

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.02.2025 10:05:06
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 дисциплине профессиональной
переподготовки
«ФИТНЕС-ТРЕНЕР»**

560 часов

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	6
1. Общие положения	66
1.	
1. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования	
2. (формирования новых) компетенций по модулям (темам) программы...	6
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	11
2. Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам	11
1. (модулям)	
2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг»	11
2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Анатомия человека»	11
2.1.3 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физиология спорта»	13
2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Биомеханика»	15
2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.»	17
2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе»	17
2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения»	18
2.1.8 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория фитнес-тренировки»	25
2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе»	18
2.1.10 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.»	19
2.1.11. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Тренировка гибкости (стретчинг)»	20
2.1.12. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»	21
2.1.13. Задания для самостоятельной работы по дисциплине	

«Аэробная тренировка. Степ-аэробика.	22
2.1.14. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой	22
2.1.15. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.	23
2.1.16. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Система Pilates. Теория и практика.»	23
2.1.17. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Система Pilates. Комплексы упражнений.»	24
2.1.18. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений»	25
2.1.19. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности»	25
2.1.20. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы и способы оказания первой помощи»	25
2.1.21. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг»	26
2.1.22. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате»	26
2.1.23. Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Практический модуль. Практические занятия»	27
2.2. Задания для итоговой аттестации	28
2.2.1 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг»	28
2.2.2 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Анатомия человека»	33
2.2.3 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология спорта»	35
2.2.4 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Биомеханика»	41
2.2.5 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.»	45
2.2.6 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе»	48

2.2.7 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения»	52	87
2.2.8 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория фитнес-тренировки»	56	95
2.2.9 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе»	60	100
2.2.10 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия»	62	104
2.2.11 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Тренировка гибкости (стретчинг)»	66	4
2.2.12 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»	69	
2.2.13 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Аэробная тренировка. Степ-аэробика.»	72	
2.2.14 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой»	78	
2.2.15 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.»	83	
2.2.16 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Система Pilates. Теория и практика.»	86	
2.2.17 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Система Pilates. Комплексы упражнений»	88	
2.2.18 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений»	91	
2.2.19 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности.»	93	
2.2.20 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Основы и способы оказания первой помощи»	94	
2.2.21 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг»	98	
2.2.22 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Подготовка и проведение занятий по фитнес-услугам в дистанционном формате. Методики и алгоритмы организации занятий фитнесом в дистанционном формате»	98	
2.2.23 Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Практический модуль. Практические занятия»	101	
2.2.24 Задания для итоговой аттестации по программе «Фитнес-тренер»	103	

3. СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ 114 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, фразеологических, 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,	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Учебные курсы, дисциплины, модули, программы	Формы контроля и оценки
1	2	3	4
ПК-1 Способность планировать, организовывать и проводить занятия по фитнесу (включая пилатес), тренировочные занятия по утвержденным и индивидуальным программам фитнеса (включая пилатес)	Умения: Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам Адаптировать содержание программы занятий на основе атлетических видов спорта и пилатеса в соответствии с уровнем физической подготовленности населения Устанавливать психологический контакт с занимающимся лицом	Возрастные особенности человека Функциональная анатомия человека Механизмы, лимитирующие работоспособность сердечно-сосудистой системы организма человека Аэробный и анаэробный механизм образования энергии Теория и методика спортивной тренировки Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование
ПК-2 Способность проводить физкультурно-оздоровительную работу			Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование
ПК-3 Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической	Планировать содержание занятия на основе атлетических видов спорта и пилатеса,		Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

подготовленности населения	сочетать различные комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств Разъяснять занимающимся анатомо-физиологическую направленность и характер	Критерии физического состояния и подготовленности	
----------------------------	---	---	--

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

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам

2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Анатомия человека»

Ответьте на вопросы:

1. Назовите системы органов в организме человека.
2. Перечислите виды костей.
3. Назовите типы соединения костей.
4. Опишите строение черепа человека.
5. Назовите кости, входящие в состав верхних конечностей.
6. Перечислите кости, составляющие нижние конечности.
7. Раскройте классификацию мышц.
8. Перечислите внутренние органы человека.
9. Назовите отделы кишечника.
10. Перечислите железы человека.
11. Опишите органы, входящие в дыхательную систему.
12. Охарактеризуйте сердечно-сосудистую систему.
13. Назовите отделы нервной системы.
14. Перечислите отделы головного мозга и их физиологические и психологические функции.
15. Охарактеризуйте роль рецепторов.

Выполните задания:

Задание 1
Из перечня костей выберите те, которые

Кости человека:
1. Лобная кость
2. Височная кость

Задание 2
Из перечня костей выберите те, которые

относятся к
свободной верхней
конечности*(выделите
голубым цветом)*.

3. Бедро
4. Голень
5. Запястье
6. Локтевая кость
7. Фаланги пальцев
8. Малая берцовая
9. Пясть
10. Затылочная кость
11. Нижняя челюсть
12. Плечо
13. Лучевая кость
14. Плюсна
15. Тазовые кости
16. Лопатка
17. Крестец
18. Предплюсна
19. Позвоночник
20. Череп
21. Грудная клетка
22. Предплечье
23. Скуловые кости
24. Большая берцовая
25. Ключица
26. Грудина

относятся к
свободной нижней
конечности*(выделите
оранжевым цветом)*.

Задание 3

Из перечня
органов выберете
те, которые
расположены в
брюшной полости
*(выделите
красным цветом)*.

Внутренние органы человека:

1. Желудок
2. Кишечник
3. Почки
4. Легкие
5. Сердце
6. Крупные сосуды
7. Печень
8. Поджелудочная
железа
9. Трахея
10. Пищевод
11. Мочевой пузырь
12. Головной мозг
13. Мочеточники
14. Матка

Задание 4

Из перечня органов
выбрать те,
которые
расположены в
грудной полости
*(выделите зеленым
цветом)*.

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 «Физиология 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

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

Фаза	Основные характеристики

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

Физическое качество	Механизмы развития	Резервы развития

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 «Биомеханика»

Ответьте на вопросы:

1. Обозначьте этапы процедуры анализа двигательной деятельности (биомеханического анализа).
2. Назовите известные Вам внешние силы, оказывающие влияние на биомеханику движений спортсмена.
3. Назовите механические функции и свойства костей.
4. Назовите механические функции суставов.
5. Перечислите виды работы мышц и режимы мышечного сокращения.
6. Назовите биомеханические свойства скелетных мышц.
7. Охарактеризуйте случаи группового взаимодействия мышц: синергизм и антагонизм.
8. Выделите основные разновидности проявления скоростных качеств.
9. Охарактеризуйте понятие «динамика скорости».
10. Обозначьте пути повышения экономичности движений с биомеханической точки зрения.
11. Назовите движения, посредством которых происходит отталкивание от опоры.
12. Охарактеризуйте взаимодействие опорных и подвижных звеньев с опорой.
13. Охарактеризуйте шагательные движения.
14. Назовите наиболее характерную особенность всех видов ходьбы по сравнению с бегом и прыжками.

