборной СССР в Олимпийских играх состоялось:

- а) XIV – 1948 (Лондон);
- б) XVI – 1956 (Мельбурн);
- в) XV – 1952 (Хельсинки).

21. Первым из русских спортсменов Олимпийским чемпионом современности стал:

- а) Александр Петров (борьба);
- б) Николай Орлов (борьба);
- в) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание).

22. «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Олимпийские надежды», «Веселый дельфин», «Олимпийская снежинка», «Дружба», «Старты надежд», начиная с 60-х годов, были: •

- а) разнообразными детскими соревнованиями;
- б) соревнованиями трудящихся коллективов;
- в) соревнованиями среди учащихся вузов и ссузов.

23. Впервые в истории Олимпиад Игры XXII летней Олимпиады проходили в социалистической стране – СССР в:

- а) 1976 г.;
- б) 1980 г.;
- в) 1984 г.

24. XXII зимние Олимпийские игры проходили:

- а) Турин, 2006 г.;
- б) Ванкувер, 2010 г.;
- в) Сочи, 2014 г.

25. Созданный накануне Игр-92 Комитет содействия олимпийскому движению выполнил свои организационные функции, и к концу 1992 г. был преобразован в:

- а) Комитет Российской Федерации по физической культуре;
- б) Министерство спорта туризма и молодежной политики;
- в) Государственный Комитет по физической культуре и туризму.

26. 1 июня 1994 г. был подписан Указ Президента РФ о создании:

- а) Комитета Российской Федерации по физической культуре;
- б) Министерства спорта, туризма и молодежной политики;
- в) Государственного Комитета по физической культуре и туризму.

27. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был впервые принят Государственной Думой, одобрен Советом Федерации и подписан Президентом РФ в:

- а) 1991 г.;
- б) 1999 г.;
- в) 2007 г.

28. В 2000 г. Министерство по физической культуре, спорту и туризму было преобразовано в:

- а) Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму;
- б) Министерство спорта, туризма и молодежной политики;
- в) Министерство спорта Российской Федерации.

29. Министерство спорта Российской Федерации образовано в:

- а) 2010 г.;
- б) 2012 г.;
- в) 2014 г.

1.	Б
2.	В
3.	Б
4.	А
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	В
9.	В
10.	А
11.	В
12.	Б
13.	В
14.	А
15.	Б
16.	В
17.	Б
18.	Б
19.	В
20.	В
21.	В
22.	В
23.	А
24.	Б
25.	В
26.	А
27.	В

28.	Б
29.	А

Критерии оценки: Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.2. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности педагога физической культуры и спорта»

1. Документом, определяющим правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, основные принципы законодательства о физической культуре и спорте является:

- а) федеральный государственный стандарт общего образования;
- б) Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- в) комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательной школы;
- г) Конституция Российской Федерации.

2. Часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками, называется:

- а) детско-юношеским спортом;
- б) школьным спортом;
- в) любительским спортом.

3. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях называется:

- а) спортом высших достижений;
- б) массовым спортом;
- в) профессиональным спортом.

4. Часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований, называется:

- а) спортом высших достижений;
- б) любительским спортом;

в) профессиональным спортом.

5. Физкультурно-спортивные, образовательные и оборонные спортивно-технические организации; федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, подведомственные этим органам организации относят:

- а) к объектам физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- б) к объектам спортивной деятельности в Российской Федерации;
- в) к субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации.

6. Юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности является:

- а) тренером по виду спорта;
- б) руководителем физкультурно-спортивной организации;
- в) физкультурно-спортивной организацией.

7. Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку представлены:

- а) в федеральном стандарте спортивной подготовки;
- б) в Положении о Единой всероссийской спортивной классификации;
- в) в федеральном образовательном стандарте основного общего образования.

8. Определяет содержание указанных норм, требований и условий, а также устанавливает порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных званий и спортивных разрядов по различным видам спорта следующий документ:

- а) Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- б) Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций;
- в) Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.

9. К общественным организациям, созданным на основе членства и целями которых являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов относят:

- а) спортивные делегации Российской Федерации;
- б) спортивные федерации;
- в) детско-юношеские спортивные школы.

10. Правила видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, с учетом правил, утвержденных международными спортивными организациями, разрабатываются:

- а) Российским олимпийским комитетом;
- б) Министерством спорта Российской Федерации;
- в) общероссийскими спортивными федерациями.

11. Документом, определяющим перечень межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, перечень спортивных мероприятий, перечень международных спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации, перечень физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по реализации комплекса ГТО, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к международным спортивным мероприятиям и обеспечения участия спортивных сборных команд Российской Федерации в международных спортивных мероприятиях является:

- а) Календарь всероссийских официальных спортивных соревнований;
- б) Календарь межрегиональных, всероссийских официальных и международных спортивных соревнований;
- в) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

12. Сводом основополагающих принципов Олимпизма, правил и официальных разъяснений, принятых Международным олимпийским комитетом (МОК), регламентирующим организацию, мероприятий и деятельность Олимпийского движения является:

- а) Олимпийская хартия;
- б) Федеральный стандарт спортивной подготовки олимпийских видов спорта;
- в) Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

13. Некоммерческая организация, признанная Всемирным антидопинговым агентством и целями деятельности которой являются разработка общероссийских антидопинговых правил, обеспечение соблюдения этих правил и элементов допинг-контроля, называется:

- а) Российским олимпийским комитетом;
- б) общероссийская антидопинговая организация;
- в) спортивная федерация.

14. Единство основных требований, планомерность и подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд на всей территории Российской Федерации обеспечивает ...:

- а) Единая всероссийская спортивная классификация;
- б) Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций;
- в) Федеральный стандарт спортивной подготовки.

15. Программно-нормативную основу системы физического воспитания населения, устанавливающую государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения представляет собой:

- а) Федеральный стандарт спортивной подготовки;
- б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- в) Комплексная программа физического воспитания.

16. Права и обязанности общероссийских спортивных федераций описаны в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ»:

- а) в статье 7;
- б) в статье 16;
- в) в статье 23.

№ вопроса	Ответ
1	Б
2	А
3	Б
4	В
5	В
6	В
7	А
8	В
9	Б
10	В
11	В
12	А
13	Б
14	В
15	Б
16	Б

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.4. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Педагогика – это...

- а) наука о педагогическом процессе;
- б) наука об обучении и воспитании человека;
- в) наука о методах и формах обучения.

2. Общая педагогика исследует:

- а) возрастные аспекты обучения и воспитания;
- б) изучающая развитие педагогических идей и практики образования в различные исторические эпохи;
- в) основные закономерности образования.

3. Отрасль научной дисциплины педагогики, направленная на формирование знаний, умений, навыков, необходимых для существования человека в современном обществе, называется:

- а) дидактикой;
- б) специальной педагогикой;
- в) сравнительной педагогикой.

4. Целью воспитания является:

- а) формирование личности;
- б) повышение успеваемости обучающихся;
- в) подготовка к выбору профессии.

5. Совместная деятельность воспитателя и воспитанников, направленная на развитие у последних общетрудовых умений и способностей, психологической готовности к труду, формирование ответственного отношения к труду и его продуктам, сознательный выбор профессии, называется:

- а) политическим воспитанием;
- б) трудовым воспитанием;
- в) экономическим воспитанием.

6. Обучение – это:

а) специально организованное, целенаправленное и управляемое воздействие коллектива, воспитателей на воспитуемого с целью формирования у него заданных качеств, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс;

б) специально организованный, управляемый процесс взаимодействия педагога с обучающимися, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями;

в) процесс и результат количественных и качественных изменений в организме человека.

7. Универсальная деятельность, составляющая основу овладения любой другой деятельностью, называется:

а) образовательной деятельностью;

б) преподаванием;

в) учебной деятельностью.

8. Совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности ребенка, развития его умственных сил, обучающего взаимодействие учителя и учащихся, школьников между собой, с природной и общественной средой, называют:

а) методами обучения;

б) средствами обучения;

в) принципами обучения.

9. Показателем нравственного воспитания личности является:

а) формирование эстетического вкуса;

б) научное мировоззрение личности;

в) усвоение общечеловеческих ценностей.