Выполните задания:

1. Выполните **практическое задание** по вычислению веса сегментов тела по уравнению множественной регрессии.

Коэффициент уравнения множественной регрессии вида

$y = B_0 + B_1 \times x_1 + B_2 \times x_2$ для вычисления веса сегментов тела по длине тела (x_2) и весу тела (x_1)

(В.М. Зациорский, В.Н. Селуянов).

Сегмент	B_0	B_1	B_2	R	σ
Стопа	- 0,829	0,0077	0,0073	0,702	0,101
Голень	- 1,592	0,03616	0,0121	0,872	0,219
Бедро	- 2,649	0,1463	0,0137	0,891	0,721
Кисть	- 0,1165	0,0036	0,00175	0,516	0,0629
Предплечье	0,3185	0,01445	- 0,00114	0,786	0,101
Плечо	0,250	0,03012	- 0,0027	0,834	0,178
Голова	1,296	0,0171	0,0143	0,591	0,322
Верхняя часть туловища	8,2144	0,1862	- 0,0584	0,798	1,142
Средняя часть туловища	7,181	0,2234	- 0,0663	0,828	1,238
Нижняя часть туловища	- 7,498	0,0976	0,04896	0,743	1,020

Порядок выполнения работы. Вычислить вес сегментов тела (не менее трех по Вашему выбору), исходя из собственного веса тела и роста.

4. Заполните **таблицу**.

Характеристики	Пространственные	Что характеризуют	Формулы
Кинематические	1. Средняя скорость тела	Движение тела	$V_{\text{ср}} = \frac{s}{t}$
	2		
	3		
	4		
Динамические	1 Сила	Мера воздействия на тело	$F = m \cdot a$
	2		
	3		
	4		

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 «Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг»

Ответьте на вопросы:

1. Какое определение допинга дает Всемирный антидопинговый кодекс?
2. Перечислите антидопинговые правила.
3. Что предоставляет собой «принцип строгой ответственности»?
4. Раскройте понятие «разрешение на терапевтическое использование».
5. Куда должен обратиться спортсмен международного уровня для получения разрешения на терапевтическое использование?
6. Какие разделы должен включать официальный документ – «Запрос на терапевтическое использование»?
7. Перечислите основные функции, возложенные на НАДО «РУСАДА».

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 фитнес-тренировки»

1. Что такое «фитнес».
2. Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности.
3. Стресс и механизм общей адаптации.
 4. Принципы тренировки.
 5. Система фитнес-тренировки.

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 «Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.»

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 «Тренировка гибкости (стретчинг)»

1. Что такое стретчинг .
2. Гибкость.
3. Рефлексы, участвующие в упражнениях на растягивание.
4. Практика стретчинга .
5. Использование болевых ощущений в качестве методического ориентира.
6. Упражнения на растягивание.

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.

2.1.12 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»

1. Режимы работы мышц.
2. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями.
3. Величина нагрузки в тренировке с отягощениями.
4. Сравнение тренажеров и свободных весов.
5. Методы и технические приемы для изменения интенсивности.
6. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
7. Периодизация тренировочного процесса.

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.

2.1.13 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Аэробная тренировка. Степ-аэробика.

1. Задачи аэробной тренировки.
2. Выносливость.
3. Адаптация к аэробным нагрузкам.
4. Разминка и заминка.
5. Методы оценки интенсивности тренировочного занятия.
6. План прогрессирования тренировочной нагрузки.
7. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
8. Степ-аэробика.
9. Теоретические аспекты степ-аэробики.
10. Классификация видов занятий по степ-аэробики.
11. Методика проведения урока.
12. Основные шаги в степ-аэробики.
13. Методика разучивания хореографических комбинаций.
14. Определение методов разучивания.

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.
«удовлетвор»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но

ительно»	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.

2.1.16 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Система Pilates. Теория и практика.»

1. Основные принципы Йозефа Пилатеса .
2. Эффективность упражнений. Что понадобится. Когда не следует практиковать.
3. Разминка.
4. Комплекс упражнений для снижения веса.
5. Комплекс упражнений для идеального пресса.
6. Комплекс упражнений для идеальных ягодиц.
7. Комплекс упражнений для идеальной осанки.
8. Кардиотренинг .

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.

2.1.17 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Система Pilates. Комплексы упражнений.»

1. Выполните на практике упражнения из комплекса Разминка
2. Выполните на практике упражнения № 1 - 6 из Комплекса упражнений № 1
3. Выполните на практике упражнения № 7 - 12 из Комплекса упражнений № 1
4. Выполните на практике упражнения № 13 - 18 из Комплекса упражнений № 1
5. Выполните на практике упражнения № 19 - 24 из Комплекса упражнений № 1
6. Выполните на практике упражнения № 1 - 5 из Комплекса упражнений № 2
7. Выполните на практике упражнения № 6 - 10 из Комплекса упражнений № 2
8. Выполните на практике упражнения № 11 - 15 из Комплекса упражнений № 2

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.
«удовлетвор»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но

ительно»	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.

2.1.20 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы и способы оказания первой помощи»

1. Общие правила оказания первой до врачебной помощи.
2. Диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях.
3. Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее применению.
4. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них.
- 5.
6. **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;

орительно»	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.
-------------------	---

2.1.23 Задания для практических занятий .

Практические занятия по программе "Фитнес-тренер"

Практическое занятие № 1

«Отработка на практике упражнений системы «Пилатес»

Задание. Выполните на практике все упражнения из комплекса Разминка (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 2-3

«Отработка на практике упражнений системы “Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 1 - 6 из Комплекса упражнений № 1 (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 4-5

«Отработка на практике упражнений системы “Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 7 - 12 из Комплекса упражнений № 1. (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 6-7

«Отработка на практике упражнений системы “Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 13 - 18 из Комплекса упражнений № 1. (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

7. 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 «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база фитнес-услуг»

1. Основным документом в России, определяющим нормативно-правовую базу физической культуры и спорта, является:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661

- в) Федеральный закон «Об олимпийском движении в Российской Федерации» от 22 декабря 2014 года,
- г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

2. Определяет приоритетные направления развития физической культуры и спорта на федеральном уровне:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661)

в) Федеральный закон «Об олимпийском движении в Российской Федерации» от 22 декабря 2014 года,

г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

3. Основной целью этой программы является повышение физической активности населения страны.

а) программа «Фитнес России»

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта"

в) программа «Будь здоровым»

г) программа «Здоровье»

4. Важное значение в области физической культуры и спорта России имеет эта статья Конституции РФ, которая гарантирует свободу граждан в выборе вида деятельности, включая участие в физической культуре и спорте. Статья также закрепляет право граждан на охрану здоровья:

а) статья 61 Конституции РФ,

б) статья 71 Конституции РФ,

в) статья 81 Конституции РФ,

г) статья 91 Конституции РФ,

5. Этот закон устанавливает механизмы финансирования и поддержки физической культуры и спорта, включая создание государственных программ и фондов для развития спорта и поддержки спортсменов:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661)

в) Федеральный закон «Об олимпийском движении в Российской Федерации» от 22 декабря 2014 года,

г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

6. Этот закон устанавливает общие принципы и основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта. Он определяет права и обязанности органов государственной власти, спортивных организаций, тренеров, спортсменов и других участников физической культуры и спорта.

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661

в) Федеральный закон «Об олимпийском движении в Российской Федерации» от 22 декабря 2014 года,

г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

7. Этот закон предусматривает меры по противодействию допингу в спорте и защите прав детей, инвалидов и других уязвимых групп населения, занимающихся физической культурой и спортом:.

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661

в)Федеральный закон «Об олимпийском движении в Российской Федерации» от 22 декабря 2014 года,

г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

8. Этот закон устанавливает правила и нормы образовательного процесса в области физической культуры и спорта, а также определяет требования к профессиональной подготовке специалистов в данной сфере.

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (от 04.12.2007 N 329-ФЗ)

б) Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. за N 1661

в)Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

г) Федеральный закон «О физкультурно-спортивном туризме»

9. К числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся:

а) вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;

б) повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;

в) повышение доступности объектов спорта, в том числе на сельских территориях и в сельских агломерациях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;

г) **Все вышеперечисленное верно**

10. К числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся:

а) развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

б) совершенствование системы подготовки спортивного резерва;

в) повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене.

г) **Все вышеперечисленное верно**

11. Понятие фитнеса появилось законодательно впервые в:

а) В 2010 году

б) В 2015 году

в) В 2018 году

г) В 2000 году

12. Понятие фитнеса впервые появилось в:

а) национальном стандарте РФ ГОСТ Р 56644-2015

б) национальном стандарте РФ ГОСТ Р 46644-2015

в) национальном стандарте РФ ГОСТ Р 56644-2010

г) национальном стандарте РФ ГОСТ Р 56644-2019

13. Эта статья Закона о физической культуре и спорте посвящена определению фитнес-центров и их правовому статусу.

а) статья 20.1

б) статья 30.1

в) статья 50.1

г) статья 90.1

14. По мнению одного из авторов проекта поправок в Закон о физической культуре и спорте в РФ, квалифицирующим признаком фитнеса является:

а) оказание услуг населению по организации физкультурных мероприятий

б) оказание услуг населению по проведению физкультурных мероприятий

в) оказание услуг населению по организации и проведению физкультурных мероприятий

15. Согласно п. 1 ст. 30.1 Закона о физической культуре и спорте в РФ, фитнес-центры являются:

а) физкультурно-спортивными организациями, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.

б) спортивными организациями, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.

в) фитнес-организациями, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию

г) физкультурно-спортивными организациями, целью деятельности которых является оказание гражданам услуг по физической подготовке

16. В п. 2 данной статьи указано, что фитнес-центры организуют работу по:

а) формированию здорового образа жизни граждан,

б) сохранения и укрепления физического здоровья граждан,

в) физическому воспитанию

г) формированию здорового образа жизни граждан, создают условия для сохранения и укрепления физического здоровья граждан, а также для их физического воспитания

17. В настоящее время понятие фитнеса в действующем законодательстве остается:

а) полностью раскрытым

б) нераскрытым.

в) противоречивым

г) Дополненным

18. Ключевой проблемой правового регулирования оказания услуг в сфере фитнеса, требующей своего решения, представляется:

а) отсутствие легального определения понятия «фитнес».

б) отсутствие полного определения понятия «фитнес».

в) отсутствие дополнений к понятию «фитнес».

19. Наиболее удачным определением фитнеса по смыслу Закона о физической культуре и спорте будет следующее определение:

а) «Фитнес – часть физической культурой, представляющая собой совокупность средств, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья человека, путем физической подготовки».

б) «Фитнес – часть физической культурой, представляющая собой совокупность средств, направленных на формирование, укрепление здоровья человека, путем физического воспитания и физической подготовки».

в) «Фитнес – часть физической культурой, представляющая собой совокупность средств, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья человека, путем физического воспитания и физической подготовки».

20. Единственная цель фитнеса –это:

а) здоровье человека

б) Физическое развитие человека

в) Долголетие человека

г) физическое воспитание человека

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

2.2.2. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Анатомия человека»

1. Основоположником современной анатомической науки считают:

а) Гиппократ;

б) Везалия;

в) Биша.

2. Основателем первой отечественной анатомической школы стал:

а) П.А. Загорский;

б) И.В. Буяльский;

в) Н.И. Пирогов.

3. Структурной единицей компактной костной ткани является:

а) аксон;

б)остеон;

в) нейрон.

4. Искривление позвоночника, в виде бокового отклонения позвоночного столба, из-за нарушения осанки, последствий травм, называется:

а) лордозом;

б) кифозом;

в) сколиозом.

5. Способность хрусталика глаза менять свою кривизну, фокусируя лучи на сетчатке для чёткого восприятия близких и далёких предметов, называется:

а) **аккомодацией;**

б) регенерацией;

в) координацией.

6. Онтогенез – это:

а) развитие человеческого рода в процессе эволюции животных;

б) **процесс развития индивида в течение всей его жизни;**

в) процесс становления и развития человека в связи с развитием общества.

7. Бедренная и плечевая кости относятся:

а) к **трубчатым костям;**

б) к плоским костям;

в) к губчатым костям.

8. Полуподвижное соединение костей обеспечивается:

а) суставами;

б) **хрящевыми прослойками;**

в) образованием костных швов.

9. Общая масса скелетных мышц у взрослого человека, как правило, составляет:

а) 20 – 22 % веса тела;

б) **35 – 40 % веса тела;**

в) 55 – 70 % веса тела.

10. Разгибательные мышцы расположены:

а) на передней поверхности сустава;

б) **по задней поверхности сустава;**

в) снаружи сустава.

11. Раньше всех других органов иммунной системы (на шестой неделе развития плода) формируется:

а) гипофиз;

б) селезенка;

в) **тимус.**

12. Капилляры – это сосуды, осуществляющие диффузию, фильтрацию и трофику тканей. Они относятся:

а) к **обменным сосудам;**

б) к емкостным сосудам;

в) к амортизирующим сосудам.

13. Крупные лимфатические сосуды (коллекторы), собирающие лимфу от определенных областей тела и органов, называются:

а) **лимфатическими стволами;**

б) лимфатическими узлами;

в) лимфатическими протоками.