10. Освоенный человеком комплексный способ гибкого и успешного выполнения какого-то действия в нестандартных, необычных, разнообразных ситуациях, называется:

а) опытом;

б) умением;

в) навыком.

11. К методам обучения относят:

а) теоретические и практические;

б) словесные и наглядные;

в) словесные, наглядные, практические.

12. Автоматизированный способ выполнения какого-либо действия, многократно выполняющегося в стандартных условиях, обеспечивающий его высокую эффективность, является:

- а) навыком;
- б) умением;
- в) повтором.

13. Способы организации учебно-воспитательного процесса называют:

- а) формами обучения;
- б) средствами обучения;
- в) методами обучения.

14. Явление образования, всеохватывающее по полноте, индивидуализированное по времени, темпам и направленности, предоставляющее каждому возможности реализации собственной программы его получения, называется:

- а) основным общим образованием;
- б) профессиональным образованием;
- в) непрерывным образованием.

15. К формам обучения относят:

- а) индивидуальные, групповые, коллективные, фронтальные;
- б) практические и теоретические;
- в) словесные, наглядные, практические.

16. Вид трудовой деятельности, которая выполняется постоянно и основывается на определенных знаниях и навыках, полученных в процессе обучения и практического трудового опыта, является:

- а) специальностью;
- б) специализацией;
- в) профессией.

17. Использование средств обучения, для которых характерен образный язык изложения, предполагают:

- а) словесные методы обучения;
- б) наглядные методы обучения;
- в) практические методы обучения.

18. К способам, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной и других видов деятельности воспитанников и педагогической работы учителя, относят:

- а) методы обучения;
- б) методы контроля;

в) методы воспитания.

19. К функциям обучения относят:

- а) образовательную, воспитательную и развивающую;
- б) образовательную и воспитательную;
- в) образовательную и развивающую.

20. Активную роль воспитанника в педагогическом процессе отражает принцип:

- а) учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- б) сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности воспитанников;
- в) сознательности и активности учащихся.

21. Понимание человеком содержания и направленности жизни, своего места в мире, предназначения всего человечества, является:

- а) отражением нравственного воспитания;
- б) личностным смыслом жизни;
- в) отражением эстетического воспитания.

22. Система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, называется:

- а) нравственным воспитанием;
- б) физическим воспитанием;
- в) трудовым воспитанием.

23. Свод требований к уровню профессиональной пригодности, подготовленности и компетентности, ориентированный по особенностям функционального и должностного назначения, является:

- а) профессионализмом;
- б) квалификационной категорией;
- в) квалификационной характеристикой специалиста.

24. Знание содержания учебного предмета, возрастных и индивидуально-типологических особенностей обучающихся; умение анализировать конкретную профессиональную ситуацию и находить решения; умение определять отношение учащихся к физической культуре и изучать мотивы занимающихся в целях индивидуализации учебно-воспитательного процесса – относятся:

- а) перцептивным способностям педагога;
- б) к гностическим способностям педагога;

в) к прогностическим способностям педагога.

25. Способность педагога объяснять, передавать знания и умения, обучать, относится:

а) к коммуникативным способностям педагога;

б) к организаторским способностям педагога;

к дидактическим способностям педагога

№ вопроса	Вариант ответа
1	Б
2	В
3	А
4	А
5	Б
6	Б
7	В
8	А
9	В
10	Б
11	В
12	А
13	А
14	В
15	А
16	В
17	Б
18	Б
19	А
20	В
21	Б

22	Б
23	В
24	Б
25	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.5. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»

1. ЧСС в покое у спортсменов составляет:
 - а) 60-70 уд./мин.;
 - б) 50-55 уд./мин.;
 - в) 80-90 уд./мин.

2. ЧСС в покое у спортсменов экстра-класса составляет:
 - а) 30-35 уд./мин.;
 - б) 50-55 уд./мин.;
 - в) 55-70 уд./мин.

3. ЧСС в покое у нетренированных людей составляет:
 - а) 50-55 уд./мин.;
 - б) 60-70 уд./мин.;
 - в) 80-90 уд./мин.

4. При физическом утомлении среднее АД:
 - а) повышается на 10-30 мм рт. ст.;
 - б) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
 - в) повышается на 60-70 мм рт. ст.

5. Минутный объем крови (МОК) – это:
 - а) количество крови, перекачиваемое сердцем за 10 минут;
 - б) количество крови, перекачиваемое сердцем за минуту;
 - в) объем крови в минуту переходе от состояния покоя к нагрузке.

6. МОК в условиях покоя в зависимости от размеров тела колеблется в пределах:

- а) у мужчин - 4-6 л/мин, у женщин – 3-5 л/мин;
- б) у мужчин – 6-8 л/мин, у женщин – 4-6 л/мин;
- в) у мужчин - 3-5 л/мин, у женщин – 4-6 л/мин.

7. При напряженной мышечной работе МОК может возрастать:

- а) у нетренированных мужчин до 16-20 л/мин, у спортсменов – до 28-30 л/мин;
- б) у нетренированных мужчин до 18-22 л/мин, у спортсменов – до 32 л/мин;
- в) у нетренированных мужчин до 20-24 л/мин, у спортсменов – до 35 л/мин и выше.

8. Дыхательный объем – это:

- а) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- б) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности;
- в) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза).

9. Минутный объем крови при тяжелых физических нагрузках может составлять:

- а) от 25-30 л/мин.;
- б) до 25-30 л/мин.;
- в) до 4-5 л/мин.

10. Под вентиляцией легких следует понимать:

- а) процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров;
- б) наполнение легких кровью по сосудам малого круга;
- в) обмен газа между альвеолярным и атмосферным воздухом.

11. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:

- а) 8-12 в мин.;
- б) 16-18 в мин.;
- в) 20-22 в мин.

12. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

- а) 8-12 в 1 мин.;
- б) 16-18 в 1 мин.;

в) 20-22 в 1 мин.

13. В условиях максимальной нагрузки ЧД:

- а) возрастает до 80-100 в 1 мин.;
- б) снижается до 8-12 в 1 мин.;
- в) возрастает до 40-60 в 1 мин.

14. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это:

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- в) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности.

15. ЖЕЛ составляет в среднем:

- а) у мужчин - 3,5-5 л, у женщин 2,5-4 л;
- б) у мужчин - 2,5-4 л, у женщин 3,5-5 л;
- в) у мужчин – 5-7 л, у женщин 4-5 л.

16. Жизненная емкость легких измеряется:

- а) спирометром;
- б) тонометром;
- в) психрометром.

17. Максимальное потребление кислорода (МПК) – это:

- а) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы;
- б) наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 мин.;
- в) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.

18. Максимальное потребление кислорода в возрасте от 20 до 30 лет составляет в среднем:

- а) у нетренированных мужчин - от 5 до 8 л/мин, у женщин – от 3 до 5 л/мин;
- б) у нетренированных мужчин - от 2 до 3 л/мин, у женщин – от 3 до 4 л/мин;
- в) у нетренированных мужчин - от 3 до 4 л/мин, у женщин – от 2 до 3 л/мин.

19. Увеличение размеров внутренних органов при занятиях физическими упражнениями называется:

- а) гиподинамией;
- б) гипертрофией;
- в) атрофией.

20. Перемещение и поддержание положений тела и его частей благодаря работе мышц называется:

- а) двигательной активностью;
- б) собственно-силовыми способностями;
- в) мышечной силой.

21. Общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых человеком, определяется как:

- а) мышечная сила;
- б) двигательная активность;
- в) моторная плотность.

22. Вид мышечной работы, характеризуемый периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий называется:

- а) статической работой;
- б) динамической работой;
- в) двигательной активностью.

23. Вид мышечной работы, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания тела или отдельных частей, а также выполнения определенных трудовых действий называется:

- а) статической работой;
- б) динамической работой;
- в) двигательной активностью.

24. Процесс систематического воздействия физических упражнений на организм тренирующегося называется:

- а) разминкой;
- б) развитием;
- в) тренировкой.

25. Потенциальная способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью является:

- а) выносливостью;

- б) работоспособностью;
- в) тренированностью.

26. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих невозможности ее продолжения характеризую состояние:

- а) утомления;
- б) «мертвой точки»;
- в) перетренированности.

27. Высшая степень тренированности спортсмена, соответствующая готовности к показу максимального спортивного результата называется:

- а) спортивной подготовленностью;
- б) спортивной одаренностью;
- в) спортивной формой.

28. К видам предстартовых состояний относят:

- а) раннее предстартовое, собственно предстартовое, стартовое состояние;
- б) собственно предстартовое и стартовое состояния;
- в) боевую готовность, предстартовую апатию и предстартовую лихорадку.

29. Подготовка и адаптация организма к предстоящей деятельности являются целью:

- а) основной части учебно-тренировочного занятия;
- б) разминки;
- в) этапа начальной спортивной подготовки.

30. Вид деятельности спортсмена в рамках тренировочного занятия, направленный на повышение функционального состояния организма и общей работоспособности:

- а) общая физическая подготовка;
- б) общая разминка;
- в) специальная разминка.

31. Вид деятельности спортсмена в рамках тренировочного занятия, обеспечивающий подготовку к предстоящей работе нервных центров и групп скелетных мышц, которые несут основную нагрузку:

- а) общая физическая подготовка;
- б) общая разминка;
- в) специальная разминка.

32. Процесс адаптации к актуально осуществляющейся деятельности, во время которой происходит настройка всех психофизиологических функций называется:

- а) предстартовым состоянием;
- б) разминкой;
- в) вработыванием.

33. Состояние острого снижения работоспособности спортсмена при интенсивной физической нагрузке, возникающее через непродолжительное время после ее начала и исчезающее при условии дальнейшего продолжения работы, называется:

- а) «мертвой точкой»;
- б) утомлением;
- в) переутомлением.

34. Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации, увеличением ЧСС, АД, появлением диспепсических расстройств;
- в) ухудшением зрения, слуха, апатией.

35. Целью тестирования на занятиях физической культурой и спортом является:

- а) определение уровня общей физической подготовленности;
- б) оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности;
- в) оценка рациональности выбора средств и методов педагогом.

36. Для оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом применяют:

- а) методы визуального контроля;
- б) антропометрические методы;
- в) функциональные пробы.

37. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет:

- а) 20-30 с;
- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.

38. Продолжительность работы в зоне субмаксимальной мощности составляет:

- а) 20-30 с;

39. Продолжительность работы в зоне большой мощности составляет:

- а) более 40 мин.;
- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.

40. Продолжительность работы в зоне умеренной мощности составляет:

- а) 20-30 мин.;
- б) 30-40 мин.;
- в) более 40 мин.

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б	21.	Б
2.	А	22.	Б
3.	Б	23.	А
4.	А	24.	В
5.	Б	25.	Б
6.	А	26.	А
7.	В	27.	В
8.	В	28.	В
9.	Б	29.	Б
10.	В	30.	Б
11.	Б	31.	В
12.	А	32.	В
13.	В	33.	А
14.	Б	34.	Б
15.	А	35.	Б
16.	А	36.	В
17.	Б	37.	А
18.	В	38.	Б
19.	Б	39.	В
20.	В	40.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.6. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой медицинской помощи»

1. Термин «спортивная медицина» включает

- а) методы определения функционального состояния спортсменов;
- б) методы наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях;

- в) систему изучения состояния здоровья и медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- г) все перечисленное.

2. Основной целью спортивной медицины является:

- а) рациональное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышение физической работоспособности;
- б) лечение спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- в) укрепление здоровья спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

3. При распределении занимающихся физической культурой в соответствии с уровнем физического развития и подготовленности выделяют следующие медицинские группы:

- а) сильная, ослабленная, специальная;
- б) основная, подготовительная, специальная;
- в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные.

4. Контингент, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют:

- а) учащиеся школ, ссузов и вузов, отнесенные к специальным медицинским группам;
- б) лица, занимающиеся массовой физкультурой;
- в) юные спортсмены, учащиеся ДЮСШ и СДЮСШОР, спортсмены сборных команд.

5. Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых внезапно заболевшему или пострадавшему на месте происшествия и во время доставки его в медицинское учреждение, называется:

- а) реанимацией;
- б) реабилитацией;
- в) первой медицинской помощью.

6. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

- г) 60-70 уд./мин.;
- д) 50-55 уд./мин.;
- е) 80-90 уд./мин.

7. В течении каждой болезни различают следующие периоды:

- а) латентный, продромальный, развернутого течения болезни и ее завершение;
- б) скрытый, развернутого течения болезни и ее завершение;

в) латентный, продромальный, завершение болезни.

8. Комплекс мер, предназначенных для уничтожения микробов в ране пострадавшего, называют:

- а) асептикой;
- б) антисептикой;
- в) стерилизацией.

9. Наиболее надежным критерием при определении порога анаэробного обмена у спортсменов является:

- а) ЧСС;
- б) МОД;
- в) содержание лактата в крови.

10. К основным признакам наружного кровотечения относят:

- а) медленное и тягучее кровотечение, кровь темно-красного цвета;
- б) быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в) сильная боль в повреждённой части тела и кровь ярко-красного цвета.

11. Нарушение тканевого (клеточного) обмена, ведущее к структурным изменениям тканей и клеток, называется:

- а) гипертрофией;
- б) диссимилиацией;
- в) дистрофией.

12. ЧСС в покое у нетренированных людей составляет:

- а) 50-55 уд./мин.;
- б) 60-70 уд./мин.;
- в) 80-90 уд./мин.

13. Для остановки кровотечения применяют:

- а) иммобилизующие повязки;
- б) корригирующие повязки;
- в) давящие повязки.

14. Для лиц, страдающих ожирением, не рекомендованы следующие виды двигательной активности:

- а) бег;
- б) езда на велосипеде;
- в) плавание.

15. При физическом утомлении среднее АД:

- а) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
- б) повышается на 10-30 мм рт. ст.;

в) повышается на 60-70 мм рт. ст.

16. К признакам поверхностного венозного кровотечения относят:

- а) кровь тёмно-красного цвета медленно вытекает из раны;
- б) кровь фонтанирует из раны;
- в) кровь ярко-красного цвета.

17. Увеличение органа или его части вследствие увеличения объема и (или) числа клеток называется:

- а) гипертрофией;
- б) дистрофией;
- в) некрозом.

18. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:

- г) 8-12 в мин.;
- д) 16-18 в мин.;
- е) 20-22 в мин.

19. Для обеспечения неподвижности поврежденной части тела применяют:

- а) иммобилизующие повязки;
- б) корригирующие повязки;
- в) давящие повязки.

20. При положительной реакции сердечно-сосудистой системы на статическую нагрузку ударный объем крови и ЧСС должны:

- а) понижаться;
- б) повышаться;
- в) оставаться неизменными.

21. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

- г) 8-12 в 1 мин.;
- д) 16-18 в 1 мин.;
- е) 20-22 в 1 мин.

22. Совокупность процессов распределения воды и электролитов между вне- и внутриклеточным пространством организма, а также между организмом и внешней средой называется:

- а) водно-электролитным гомеостазом;
- б) водным балансом;
- в) водно-солевым обменом.

23. ЖЕЛ составляет в среднем:

- г) у мужчин - 2,5-4 л, у женщин 3,5-5 л;

- д) у мужчин - 3,5-5 л, у женщин 2,5-4 л;
- е) у мужчин – 5-7 л, у женщин 4-5 л.

24. Омертвление части живого организма, необратимое прекращение жизнедеятельности его элементов называется:

- а) гипертрофией;
- б) дистрофией;
- в) некрозом.

25. Увеличение кровенаполнения в каком-либо участке периферической системы, вызываемое усилением притока крови в микроциркуляторную систему или ослаблением оттока крови, называется:

- а) кровотоком;
- б) гиперемией;
- в) гипертермией.

26. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет:

- г) 30-40 мин;
- д) 20-30 мин.;
- е) 20-30 с.

27. Состояние, характеризующееся уменьшением притока крови к органу, называется:

- а) ишемией;
- б) инфарктом;
- в) эмболией.

28. Продолжительность работы в зоне субмаксимальной мощности составляет:

- б) 30-40 мин.;
- в) 3-5 мин.;
- г) 20-30 с.