14. Молекулы — передатчики нервных импульсов – это:

а) коллатерали;

б)нейромедиаторы;

в) дендриты.

15. Отдел мозга, регулирующий точность и координацию движений:

а) мозжечок;

б) промежуточный мозг;

в) продолговатый мозг.

16. Отдел нервной системы, регулирующий функции скелетной мускулатуры, называется:

а) соматическая нервная система;

б) симпатический отдел вегетативной нервной системы;

в) парасимпатическая нервная система.

17. Улитка, содержащая слуховые рецепторы, расположена:

а) в наружном ухе;

б) в среднем ухе;

в) во внутреннем ухе.

18. ... изучает взаимное расположение органов и является прикладной наукой в целях практической медицины.

а) топографическая анатомия;

б) пластическая анатомия;

в) возрастная анатомия.

19. Механизм самозащиты, общий адаптационный синдром (реакция – стресс) описал:

а) Г.Селье;

б) П.Ф. Лесгафт;

в) Н.И. Пирогов.

20. Миокард– это:

а) внутренняя оболочка сердца, выстилающая поверхность камер;

б)поверхностный слой сердечной стенки;

в) мышечный каркас сердца.

Критерии оценки:

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

2.2.3. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология 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 возрасти:
- 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 к невозможности ее продолжения характеризуют 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;
- б) **3-5 мин.;**
- в) 30-40 мин.

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.**

Критерии оценки:

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

2.2.4. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Биомеханика»

1. Основу рефлексорной теории создал:

- а) Леонардо да Винчи;
- б) **Р. Декарт;**
- в) Д. Борелли.

2. Начало биомеханики как отрасли науки, заложил:

- а) Р. Декарт;
- б) И. Ньютон;
- в) **Д. Борелли.**

3. Биомеханика физических упражнений разработана:

- а) Р. Декартом;
- б) Л. Фишером;
- в) **П.Ф. Лесгафтом.**

4. Доминанту в деятельности нервных центров открыл:

- а) Н.А. Бернштейн;
- б) А. А. Ухтомский;**
- в) Н.Е. Введенский.

5. Разделом биомеханики не является:

- а) динамическая биомеханика;**
- б) общая биомеханика;
- в) дифференциальная биомеханика.

6. Линия, которую описывает движущаяся точка по отношению к данной системе отсчета - это:

- а) путь;
- б) траектория;**
- в) точка отсчета.

7. Если на всех участках траектории средняя скорость одинакова, то движение называется:

- а) равноудаленным;
- б) удлиненным;
- в) равномерным.**

8. Предел, к которому стремится отношение перемещения тела в окрестности этой точки ко времени при неограниченном уменьшении интервала - это:

- а) мгновенная скорость;**
- б) равномерная скорость;
- в) скачкообразная скорость.

9. Если тело брошено вертикально вниз, то траектория - вертикальный отрезок, а движение является:

- а) равнозамедленным;
- б) равнопеременным;
- в) равномерным.**

10. Отношение угла поворота его радиус-вектора ко времени, за которое совершен поворот - это:

- а) частота вращения;
- б) период вращения;
- в) угловая скорость.**

11. Отношение изменения угловой скорости ко времени этого изменения, вычисленное в очень маленьком интервале данной точки траектории - это:

- а) угловое ускорение;**
- б) векторное ускорение;

в) свободное ускорение.

12. В разделе «кинематика» изучается:

- а) **механическое движение, без выяснения причин этого движения;**
- б) механические свойства тканей;
- в) двигательную деятельность живых существ.

13. Количественная мера инертности тела - это:

- а) инерциальная система;
- б) сила;
- в) **масса.**

14. Массу тела вычисляют по формуле:

- а) $F = m \cdot a$;
- б) **$m = (a_z / a_T) m_z$;**
- в) $F_0 = F_1 + F_2 + \dots$

15. Мышцы, выполняющие односторонние движения, называются:

- а) **синергистами;**
- б) антагонистами;
- в) протракторами.

16. Совокупность согласованных движений человека (животных), вызывающих активное перемещение в пространстве, называется:

- а) двигательной реакцией;
- б) двигательной активностью;
- в) **локомоцией.**

17. Физическое качество, характеризующееся выполнением двигательных действий за минимальный отрезок времени, называется:

- а) ловкостью;
- б) силой;
- в) **быстротой.**

18. В процессе тренировок прочность сухожилий и связок увеличивается сравнительно:

- а) **медленно;**
- б) быстро;
- в) остается неизменной.

19. Количество степеней свободы ОДА человека представляет собой:

- а) число возможных перемещений тела вдоль координатных осей;
- б) число мышечных связей, которые необходимо наложить на ОДА в каждый момент времени для фиксации позы;

в) число независимых линейных и угловых координат, которые определяют положение тела в пространстве.

20. Тело, закрепленное в 2-х точках, имеет:

а) одну степень свободы;

б) две степени свободы;

в) три степени свободы.

21. Отталкивание от опоры выполняется посредством:

а) маховых движений свободными конечностями и другими звеньями;

б) отталкивания ногами от опоры;

в) отталкивания ногами от опоры и маховых движений свободными конечностями и другими звеньями.

22. Исходные позы для последующего передвижения, обеспечивающие лучшие условия развития стартового ускорения, относятся:

а) к исходным положениям;

б) к подготовительным положениям;

в) к стартовым положениям.

23. Способность выполнять движения в каком-либо суставе с большой амплитудой за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав, называется:

а) пассивной гибкостью;

б) активной гибкостью;

в) растяжимостью.

24. Способность мышцы укорачиваться при возбуждении, в результате чего возникает сила тяги, называется:

а) возбудимостью;

б) сократимостью;

в) растяжимостью.

25. Релаксация мышц – это:

а) свойство, проявляющееся в уменьшении с течением времени силы тяги при измененной длине мышцы;

б) свойство, проявляющееся в уменьшении с течением времени силы тяги при постоянной длине мышцы;

в) свойство, проявляющееся в увеличении с течением времени силы тяги при постоянной длине мышцы.

Критерии оценки:

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

2.2.5. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Спортивное и рациональное питание. Специализированные пищевые добавки и БАДы. Допинг и антидопинг.»

1. Низкая культура питания, характеризующаяся следующими чертами:

- а) пренебрежение к режиму питания;
- б) избыточное потребление лакомств и напитков, содержащих сахар;
- в) неумеренное потребление напитков, обладающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголь;
- г) недостаточное знание проблем различия в возрастном питании;–
- д) неумение организовать питание в зависимости от нагрузки;
- **е) Все вышеперечисленное верно**

2. Неадекватное пищевое поведение человека часто определяется

- а) неорганизованностью**
- б) доступностью еды**
- в) слабостью человека
- г) дешевизной еды

3. Заставить человека есть могут:

- а) стресс,
- б) стресс, скука, опасность, тревога или одиночество**
- в) опасность, тревога
- г) одиночество

4. Масса тела человека зависит от:

- а) внутренних (генетически запрограммированных) факторов:
- б) внешних (культуры воспитания) факторов
- в) внутренних (генетически запрограммированных) и внешних (культуры воспитания) факторов**

5. Как установлено, единственный способ уменьшить содержание жира в организме – это:

- а) сдвинуть энергетический баланс таким образом, чтобы приток энергии в организм стал меньше ее расхода**
- б) сдвинуть энергетический баланс таким образом, чтобы приток энергии в организм стал больше ее расхода
- в) сдвинуть энергетический баланс таким образом, чтобы приток энергии в организм стал равен ее расходу

6. Методы успешной борьбы с лишним весом все-таки существуют. Все эти методы включают такие основополагающие подходы:

- а) сбалансированное питание, физические нагрузки, бег
- б) сбалансированное питание, физические нагрузки, езду на велосипеде
- в) сбалансированное питание, физические нагрузки и полноценный сон.**

7. Специалист по фитнесу должен предложить своим клиентам:

- а) рассчитанную на всю жизнь программу контроля веса, включающую рациональное питание и физическую активность.**
- б) хорошую диету для похудения
- в) безуглеводную диету для похудения

8. Выберите верное утверждение:

а) В среднем у здорового взрослого человека величина основного обмена равна 1 ккал/кг массы/ч, понижаясь на 0,4 % с каждым годом жизни в возрасте после 20 лет и повышаясь на ту же величину в возрасте до 20 лет

б) В среднем у здорового взрослого человека величина основного обмена равна 1 ккал/кг массы/ч, понижаясь на 0,4 % с каждым годом жизни в возрасте после 30 лет и повышаясь на ту же величину в возрасте до 30 лет.

в) В среднем у здорового взрослого человека величина основного обмена равна 1 ккал/кг массы/ч, понижаясь на 0,4 % с каждым годом жизни в возрасте после 40 лет и повышаясь на ту же величину в возрасте до 40 лет

9. Энергия основного обмена:

а) Она зависит от массы тела, а также от пола (при прочих равных условиях у мужчин несколько больше, чем у женщин)

б) Она зависит от возраста, роста и массы тела, а также от пола (при прочих равных условиях у женщин несколько больше, чем у мужчин)

в) Она зависит от возраста, роста и массы тела, а также от пола (при прочих равных условиях у мужчин несколько больше, чем у женщин)

10 Выберите верное утверждение:

а) определив общие энерготраты человека (подсчитав его общий обмен), можно так составить его пищевой рацион, чтобы энергия, поступившая в организм с пищей, была бы больше затраченной.

б) определив общие энерготраты человека (подсчитав его общий обмен), можно так составить его пищевой рацион, чтобы энергия, поступившая в организм с пищей, была бы равна затраченной.

в) определив общие энерготраты человека (подсчитав его общий обмен), можно так составить его пищевой рацион, чтобы энергия, поступившая в организм с пищей, была бы меньше затраченной.

11. Образующуюся в организме в процессе превращения пищевых веществ в энергию принято измерять в:

- а) килокалориях или килоджоулях
- б) килограммах
- в) килоджоулях

12. Количество энергии, образующееся в процессе сгорания 1 грамма пищевого вещества. - это:

- а) килоджоули
- б) калорический коэффициент
- в) килокалории
- г) пищевой коэффициент

13. Для белков и углеводов калорический коэффициент равен:

- а) 6 ккал
- б) 8 ккал
- в) 4 ккал
- г) 9 ккал.

14. Зная это, можно так составить пищевой рацион, чтобы первый принцип концепции сбалансированного питания (соответствие энерготрат энергопотреблению) был реализован:

- а) общий обмен человека и его вес, рост, возраст, пол
- б) общий обмен человека и калорические коэффициенты пищевых веществ
- в) калорические коэффициенты пищевых веществ, и его вес, рост, возраст, пол

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по дисциплине 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 психологии. Способы установления психологического контакта с занимающимся лицом, мотивирование и удержание клиентов в фитнесе»

1. Именно в это время фитнес-тренеру представляются наиболее благоприятные условия для предложения и продажи услуг персональных тренировок:

а) После (и во время) проведения первичного инструктажа

б) После (и во время) проведения первого занятия

в) перед проведением первичного инструктажа

2. В продаже услуги персональной тренировки, можно выделить такие ключевые этапы, выраженность которых определяется конкретной ситуацией:

а) Установление контакта.

б) Сбор информации.

в) Презентация коммерческого предложения и работа с возражениями.

г) Завершение продажи.

д) Все вышеперечисленное верно

3. Выберите верное утверждение:

а) Первые 60 секунд после того, как клиент вас увидел или услышал, он активно формирует о вас свое первое впечатление.

б) Первые 30 секунд после того, как клиент вас увидел или услышал, он активно формирует о вас свое первое впечатление.

в) Первые 10 секунд после того, как клиент вас увидел или услышал, он активно формирует о вас свое первое впечатление.

г) Первые 5 минут после того, как клиент вас увидел или услышал, он активно формирует о вас свое первое впечатление.

4. Воздействие, на клиента в фитнесе, оказываемое визуально наблюдаемыми компонентами поведения: движениями, взглядами, одеждой, выражением лица, манерой поведения составляет столько объема от всего воздействия по эффективности:

а) 60%

б) 30%

в) 10%

г) 40 %

5. Вербальное воздействие, определяемое значением слов, которые мы произносим, на клиента в фитнесе, оказывает столько объема от всего воздействия по эффективности:

а) 60%

б) 30%

в) 10%

г) 40 %

6. Воздействие, оказываемое тембром голоса, мелодичностью и ритмикой, на клиента в фитнесе, оказывает столько объема от всего воздействия по эффективности:

а) 60%

б) 30%

в) 10%

г) 40 %

7. Специалист по фитнесу должен вести себя так по отношению с клиентами:

а) С тем чтобы проявить вашу заинтересованность, старайтесь смотреть прямо на клиента на уровне его глаз, слегка наклоняя корпусом в его сторону в расслабленной манере.\

б) Избегайте выражения чувства готовности к отпору. Для этого ваша поза должна быть открытой, без скрещенных рук или ног. Эта поза как бы

говорит: «Мне интересно с вами, я готов слушать»

в) Профессиональный тренер всегда носит аккуратную прическу, всегда аккуратно одет, мужчины гладко выбриты, женщины умеренно пользуются косметикой, лицо и волосы чистые, никакого запаха изо рта и от тела.

г) Достаточно просто мягко улыбнуться человеку, искренне выражая теплоту и приветливость

д) Все Вышеперечисленное верно

8. Стоит порекомендовать персональным тренерам по фитнесу для ношения на работе:

а) яркие одноцветные (белого, красного, оранжевого или других цветов) футболки или тенниски, однотонные спортивные брюки или шорты, кроссовки, высокие белые спортивные носки, кроме этого, неотъемлемой частью рабочей одежды должен быть значок с именем (бейдж).