29. Обновление структур организма человека, которые были утрачены в результате патологических процессов, называется:

- а) ишемией;
- б) эмболией;
- в) регенерацией.

30. Продолжительность работы в зоне большой мощности составляет:

- а) более 40 мин.;
- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.

31. Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды называется:

- а) иммунитетом;
- б) аллергией;
- в) адаптацией.

32. Продолжительность работы в зоне умеренной мощности составляет:

- а) более 40 мин;
- б) 30-40 мин;
- в) 20-30 мин.

33. Состояние организма человека, возникающее в вследствие нарушений суточного биоритма и характеризуемое расстройством сна, снижением работоспособности, называется:

- а) десинхронозом;
- б) гетерохронностью;
- в) дезориентацией.
- г)

34. Пропорции и особенности частей тела человека, особенности развития костной, жировой и мышечной тканей определяют:

- а) развитие физических качеств человека;
- б) состояние опорно-двигательного аппарата;
- в) телосложение человека.

35. К физиологическим изгибам позвоночника человека, характеризующим его осанку, относят:

- а) сколиозы;
- б) лордозы и кифозы;
- в) лордозы.

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Г
2.	А
3.	Б
4.	В
5.	В
6.	Б
7.	А
8.	Б
9.	В
10.	В
11.	В
12.	Б
13.	В
14.	А

15.	Б
16.	А
17.	А
18.	Б
19.	А
20.	Б
21.	А
22.	В
23.	Б
24.	В
25.	Б
26.	В
27.	А
28.	Б
29.	В
30.	В
31.	Б
32.	А
33.	А
34.	В
35.	Б

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.7. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, является:

- а) **нормой;**
- б) **здоровьем;**
- в) **физическим здоровьем.**

2. Отрасль науки, изучающая влияние физической культуры и спорта в различных условиях внешней среды на организм и разрабатывающая на основании этого изучения нормы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает наибольшую оздоровительную эффективность занятий физической культурой и спортом, а также содействует росту спортивных достижений, называется:

- а) **спортивной медициной;**
- б) **экологией;**
- в) **гигиеной физической культуры и спорта.**

3. К компонентам здоровья человека относятся:
- а) **биологическое, психическое и социальное здоровье;**
 - б) биологическое и психическое;
 - в) физическое.
4. При нормальной жизнедеятельности пики активности организма человека приходятся:
- а) на 10-14 часов;
 - б) **на 11 и 17 часов;**
 - в) на 16 и 20 часов.
5. Выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом называется:
- а) адаптацией;
 - б) **ресурсом здоровья;**
 - в) балансом здоровья.
6. Тренировочные занятия и соревнования не рекомендуется проводить:
- а) **при температуре воздуха выше +30°C и ниже –25°C;**
 - б) при температуре воздуха выше +17°C и ниже – 25°C;
 - в) при температуре воздуха выше +40°C и ниже – 10°C.
7. Составной частью приспособительных реакций биологической системы на изменение условий среды существования является:
- а) **реабилитацией;**
 - б) потенциалом здоровья;
 - в) адаптацией.
8. Двигательной активностью в гигиене называют:
- а) количество тренировочных занятий в недельном цикле;
 - б) **сумму движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности;**
 - в) сумму движений человека, выполняемых в процессе одного тренировочного занятия.
9. Самонаблюдение человека за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности и в ответ на нагрузки различного характера, является:
- а) врачебным контролем;
 - б) **самоконтролем;**
 - в) диспансеризацией.

10. Нормальным принято считать атмосферное давление равное:

- а) **760 мм рт. ст.;**
- б) 770 мм рт. ст.;
- в) 740 мм рт. ст.

11. Действующие санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта указаны:

- а) **в СП 2.1.2.3304-15;**
- б) в СанПиН 1567-76;
- в) в СП 332.1325800.2017.

12. Питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами в строго определенных соотношениях, корреляционные зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава, является:

- а) правильным питанием;
- б) лечебным питанием;
- в) сбалансированным питанием.

13. Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, называется:

- а) тренировкой;
- б) **закаливанием;**
- в) здоровым образом жизни.

14. В обычных условиях при легкой физической работе суточная потребность организма взрослого человека в среднем составляет:

- а) **30-40 мл воды на 1 кг массы тела;**
- б) 50-60 мл воды на 1 кг массы тела;
- в) 60-80 мл воды на 1 кг массы тела.

15. Гигиеническое нормирование физических нагрузок заключается:

- а) **в определении оптимальных их величин физической нагрузки для лиц разного пола и возраста;**
- б) в комплексном изучении реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку;
- в) оба варианта верны.

16. Недостаток движения у человека определяется как:

- а) **гипокинезия;**
 - б) гиподинамия;
- гиперкинезия.

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.8. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

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

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Специально организованный, управляемый процесс взаимодействия педагога с обучающимися, направленный на усвоение знаний, умений, навыков, формирование мировоззрения, развитие умственных сил и потенциальных возможностей обучаемых, закрепление навыков самообразования в соответствии с поставленными целями, называется:

- а) воспитанием;
- б) образованием;
- в) подготовкой;
- г) обучением.

3. Комплекс мероприятий, направленный на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической или умственной работы называется:

- а) физическим совершенствованием;
- б) физической рекреацией;
- в) физической подготовкой;
- г) физической реабилитацией.

4. Комплекс мероприятий, направленный на восстановление утраченной и ослабленной функции после заболевания или травмы:

- а) физической реабилитацией;
- б) физической рекреацией;
- в) физической подготовкой;
- г) физическим совершенствованием.

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности;
- б) уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности;
- в) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств;
- г) показатели развития физических качеств.

6. Основными критериями физического совершенства человека на современном этапе развития общества являются:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) физическое развитие и физическая подготовленность человека, оптимально соответствующая требованиям его жизнедеятельности.

7. Система физического воспитания – это ...:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) форма организации процесса физического воспитания;
- в) исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, обеспечивающий физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него потребностей к физкультурной деятельности.

8. К общим социально-педагогическим принципам системы физического воспитания относят:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принципы оздоровительной, прикладной направленности и гармонического развития личности;
- в) принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации;
- г) все вышеперечисленные.

9. К специфическим средствам физического воспитания относят:

- а) оздоровительные силы природы и факторы гигиены;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы и факторы гигиены;
- в) словесное и наглядное воздействие;
- г) физические упражнения.

10. К факторам, определяющим степень воздействия физических упражнений на человека, относят:

- а) особенности упражнений и внешних условий;

б) индивидуальные особенности занимающихся и квалификацию педагога;

в) индивидуальные особенности занимающихся, особенности самих упражнений и внешних условий, квалификацию педагога;

г) особенности внешних условий и квалификацию педагога.

11. Техника физических упражнений – это ...:

а) способ выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

б) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

в) рациональный способ выполнения двигательного действия, при котором двигательная задача решается с большей эффективностью;

г) определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

12. К компонентам техники двигательных действий относят:

а) основу и основное звено;

б) основное звено и детали техники;

в) основу, основное (ведущее) звено и детали техники;

г) основу и детали техники.

13. К основным техническим характеристикам движений относят:

а) пространственные, временные, пространственно-временные;

б) пространственные и временные;

в) пространственные, временные, пространственно-временные, силовые, ритмические;

г) пространственно-временные и ритмические.

14. Методы физического воспитания представляют собой:

а) основные положения, определяющие содержание и организационные формы учебного процесса;

б) руководящие положения, раскрывающие отдельные стороны применения принципов обучения;

в) конкретные побуждения и причины, заставляющие личность выполнять двигательные действия;

г) способы использования средств физического воспитания для решения его основных задач.

15. К специфическим методам физического воспитания не относят:

а) методы строго регламентированного упражнения;

б) игровой метод и соревновательный метод;

в) методы словесного и наглядного воздействия;

г) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

16. К общепедагогическим методам физического воспитания относят:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) методы словесного и наглядного воздействия;
- в) методы частично регламентированного упражнения;
- г) игровой и соревновательный методы.

17. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

18. Величина воздействия физических упражнений на организм человека, сопровождаемая повышенным уровнем функционирования организма по отношению к состоянию покоя, называется:

- а) объемом нагрузки;
- б) физической нагрузкой;
- в) интенсивностью нагрузки;
- г) напряженностью и мощностью работы.

19. Какие показатели нагрузки наиболее информативны?

- а) величина, соотношение обще подготовительных и специально подготовительных упражнений, количество дней тренировок;
- б) число повторений упражнения, число соревнований, количество упражнений малой координационной сложности, интенсивность;
- в) объем, специализированность, направленность, координационная сложность, величина;
- г) общий объем времени занятий, количество тренировок, количество дней тренировок, соотношение времени физической и технической подготовки.

20. При выполнении физических упражнений объем нагрузки характеризуется:

- а) количеством выполненной работы в единицу времени;
- б) суммарным количеством выполненной работы;

в) величиной воздействия упражнения на организм, а также связанные с ним сдвиги;

г) дополнительной степенью функциональной активности организма.

21.Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

а) суперкомпенсаторным;

б) активным;

в) строго регламентированным;

г) полным (ординарным).

22.Обще методическими принципами, используемыми в практике физического воспитания, являются:

а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

в) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

г) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий.

23.Принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

а) принцип научности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип сознательности и активности;

г) принцип связи теории с практикой.

24.Под формами организации занятий в физическом воспитании понимают:

а) способы выполнения или применения физических упражнений, обеспечивающие достижение поставленной цели;

б) методы управления деятельностью занимающихся;

в) совокупность методических приемов и правил, регламентирующих деятельность педагога на занятиях;

г) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

25. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является:

- а) самостоятельные тренировочные занятия;
- б) урок физической культуры;
- в) тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках;
- г) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.

26. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом называется:

- а) контролем физического воспитания;
- б) управлением в физическом воспитании;
- в) планированием физического воспитания;
- г) организацией физического воспитания.

27. К видам планирования в физическом воспитании относят:

- а) перспективное, этапное, итоговое;
- б) предварительное, этапное, текущее, оперативное, итоговое;
- в) предварительное, этапное, итоговое;
- г) перспективное, этапное, оперативное.

28. Последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию учащихся должна быть следующей:

- а) план-конспект урока - поурочный план график на четверть - годовой план учебного процесса;
- б) план-конспект урока - план физкультурно-массовой работы - план оздоровительных мероприятий;
- в) годовой план - график учебного процесса - план оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета;
- г) годовой план-график учебного процесса - поурочный тематический план - план-конспект урока.

29. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств и методов, называется:

- а) планированием физического воспитания;
- б) контролем физического воспитания;
- в) системой физического воспитания;
- г) управлением физическим воспитанием.

30. К видам педагогического контроля в физическом воспитании относят:

- а) перспективный, этапный, итоговый;

- б) предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый;
- в) предварительный, этапный, итоговый;
- г) перспективный, этапный, оперативный.

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.9. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной тренировки»

1. Спорт – это:

- а) это то же, что и физическая культура;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека;
- г) соревновательная деятельность, непосредственно направленная на высшие достижения в избранном виде деятельности.

2. Конечной целью спорта является:

- а) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- б) выявление, сравнение и сопоставление возможностей человека в условиях соревновательной деятельности;
- в) развитие физических способностей с учетом индивидуальных возможностей занимающихся;
- г) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

3. Система подготовки спортсмена – это:

- а) совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процессов, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям;
- б) специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсменов, позволяющая объективно сравнивать определенные способности спортсмена и обеспечить их максимальное проявление;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов;

г) система подготовки спортсмена, сложившаяся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

4. Система тренировочно-соревновательной подготовки спортсмена включает:

а) физическую психическую, спортивно-техническую, спортивно-тактическую подготовку;

б) систему соревнований и подготовку к ним;

в) спортивный отбор и ориентацию, систему спортивной тренировки, спортивных соревнований, систему факторов оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки;

г) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.

5. Вид спорта – это:

а) часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату;

б) часть спорта, которая призвана обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование;

в) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

г) часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

6. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематического выполнения физических упражнений и способствует повышению работоспособности спортсмена, называется:

а) подготовленностью;

б) тренированностью;

в) спортивной формой;

г) спортивным достижением.

7. Комплексным результатом всех или отдельных видов подготовки спортсмена является:

- а) подготовленность;
- б) общая физическая подготовленность;
- в) спортивное достижение;
- г) пик спортивной формы.

8. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- а) структурной сложности двигательных действий;
- б) требований конкретного вида спорта к проявлению физических способностей;
- в) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
- г) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

9. Спортивное достижение - это:

- а) комплексный результат всех или отдельных видов подготовки спортсмена;
- б) величина освоенного объема нагрузок;
- в) уровень технической подготовленности спортсмена;
- г) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

10. Спортивная тренировка – это:

- а) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов;
- в) специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсменов, позволяющая объективно сравнивать определенные способности спортсмена и обеспечить их максимальное проявление;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

11. К основным средствам спортивной тренировки относят:

- а) гигиенические и природные факторы;

- б) физические упражнения и психорегулирующие средства;
- в) обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные физические упражнения;
- г) технические средства и инвентарь.

12.К дополнительным средствам спортивной тренировки относят:

- а) физические упражнения;
- б) специально подготовительные физические упражнения, природные и гигиенические факторы, психорегулирующие и восстанавливающие средства, продукты повышенной биологической ценности, технические средства;
- в) гигиенические и природные факторы;
- г) природные и гигиенические факторы, психорегулирующие и восстанавливающие средства, продукты повышенной биологической ценности, технические средства.

13.В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:

- а) наиболее важные правила рационального построения тренировочного процесса
- б) исходные закономерности, которые определяют организацию тренировочного процесса
- в) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступать в типичной ситуации
- г) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

14.К практическим методам, применяемым в спортивной тренировке с целью освоения техники движений, относят:

- а) игровой, соревновательный и круговой методы;
- б) расчленено-конструктивный, целостно-конструктивный и метод сопряженного воздействия;
- в) словесные и наглядные методы;
- г) методы стандартного и переменного упражнения.

15.К практическим методам спортивной тренировки, преимущественно направленным на воспитание физических качеств, относят:

- а) методы стандартного и переменного упражнения, круговой тренировки;
- б) методы стандартного и переменного упражнения;
- в) игровой, соревновательный и круговой методы;
- г) расчленено-конструктивный, целостно-конструктивный и метод сопряженного воздействия.

16. Специальная сфера деятельности спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальное проявление является:

- а) спортивной деятельностью;
- б) спортивной подготовкой;
- в) соревновательной деятельностью;
- г) общей физической подготовкой.

17. К этапам многолетней подготовки спортсменов относят:

- а) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования;
- г) тренировочный и соревновательный.

18. В зависимости от масштаба времени тренировочные циклы делятся на:

- а) подготовительный, соревновательный, переходный;
- б) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

19. К видам малых тренировочных циклов относят:

- а) подготовительный, соревновательный, переходный;
- б) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специально подготовительные, модельные, подводящие;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие.

20. Общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых человеком, определяется как:

- г) двигательная активность;
- д) мышечная сила;
- е) моторная плотность;
- ж) быстрота.

21. К видам средних тренировочных циклов относят:

- а) тренировочный и соревновательный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие;

г) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специально подготовительные, модельные, подводящие.

22. К внешним показателям нагрузки относят:

а) темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.;

б) проявление Внешних признаков у спортсмена (изменение цвета кожных покровов, ЧСС, ЧД, нарушение координации движений);

в) суммарный объем работы и ее интенсивность;

г) показатели функциональных проб.

23. Управление подготовкой спортсмена – это ...:

а) система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта;

б) комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности;

в) вид управленческой познавательной деятельности человека, направленной на формирование прогнозов роста спортсмена на основе анализа тенденций его развития;

г) система мероприятий, предусматривающих периодический отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования.

24. В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

а) тренировочных и соревновательных воздействий;

б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

в) состояния внешней среды;

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

25. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности, называется:

а) педагогическим тестированием;

б) диагностикой развития и достижений;

в) спортивным отбором;

г) спортивной ориентацией.

26. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления на них:

- а) спортивно-тактическая подготовка;
- б) физическая подготовка спортсмена;
- в) спортивно-техническая подготовка;
- г) психическая подготовка спортсмена.

27. Процесс освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям избранной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов:

- а) спортивно-тактическая подготовка;
- б) физическая подготовка спортсмена;
- в) спортивно-техническая подготовка;
- г) психическая подготовка спортсмена.

28. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности:

- а) физическая подготовка спортсмена;
- б) спортивно-тактическая подготовка;
- в) спортивно-техническая подготовка;
- г) психическая подготовка спортсмена.

29. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а) диагностикой предрасположенности;
- б) спортивной ориентацией;
- в) спортивным отбором;
- г) спортивной селекцией.

30. Система мероприятий, предусматривающих периодический отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования, называется:

- а) предварительным отбором;
- б) спортивной селекцией;
- в) спортивной ориентацией;
- г) педагогическим тестированием.

31. Спортивная форма - это:

- а) оптимальная психологическая готовность к соревнованиям;

б) оптимальное единство психологической и технической готовности к соревнованиям;

в) оптимальное состояние готовности спортсмена к максимальным результатам, гармоническое единство всех сторон подготовки спортсмена;

г) функциональное состояние центральной нервной системы.

32. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

ж) 8-12 в 1 мин.;

з) 16-18 в 1 мин.;

и) 20-22 в 1 мин.;

к) 18-20 в 1 мин.

33. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

а) обще подготовительные упражнения;

б) соревновательные упражнения;

в) развивающие упражнения;

г) подводящие упражнения.

34. К документам текущего планирования в спортивной подготовке относят:

а) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов;

б) план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена;

в) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям;

г) журнал учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

35. Целостное двигательное действие или их совокупность, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта называется:

а) физическим упражнением;

б) двигательным навыком;

в) двигательным умением;

г) соревновательным упражнением.

36. Педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, основанные на научных данных и передовом практическом опыте тренерской работы, называются:

а) методами спортивной тренировки;

- б) принципами спортивной тренировки;
- в) методическими приемами спортивной тренировки;
- г) формами спортивной тренировки.

37. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем является:

- а) тренировкой;
- б) общей физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) нагрузкой.

38. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия применяют типы интервалов отдыха:

- а) полные, неполные, «минимакс»;
- б) суперкомпенсаторные, «минимакс»;
- в) полные, неполные, суперкомпенсаторные, «минимакс»;
- г) полные, неполные, суперкомпенсаторные.

39. В процессе многолетней подготовки спортсмена этапу предварительной подготовки соответствуют группы:

- а) начальной подготовки;
- б) учебно-тренировочные группы;
- в) группы спортивного совершенствования;
- г) углубленной спортивной специализации.

40. К документам перспективного планирования в спортивной тренировке относят:

- а) учебный план, план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- б) журнал учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- в) учебный план, учебная программа;
- г) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

41. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсменов включает в себя следующие мероприятия:

- а) контроль за состоянием внешней среды (климатические факторы, высота над уровнем моря, качество оборудования, инвентаря, покрытий спортивных сооружений, характеристики снежного и ледяного покрытий трасс и их рельефа, поведение зрителей, объективность судейства и некоторые другие факторы);
- б) контроль за состоянием спортсмена и уровнем его подготовленности;

в) контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками;
г) контроль за состоянием спортсмена и уровнем его подготовленности, тренировочными и соревновательными нагрузками, за состоянием внешней среды.

42. К факторам, определяющим степень воздействия физических упражнений на человека, относят:

- а) особенности упражнений и внешних условий;
- б) индивидуальные особенности занимающихся и квалификацию педагога;
- в) индивидуальные особенности занимающихся, особенности самих упражнений и внешних условий, квалификацию педагога;
- г) особенности внешних условий и квалификацию педагога.

43. К компонентам техники двигательных действий относят:

- а) основу и основное звено;
- б) основное звено и детали техники;
- в) основу, основное (ведущее) звено и детали техники;
- г) основу и детали техники.

44. Метод спортивной тренировки, заключающийся в последовательном выполнении специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы, является:

- а) методом сопряженного воздействия;
- б) игровым методом;
- в) методом переменного-непрерывного упражнения;
- г) методом круговой тренировки.

45. К наиболее информативным показателям физической нагрузки относятся:

- а) объем, специализированность, направленность, координационная сложность, величина;
- б) число повторений упражнения, число соревнований, количество упражнений малой координационной сложности, интенсивность;
- в) величина, соотношение обще подготовительных и специально подготовительных упражнений, количество дней тренировок;
- г) общий объем времени занятий, количество тренировок, количество дней тренировок, соотношение времени физической и технической подготовки.

46. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) разрядными нормативами единой спортивной квалификации;
- б) теоретическими знаниями;

- в) набором двигательных умений;
- г) тестами (контрольными упражнениями).

47. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

- ж) 60-70 уд./мин.;
- з) 50-55 уд./мин.;
- и) 80-90 уд./мин.

48. Документом, раскрывающим упорядоченное планирование, организацию и проведение соревнований, основанный на определенных принципах и закономерностях, с целью стимулирования развития спорта, учета интересов спортсменов и зрителей, является:

- а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- б) Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- в) Календарь спортивных соревнований по виду спорта;
- г) многолетний план спортивной подготовки по виду спорта.

49. Состояние острого снижения работоспособности спортсмена при интенсивной физической нагрузке, возникающее через непродолжительное время после ее начала и исчезающее при условии дальнейшего продолжения работы, называется:

- г) «мертвой точкой»;
- д) утомлением;
- е) переутомлением;
- ж) «вторым дыханием».

50. Единство основных требований, планомерность и подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд на всей территории Российской Федерации обеспечивает ...:

- а) Единая всероссийская спортивная классификация;
- б) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- в) Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций;
- г) Календарь спортивных соревнований по виду спорта.

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.10. Задания для итоговой аттестации по программе «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

1. Гимнастика - это...:

- а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки, называются:

- а) тактикой;
- б) игровой комбинацией;
- в) техникой.

3. Спринтерской является дистанция:

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

4. Технику перемещения в баскетболе составляют:

- а) бег, рывок и скачки;
- б) бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты
- в) остановки и повороты.

5. Технику владения мячом в баскетболе составляют:

- а) ловля, передачи, броски, ведения;
- б) ловля, передачи;
- в) остановки, ловля, передачи, броски, ведения.

6. Поднимание тела вверх из виса на прямых руках в вис на согнутых руках, называется:

- а) подъемом;
- б) подтягиванием;
- в) висом.

7. К комбинациям в волейболе относят:
- а) крест;
 - б) отсечение;
 - в) эшелон;
 - г) волна;
 - д) все выше перечисленное.
8. Размеры футбольных ворот составляют:
- а) 8,56/3,05м;
 - б) 7,32/2,44м;
 - в) 7,90/2,98м.
9. Взаимодействие всех игроков команды с использованием различных тактических систем и комбинаций относится:
- а) к индивидуальным игровым действиям;
 - б) к групповым действиям;
 - в) к командным действиям.
10. В программу легкоатлетических многоборий включены следующие виды:
- а) бег, прыжки, метания;
 - б) бег, прыжки;
 - в) спортивная ходьба, бег, прыжки, метания.
11. К видам гимнастики относятся:
- а) оздоровительная, художественная, спортивная;
 - б) культурная, эстетическая, ритмическая;
 - в) оба варианта верны.
12. Размеры линий волейбольной площадки
- а) 3 см;
 - б) 5 см;
 - в) 6 см.
13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ... :
- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - б) способа прыжка;
 - в) быстрого выноса маховой ноги.
14. Комплекс индивидуальных, групповых и командных игровых действий, применяемых в борьбе с конкретными соперниками для достижения результата, называется:
- а) игровой техникой;

- б) подготовленностью;
- в) тактикой игры.

15. К специфическим средствам гимнастики относятся:

- а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие;
- б) общеразвивающие, спортивные и специальные гимнастические упражнения;
- в) гимнастическое оборудование и инвентарь.

16. В практике игровых видов спорта для проведения соревнований применяются системы розыгрыша:

- а) круговая, смешанная;
- б) с выбыванием
- в) круговая, с выбыванием.

17. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 25/13 м;
- б) 24/12 м;
- в) 28/15 м.

18. На выполнение игроком бросков из-за боковой линии в баскетболе отводится:

- а) 5 сек;
- б) 8 сек;
- в) 4 сек.

19. Вид гимнастики, включающий: для мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; для женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения:

- а) художественная гимнастика;
- б) спортивная акробатика;
- в) спортивная гимнастика.

20. Циклическим видом лёгкой атлетики является:

- а) прыжок с шестом;
- б) бег 100 м;
- в) тройной прыжок.

21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают колени, является:

- а) *страховкой*;
- б) *группировкой*;
- в) кувырком.

22. 3-х очковая линия от баскетбольного кольца находится на расстоянии:

- а) 6 м;
- б) 6,25 м;
- в) 6,55 м.

23. Вид спорта, относящийся к женским видам спорта, основными средствами которого являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов:

- а) художественная гимнастика
- б) синхронное плавание;
- в) спортивная гимнастика.

24. В соответствии с правилами футбола внутри каждой штрафной площади делается отметка:

- а) 3-метровая;
- б) 7-метровая;
- в) 11-метровая – на расстоянии 11 м (12 ярдов) от точки, находящейся между стойками ворот и на равном расстоянии от них.

25. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложно координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп:

- а) спортивная аэробика;
- б) спортивная акробатика;
- в) волейбол.

26. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ... :

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

27. Продолжительность игры в футболе составляет:

- а) два равных тайма по 45 минут;
- б) два тайма по 40 минут;
- в) 90 минут непрерывной игры.

28. Гимнастическая терминология — это... :

а) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

29. Способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней:

- а) перешагивание;
- б) перекат;
- в) волна.

30. Техника полевого игрока в футболе состоит из:

- а) техники передвижений и техники владения мячом;
- б) бега, прыжков, остановок, поворотов;
- в) ударов, остановок, ведения, финтов.

31. Размеры гандбольного поля:

- а) 45/26 м;
- б) 38/24 м;
- в) 40/20 м.

32. Диаметр волейбольного мяча:

- а) 60-64см;
- б) 65-68см;
- в) 63-66см.

33. Техника волейбола включает:

- а) исходные положения и перемещения;
- б) передачи;
- в) нападающие удары;
- г) блокирование;
- д) все выше перечисленное.

34. К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:
- а) сформированность, полнота;
 - б) краткость, точность, доступность;
 - в) признательность, отрицательность.
35. Во время игры на гандбольном поле находится ... полевых игроков:
- а) 10;
 - б) 12;
 - в) 14.
36. В гандболе к технике нападения относятся:
- а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
 - б) финты, передачи, повороты;
 - в) прыжки, бег, ходьба, стойки.
37. К технике перемещения в гандболе относятся:
- а) бег, прыжки;
 - б) перекаты, падения, прыжки;
 - в) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.
38. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений, называется:
- а) страховкой;
 - б) защитой;
 - в) прикрытием.
39. Партия в волейболе завершается со счетом:
- а) до 15;
 - б) до 25;
 - в) до 21.
40. Максимальное время атаки в баскетболе составляет:
- а) 30 сек;
 - б) 20 сек;
 - в) 24 сек.
41. К технике владения мячом в гандболе относится:
- а) ловля, передачи, ведения, сочетание действий финты;
 - б) прыжки, остановки, стойки, бег, повороты;
 - в) сочетание действий финты, стойка, бег.

42. Переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий, называется:

- а) спадом;
- б) подъемом;
- в) наклоном.

43. Диаметр баскетбольного мяча:

- а) 75-78 см;
- б) 71-73 см;
- в) 78-81 см.

44. К технике игры в настольный теннис относится:

- а) стойки, перемещения, удары;
- б) замахи, стойки, удары;
- в) броски, выбивание, отскоки.

45. Виды упражнений, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело спортсмена, равна нулю, называются:

- а) статическими
- б) динамическими
- в) скоростными.

46. Способы держания ракетки в настольном теннисе:

- а) горизонтально, вертикально;
- б) вертикально, перпендикулярно;
- в) симметрично корпусу играющего.

47. Количество игроков в команде по футболу:

- а) 11;
- б) 12;
- в) 14.

48. Вынос рук над краем сетки в волейболе называется:

- а) подачей;
- б) передачей;
- в) блокированием.

49. Сколько передач допускается с одной стороны в волейболе:

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6.
- г)

50. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.11. Задания для итоговой аттестации по программе «Основы спортивной тренировки в избранном виде спорта»

1. Годом основания «Федерация аэробики России» считается:

- а) 1989 г.;
- б) 1991 г.;**
- в) 1999 г.

2. Термин «ритмическая гимнастика» впервые применил:

- а) Жорж Демени;
- б) Франсуа Дельсарт;
- в) Эмиль Жак-Далькроз.**

3. Главным условием начала занятий по программе К. Купера было:

- а) наличие спортивной подготовки;
- б) предварительное медицинское обследование;**
- в) отсутствие лишнего веса.

4. Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике прошел во Франции состоялся:

- а) в 1989 г.;
- б) в 1991 г.;
- в) в 1999 г.**

5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- а) ограничивается совершеннолетием;
- б) ограничивается двадцатилетним возрастом;
- в) не ограничивается.**

6. Организованная последовательность длительностей звуков в музыке называется:

- а) мелодия;
- б) ритм;**
- в) музыкальный размер.

7. Простейшие аэробные комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят:

- а) из двух частей;
- б) из четырёх частей;**
- в) из шести частей.

8. Символ-жест тренера – руки вперед–вверх ладонями внутрь означает:

- а) марш на месте;**
- б) передвижение вперед;
- в) выполнить упражнение с начала.

9. Выполнение элемента классического танца Battement tendu jete развивает:

- а) силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе;**
- б) ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость;
- в) легкость и силу ног, резкость движения ног.

10. Движения в аэробике, осуществляемые движения в партере (лёжа, сидя, в смешанном упоре) называются:

- а) безударными;**
- б) низкоударные;
- в) высокоударные.

11. Стиль хип-хопа, имитирующий перемещения волны по телу, называется:

- а) Strobing;
- б) Slowmo;
- в) Waving.**

12. Продолжительность одного тренировочного занятия на этапе спортивной специализации не может превышать:

- а) 2 академ. часов;
- б) 3 академ. часов;**
- в) 4 академ. часов.

13. Зона интенсивности тренировки, которая характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высокоударной нагрузки или низкоударной нагрузки, но с большой амплитудой движений, является

- а) зоной низкой интенсивности;
- б) зоной средней интенсивности;**
- в) зоной высокой интенсивности.

14. При использовании высоко ударной нагрузки максимальная ЧСС должна соответствовать:

- а) 154–200 уд/мин;**
- б) 136–168 уд/мин;
- в) 120–148 уд/мин.

15. Продолжительность выступления на соревнованиях по степ-аэробике среди юниоров составляет:

- а) 1 мин. 40 сек. – 1 мин. 55 сек.;**
- б) 1 мин. 55 сек. – 2 мин. 05 сек.;
- в) 2 мин. 25 сек. - 2 мин. 35 сек.

16. Каждый спортсмен может участвовать в своей возрастной группе:

- а) в одной спортивной дисциплине;
- б) в двух спортивных дисциплинах;**
- в) в трех спортивных дисциплинах.

17. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- а) 6 академ. часов;
- б) 8 академ. часов;**
- в) 10 академ. часов;

18. Учебно-тренировочные занятия должны составлять не менее ... всех занятий.

- а) 50%;**
- б) 70%
- в) 90%.

19. В категории «юноши, девушки (11-13 лет)» спортивной дисциплины «аэробика» в группе из 6 человек допускается участие одного спортсмена, выходящего за возрастной диапазон:

- а) спортсмен может быть младше или старше на один год;
- б) спортсмен может быть младше на один год или два года, или старше на один год;**

в) выход за рамки возрастного ценза не допускается.

20. В течение соревнований произвести замену участников (для всех групп, кроме хип-хоп большая группа):

а) **возможно с официального согласия Главного судьи в количестве не более 2-х спортсменов;**

б) возможно без официального согласия Главного судьи в количестве не более 2-го спортсменов;

в) невозможно.