б) яркие многоцветные футболки или тенниски, однотонные спортивные брюки или шорты, кроссовки, высокие белые спортивные носки.

в) серые футболки или тенниски, однотонные спортивные брюки или шорты, кроссовки, высокие белые спортивные носки, кроме этого, неотъемлемой частью рабочей одежды должен быть значок с именем (бейдж).

г) обычные футболки или тенниски, однотонные спортивные брюки или шорты, кроссовки, высокие белые спортивные носки, кроме этого,

9. К методам выработки и поддержания мотивации клиентов в фитнесе к тренировкам относятся:

а) Формирование соответствующих ожиданий клиента в самом начале

б) Формирование соответствующие ожиданий клиента в конце

в) Выяснение всех пристрастий, пожелания, нужд клиента, историю его отношений со спортом или физкультурой

г) Решите, какие именно виды физических упражнений предпочтительнее для достижения тех целей, к которым стремится клиент, с учетом имеющегося у него времени, пристрастий обязательств, стиля жизни

10. . К методам выработки и поддержания мотивации клиентов в фитнесе к тренировкам относятся:

а) Там, где это возможно, предоставляйте свободу выбора.

б) везде предоставляйте свободу выбора

в) Повысьте влияние немедленных вознаграждений и снизьте долю наказаний и негативных факторов.

г) Повысьте влияние немедленных вознаграждений и повысьте долю наказаний и негативных факторов

11. . К методам выработки и поддержания мотивации клиентов в фитнесе к тренировкам относятся:

а) введите систему набора очков

б) введите систему наказаний

в) Старайтесь как можно чаще поощрять клиента выражением своего одобрения его действий

г) Научите клиента использовать подсказки и напоминания.

д) Развивайте у клиента навыки самоконтроля в ходе тренировочного процесса

12. К методам выработки и поддержания мотивации клиентов в фитнесе к тренировкам относятся:

а) Старайтесь «проиграть» свое поведение перед каждым занятием. Моделируйте его.

б) Старайтесь «проиграть» свое поведение перед каждым блоком занятий.

в)Подготовьте клиента к провалам.

г)Подготовьте клиента к возможной смене тренера.

Критерии оценки:

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

2.2.7. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Деловое общение и деловые отношения. Правила и принципы делового общения»

1. Основная задача делового общения:

- а) социально-значимая совместная деятельность людей, которая предполагает согласованность действий
- б) продуктивное сотрудничество**
- в) организация и оптимизация определенного вида совместной предметной деятельности
- г) оптимизация определенного вида совместной предметной деятельности

2. Цель делового общения:

- а) социально-значимая совместная деятельность людей, которая предполагает согласованность действий
- б) продуктивное сотрудничество
- в) организация и оптимизация определенного вида совместной предметной деятельности**

3. Помимо общей цели делового общения, в нем можно выделить личные цели, реализуемые участниками общения:

- а) стремление к личной безопасности в процессе социальной деятельности, что часто проявляется в уходе от ответственности;
- б) стремление к повышению своего жизненного уровня;
- в) стремление к власти, т. е. стремление расширить круг своих полномочий, продвинуться вверх по служебной лестнице, избавиться от бремени иерархического контроля;
- г) стремление повысить свой престиж, что часто сочетается со стремлением укрепить престиж занимаемой должности и самой организации.
- **д) Все вышеперечисленное верно**

4. Основные этико-психологические принципы делового общения - это:

- а) принцип создания условий для выявления творческого потенциала и профессиональных знаний личности,**
- б) принцип полномочий и ответственности, регламентирующий деловое общение в рамках служебных прав и обязанностей**
- в) кооперативность
- г) достаточность информации
- д) качество информации

е) Все вышеперечисленное верно

5. Этот принцип делового общения гласит - говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент:

- а) принцип создания условий для выявления творческого потенциала и профессиональных знаний личности,
- б) принцип полномочий и ответственности, регламентирующий деловое общение в рамках служебных прав и обязанностей
- в) кооперативность
- г) **достаточность информации**
- д) качество информации

6. Этот принцип делового общения гласит - вклад каждого должен быть таким, какого требует совместно принятое направление разговора:

- а) принцип создания условий для выявления творческого потенциала и профессиональных знаний личности,
- б) принцип полномочий и ответственности, регламентирующий деловое общение в рамках служебных прав и обязанностей
- в) **кооперативность**
- г) достаточность информации
- д) качество информации

7.. Этот принцип делового общения гласит - не сообщай непроверенные данные, не лги:

- а) принцип создания условий для выявления творческого потенциала и профессиональных знаний личности,
- б) принцип полномочий и ответственности, регламентирующий деловое общение в рамках служебных прав и обязанностей
- в) кооперативность
- г) достаточность информации
- д) **качество информации**

8. Это формальное общение, при котором отсутствует стремление понимать и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т. п.), набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику:

- а) **«Контакт масок».**
- б) Примитивное общение:
- в) Формально-ролевое общение,
- г) Деловое общение:

- д) Духовное. Межличностное
- е) Манипулятивное.
- ж) Светское.

9. Это общение направлено на извлечение выгоды от собеседника с помощью различных приемов (лесть, запугивание, «пускание пыли в глаза», обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей его личности:

- а) «Контакт масок».
- б) Примитивное общение:
- в) Формально-ролевое общение,
- г) Деловое общение:
- д) Духовное. Межличностное
- е) Манипулятивное.**
- ж) Светское.

10. Это общение, когда регламентированы и содержание, и средства общения, и вместо узнавания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

- а) «Контакт масок».
- б) Примитивное общение:
- в) Формально-ролевое общение,**
- г) Деловое общение:
- д) Духовное. Межличностное
- е) Манипулятивное.
- ж) Светское.

11. При этом виде общения учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения:

- а) «Контакт масок».
- б) Примитивное общение:
- в) Формально-ролевое общение,
- г) Деловое общение:**
- д) Духовное. Межличностное
- е) Манипулятивное.
- ж) Светское.

12. В общении выделяют следующие позиции:

а) доброжелательная (принятия собеседника); нейтральная; враждебная (непринятия собеседника): доминирование, или «общение сверху»; общение «на равных»; подчинение, или позиция «снизу».

б) доброжелательная (принятия собеседника); враждебная (непринятия собеседника): доминирование, или «общение сверху»; общение «на равных»; подчинение, или позиция «снизу».

в) доброжелательная (принятия собеседника); нейтральная; враждебная (непринятия собеседника):.

13. В общении наиболее важна:

а) Жестика

б) Кинесика

в) Такесика

г) Проксемика

д) пантомимика

14. Она изучает прикосновения в ситуации общения: рукопожатие, поцелуй, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и пр:

а) Жестика

б) Кинесика

в) Такесика

г) Проксемика

д) пантомимика

15. К ней относятся выразительные средства движения, проявляющиеся в позе, жесте, мимике, походке, взгляде.

а) Жестика

б) Кинесика

в) Такесика

г) Проксемика

д) пантомимика

16. Пощипывание ладони; постукивание по столу пальцами; человек трогает спинку стула перед тем, как на него сесть - это:

а) жесты оценки:

б) жесты уверенности:

в) жесты нервозности и неуверенности:

г) жесты самоконтроля:

д) жесты ожидания:

е) жесты отрицания:

17. Потирание ладоней; медленное вытирание влажных ладоней о ткань это:

- а) жесты оценки:
- б) жесты уверенности:
- в) жесты нервозности и неуверенности:
- г) жесты самоконтроля:
- д) жесты ожидания:
- е) жесты отрицания:

18.Почесывание подбородка; человек встает и начинает прохаживаться - это:

- а) жесты оценки**
- б) жесты уверенности:
- в) жесты нервозности и неуверенности:
- г) жесты самоконтроля:
- д) жесты ожидания:
- е) жесты отрицания:

Критерии оценки:

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

2.2.8. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория фитнес-тренировки»

- 1. Стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья – это... Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность:**

- а) Общий фитнес.
- б) Физический фитнес**
- в) Фитнес

- 2. Стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты – это... Используют также термин «положительное здоровье»:**

- а) Общий фитнес.**
- б) Физический фитнес
- в) Фитнес

- 3. Совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее**

физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья – это....

- а) Общий фитнес.
- б) Физический фитнес
- в) Фитнес**

4. Выражение "To be fit", переводится на русский язык, как:

- а) быть в форме.**
- б) быть здоровым
- в) быть годным
- г) быть пригодным

5. В фитнес входят:

- а) тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы,
- б) аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей,
- в) тренировка гибкости,
- г) Все вышеперечисленное**

6. К наиболее часто встречающимся задачам, которые решает в процессе своей работы фитнес-тренер, относятся:

- а) Изменение внешнего облика
- б) Улучшение, формирование здоровья
- в) Работа со специальными группами населения
- г) Подготовка к соревнованиям спортсменов-бодибилдеров и занимающихся спортивным фитнесом
- д) реабилитация лиц, восстанавливающих здоровье после травм или заболеваний, и других направлений.
- е) Все вышеперечисленное верно**

7. Это то, что приводит в фитнес-центр или спортивный зал большинство посетителей - ваших потенциальных клиентов

- а) Изменение внешнего облика**
- б) Улучшение, формирование здоровья
- в) Работа со специальными группами населения
- г) Подготовка к соревнованиям спортсменов-бодибилдеров и занимающихся спортивным фитнесом
- д) реабилитация лиц, восстанавливающих здоровье после травм или заболеваний

8. Задачу по изменению внешнего облика клиента можно разделить на

такие основные блока:

- а) уменьшение жировой ткани и укрепление здоровья
- б) увеличение мышечной массы и укрепление здоровья
- в) увеличение мышечной массы и уменьшение жировой ткани.**

9. В эту сферу деятельности персонального фитнес-тренера входит работа с клиентами, имеющими те или иные хронические заболевания или физические недостатки, а также имеющими ограничения в двигательной активности, связанные с возрастом или беременностью.

- а) Изменение внешнего облика
- б) Улучшение, формирование здоровья
- в) Работа со специальными группами населения**
- г) Подготовка к соревнованиям спортсменов-бодибилдеров и занимающихся спортивным фитнесом
- д) реабилитация лиц, восстанавливающих здоровье после травм или заболеваний

10. Согласно этому принципу фитнеса следует разрабатывать тренировочные программы и использовать тренировочные методики, соотносясь с конкретными индивидуальными особенностями каждого клиента, обусловленными значительными анатомическими и физиологическими различиями организма у разных людей:

- а) Принцип индивидуальных различий**
- б) Принцип сверхкомпенсации
- в) Принцип перегрузки
- г) Принцип специфичности
- д) Принцип специализации
- е) Принцип цикличности

11. Этот принцип фитнеса отражает тот факт, что для того, чтобы имел место эффект суперкомпенсации, необходимо, чтобы воздействие на организм превышало определенный пороговый уровень. Нагрузка будет являться стрессовой не в том случае, когда она велика, а в том, когда она ДОСТАТОЧНО велика, чтобы запустить адаптационный механизм и вызвать явление суперкомпенсации. В практике тренировок это выражается в необходимости постоянного повышения тренировочных нагрузок:

- а) Принцип индивидуальных различий
- б) Принцип сверхкомпенсации
- в). Принцип перегрузки**

- г) Принцип специфичности
- д) Принцип специализации
- е) Принцип цикличности

12. Этот принцип фитнеса постулирует, что «наиболее выраженные адаптационные изменения под влиянием тренировки происходят в органах и функциональных системах, в наибольшей степени нагружаемых при выполнении физической нагрузки:

- а) Принцип индивидуальных различий
- б) Принцип сверхкомпенсации
- в) Принцип перегрузки
- г) Принцип специфичности**
- д) Принцип специализации
- е) Принцип цикличности

13. Этот принцип основан на явлении, когда прекращение тренировочных занятий приводит к т. н. детренированности, т. е. постепенной утрате приобретенных в результате тренировок качеств и функций:

- а) Принцип индивидуальных различий
- б) Принцип сверхкомпенсации
- в) Принцип обратимости**
- г) Принцип специфичности
- д) Принцип специализации
- е) Принцип цикличности

14. Применение и реализация этого принципа в планировании тренировочного процесса - это единственный путь обеспечения достаточно длительного роста спортивных результатов при условии сведения к минимуму возможности переутомления или перетренированности:

- а) Принцип индивидуальных различий
- б) Принцип сверхкомпенсации
- в) Принцип обратимости
- г) Принцип специфичности
- д) Принцип специализации
- е) Принцип цикличности**

Критерии оценки:

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

2.2.9. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Организация персонального тренинга. Тесты и измерения в фитнесе»

Сбор информации о новом клиенте состоит из таких компонентов

а) Анкетирование. Интервью. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния.

б) Анкетирование. Интервью

в) Анкетирование. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния.

2. Состав тела клиента измеряют такими способами, как:

а) метод биоэлектрического сопротивления, калипометрия и люминесцентный анализ.

б) гидростатическое (подводное) взвешивание, метод биоэлектрического сопротивления, калипометрия.

в) калипометрия и радиоуглеродный анализ.