21. В степ-аэробике, простой шаг выполняемый следующим образом - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол), называется:

а) V – step;

б) Step cross;

в) **Mambo.**

22. Максимальный размер логотипа спонсора на костюме спортсмена на соревнованиях по фитнес-аэробике:

а) 5 см х 5 см;

б) **5 см х 10 см;**

в) 10 см х 15 см.

23. Положение о соревнованиях размещается на Интернет сайте Федерации или на сайте аккредитованной по виду спорта «фитнес-аэробика» региональной спортивной федерации и рассылается заинтересованным организациям:

а) за 2 недели до даты соревнований;

б) **за 1 месяц до даты соревнований;**

в) за 1,5 месяца до даты соревнований.

24. Согласно техническим правилам по виду спорта «фитнес-аэробика» по дисциплине «аэробика» гимнастический мостик является:

а) разрешенным движением;

б) разрешенным движением с определенными ограничениями;

в) **запрещенным движением.**

25. Согласно правилам по виду спорта «фитнес-аэробика», нормативное значение контрольного упражнения (подъем туловища лежа на спине за 30 секунд) на скоростно-силовые качества для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для девушек, именно, составляет:

а) **не менее 10 раз;**

б) не менее 12 раз;

в) не менее 15 раз.

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.12 Задания по итоговой аттестации по программе «Тренер преподаватель по физической культуре спорту»

1. К основным средствам спортивной тренировки относят:
 - а) гигиенические и природные факторы;
 - б) физические упражнения и психорегулирующие средства;
 - в) обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные физические упражнения;
 - г) технические средства и инвентарь.

2. К дополнительным средствам спортивной тренировки относят:
 - а) физические упражнения;
 - б) специально подготовительные физические упражнения, природные и гигиенические факторы, психорегулирующие и восстанавливающие средства, продукты повышенной биологической ценности, технические средства;
 - в) гигиенические и природные факторы;
 - г) природные и гигиенические факторы, психорегулирующие и восстанавливающие средства, продукты повышенной биологической ценности, технические средства.

3. К практическим методам, применяемым в спортивной тренировке с целью освоения техники движений, относят:
 - а) игровой, соревновательный и круговой методы;
 - б) расчленено-конструктивный, целостно-конструктивный и метод сопряженного воздействия;
 - в) словесные и наглядные методы;
 - г) методы стандартного и переменного упражнения.

4. К практическим методам спортивной тренировки, преимущественно направленным на воспитание физических качеств, относят:
 - а) методы стандартного и переменного упражнения, круговой тренировки;
 - б) методы стандартного и переменного упражнения;
 - в) игровой, соревновательный и круговой методы;

г) расчленено-конструктивный, целостно-конструктивный и метод сопряженного воздействия.

5. К этапам многолетней подготовки спортсменов относят:

- а) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования;
- г) тренировочный и соревновательный.

6. В зависимости от масштаба времени тренировочные циклы делятся на:

- а) подготовительный, соревновательный, переходный;
- б) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

7. К видам малых тренировочных циклов относят:

- а) подготовительный, соревновательный, переходный;
- б) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специально подготовительные, модельные, подводящие;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие.

8. К видам средних тренировочных циклов относят:

- а) тренировочный и соревновательный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие;
- г) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специально подготовительные, модельные, подводящие.

9. К внешним показателям нагрузки относят:

- д) темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.;
- е) проявление Внешних признаков у спортсмена (изменение цвета кожных покровов, ЧСС, ЧД, нарушение координации движений);
- ж) суммарный объем работы и ее интенсивность;
- з) показатели функциональных проб.

10. В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- в) состояния внешней среды;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

11. Спортивная форма - это:

- а) оптимальная психологическая готовность к соревнованиям;
- б) оптимальное единство психологической и технической готовности к соревнованиям;
- в) оптимальное состояние готовности спортсмена к максимальным результатам, гармоническое единство всех сторон подготовки спортсмена;
- г) функциональное состояние центральной нервной системы.

12. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

- л) 8-12 в 1 мин.;
- м) 16-18 в 1 мин.;
- н) 20-22 в 1 мин.;
- о) 18-20 в 1 мин.

13. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) обще подготовительные упражнения;
- б) соревновательные упражнения;
- в) развивающие упражнения;
- г) подводящие упражнения.

14. К документам текущего планирования в спортивной подготовке относят:

- д) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов;
- е) план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена;
- ж) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям;
- з) журнал учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

15. При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия применяют типы интервалов отдыха:

- д) полные, неполные, «минимакс»;
- е) суперкомпенсаторные, «минимакс»;
- ж) полные, неполные, суперкомпенсаторные, «минимакс»;
- з) полные, неполные, суперкомпенсаторные.

16. К документам перспективного планирования в спортивной тренировки относят:

- д) учебный план, план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- е) журнал учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- ж) учебный план, учебная программа;
- з) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

17. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсменов включает в себя следующие мероприятия:

- д) контроль за состоянием внешней среды (климатические факторы, высота над уровнем моря, качество оборудования, инвентаря, покрытий спортивных сооружений, характеристики снежного и ледяного покрытий трасс и их рельефа, поведение зрителей, объективность судейства и некоторые другие факторы);
- е) контроль за состоянием спортсмена и уровнем его подготовленности;
- ж) контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками;
- з) контроль за состоянием спортсмена и уровнем его подготовленности, тренировочными и соревновательными нагрузками, за состоянием внешней среды.

18. К факторам, определяющим степень воздействия физических упражнений на человека, относят:

- а) особенности упражнений и внешних условий;
- б) индивидуальные особенности занимающихся и квалификацию педагога;
- в) индивидуальные особенности занимающихся, особенности самих упражнений и внешних условий, квалификацию педагога;
- г) особенности внешних условий и квалификацию педагога.

19. К компонентам техники двигательных действий относят:

- а) основу и основное звено;
- б) основное звено и детали техники;
- в) основу, основное (ведущее) звено и детали техники;

г) основу и детали техники.

20. Метод спортивной тренировки, заключающийся в последовательном выполнении специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы, является:

- а) методом сопряженного воздействия;
- б) игровым методом;
- в) методом переменного-непрерывного упражнения;
- г) методом круговой тренировки.

21. К наиболее информативным показателям физической нагрузки относятся:

- а) объем, специализированность, направленность, координационная сложность, величина;
- б) число повторений упражнения, число соревнований, количество упражнений малой координационной сложности, интенсивность;
- в) величина, соотношение обще подготовительных и специально подготовительных упражнений, количество дней тренировок;
- г) общий объем времени занятий, количество тренировок, количество дней тренировок, соотношение времени физической и технической подготовки.

22. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) разрядными нормативами единой спортивной квалификации;
- б) теоретическими знаниями;
- в) набором двигательных умений;
- г) тестами (контрольными упражнениями).

23. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

- к) 60-70 уд./мин.;
- л) 50-55 уд./мин.;
- м) 80-90 уд./мин.

24. Состояние острого снижения работоспособности спортсмена при интенсивной физической нагрузке, возникающее через непродолжительное время после ее начала и исчезающее при условии дальнейшего продолжения работы, называется:

- з) «мертвой точкой»;
- и) утомлением;
- к) переутомлением;
- л) «вторым дыханием».

25. Единство основных требований, планомерность и подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд на всей территории Российской Федерации обеспечивает ...:

- а) Единая всероссийская спортивная классификация;
- б) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- в) Реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций;
- г) Календарь спортивных соревнований по виду спорта.

Критерии оценки слушателя

Отметка «5» («отлично»):

- всестороннее глубокое знание учебного программного материала;
- способен анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;
- знает основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой;
- способен проявлять творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала;
- обладает знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо»):

- полное знание учебного программного материала;
- выполнение предусмотренные программой задач;
- знание основной рекомендованной литературы;
- способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- владение основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- выполнение заданий, предусмотренных программой;
- владеет необходимыми знаниями, но допускает неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- имеет пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допускает принципиальные ошибки при демонстрации предусмотренных программой знаний.

3 .СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Сведения о пересмотре	Номер протокола	Дата протокола