3. Наибольшую популярность в фитнесе для измерения толщины кожно-жировых складок имеет этот достаточно точный, простой и не требующий сложного и дорогостоящего оборудования метод:

а) калиперометрия,

б) гидростатическое (подводное) взвешивание,

в) метод биоэлектрического сопротивления

4. Прибор для измерения толщины кожно-жировых складок (- КЖС) на теле клиента называется:

а) Психрометр

б) Калипер

в) Гигрометр

г) Жирометр

д) Анеометр

5. Норма содержания жира в теле, для оптимальной физической формы:

- а) До 5%**
- б) 5-13%**

- **в) 12-18%**
- г) > 25%

6. Места измерения кожно-жировой складки для мужчин:

- а) На боку - диагональная складка берется между подвздошной костью и нижним краем грудной клетки
- б) На животе - вертикальная складка берется примерно в 2,5 см в сторону от пупка,
- в) На груди - диагональная складка берется посередине между подмышечной впадиной и соском,
- г) В подмышечной впадине - вертикальная складка на средней подмышечной линии приблизительно на уровне соска,
- д) Все перечисленное**

7. Наружный осмотр нового клиента в фитнесе начинают с:

- а) оценки осанки**
- б) измерения толщины жира
- в) измерения роста
- г) измерения веса

8. Взвешивание клиента проводят при помощи:

- а) медицинских весов,**
- б) напольных бытовых весов**
- в) механических напольных весов
- г) электронных весов с цифровой индикацией,

9. Обхват (окружность) груди в спокойном состоянии измеряется:

- а) линейкой
- б) рулеткой
- в) миллиметровой лентой**
- г) Калипером

10. Наиболее полно характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы:

- а) Частота сердечных сокращений (ЧСС) и толщина жировой ткани**
- б) артериальное давление (АД) и уровень холестерина в крови
- в) Частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД)**
- г) только артериальное давление (АД)

11. Основной интегральный показатель в фитнесе, отражающий состояние основных физиологических систем человека и способный служить количественным критерием уровня здоровья, называемый также максимальной аэробной мощностью - это:

а) артериальное давление (АД)

б) Максимальное потребление кислорода (МПК)

в) Частота сердечных сокращений (ЧСС)

12. В практике спорта и фитнеса величину МПК - максимального потребления кислорода - оценивают так:

а) Испытуемому рекомендуется велоэргометрическая нагрузка (ЧСС после вработывания должна находиться между 120-170 уд./мин.)

б) Испытуемому рекомендуется любая кардионагрузка (ЧСС после вработывания должна находиться между 120-170 уд./мин.)

в) степ-тест (подъем на двойную ступеньку заданной величины с постоянным темпом, задаваемым метрономом).

г) Испытуемому рекомендуется любая нагрузка на тренажере (ЧСС после вработывания должна находиться между 120-170 уд./мин.)

13. Оценка гибкости клиента в фитнесе проводится с помощью:

а) флексометра, гониометра,

б) инклинометра.

в) простого теста «сесть и дотянуться»

Критерии оценки:

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

2.2.10. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Виды тренажеров для фитнеса (тренажерных устройств), их классификация и принципы работы. Выбор тренажерного устройства для занятия.»

1. Тренажеры можно разделить на такие виды:

а) тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

б) тренажеры, повышающие силу сердца (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

в) тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие аэробные способности

2. Кардиотренажеры предназначены для:

- а) разминки перед основной тренировкой,
- б) для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы
- в) сжигания жира.
- г) **Все вышеперечисленное верно**

3. Силовые спортивные тренажеры предназначены для:

- а) увеличения мышечной массы,
- б) **увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.**
- в) увеличения максимальной силы.

4. К кардиотренажерам относятся:

- а)- беговые дорожки,
- б) велотренажеры,
- в) степперы,
- г) эллиптические тренажеры;
- д) гребные тренажеры.
- е) **Все вышеперечисленное верно**

5. Самый популярный вид тренажеров. Они прекрасно развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а заодно тренируют мышцы ног и спины:

- а) беговые дорожки,
- б) **велотренажеры**
- в) степперы,
- г) эллиптические тренажеры;
- д) гребные тренажеры.

6. Это тренажеры более сложного технического уровня. Они отличаются от обыкновенных велотренажеров тем, что нагрузка на них имеет четко определенные значения – Ватты. Это позволяет точно подобрать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности пользователя и целей занятий. Поэтому они широко используются в терапевтических и реабилитационных целях:

- а) **VELOЭРГОМЕТРЫ**
- б) педальные велотренажеры
- в) компьютерные велотренажеры

7 Занятия на них считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира. Во многом это объясняется физиологическими причинами: во время бега спортсмен переносит массу собственного тела в пространстве, что максимально ускоряет обменные процессы, сжигая лишние калории и укрепляя организм.

- а) беговые дорожки,**
- б) велотренажеры**
- в) степперы,**
- г) эллиптические тренажеры;**

8. Это один из новейших видов спортивного оборудования. По степени эффективности их можно сравнить с беговыми дорожками. Кросс-тренинг (ходьба по эллиптической траектории) сочетает в себе тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также элементы силовой тренировки для верхней части тела

- а) беговые дорожки,**
- б) велотренажеры**
- в) степперы,**
- г) эллиптические тренажеры;**

9. Самый универсальный вид тренажера. Он эффективен для развития и выносливости, и силы. При тренировках работают практически все мышцы тела (ног, рук, ягодиц, пресса, спины и груди

- а) беговые дорожки,**
- б) велотренажеры**
- в) Гребные тренажеры**
- г) эллиптические тренажеры;**

10. Этот тренажер является отличным дополнительным тренажером для проработки грудных мышц. Это блочный тренажер, оборудованный горизонтальной (90 градусов) спинкой, служащей упором для спины:

- а) Тренажер «бабочка»**
- б)Тренажер Хаммера**
- в) Тренажер Смита**
- г) Кроссовер**
- д) Гравитрон**

11. Этот тренажер создан для тех, кто не может подтягиваться на перекладине или отжиматься на брусьях самостоятельно. За счет груза системы блоков спортсмен, заняв позицию на платформе, получает компенсацию (выталкивание веса) с помощью противовеса.

- а) Тренажер «бабочка»**

- б) Тренажер Хаммера
- в) Тренажер Смита
- г) Кроссовер
- д) Гравитрон**

12. Блочный тренажер представляет собой целый тренировочный комплекс, с помощью которого можно тренировать все тело.

- а) Тренажер «бабочка»
- б) Тренажер Хаммера
- в) Тренажер Смита
- г) Кроссовер**
- д) Гравитрон

13. С помощью этого многофункционального тренажера можно развивать любые группы мышц – от трапециевидных до икроножных. Его конструкция представляет собой гриф в силовой раме,двигающийся вертикально по направляющим. Также тренажер оборудован страховочными зацепами, воспользоваться которыми можно провернув гриф руками.

- а) Тренажер «бабочка»
- б) Тренажер Хаммера
- в) Тренажер Смита**
- г) Кроссовер
- д) Гравитрон

14. Это рычажный тренажер, направленный на развитие мышц груди передней дельты.

- а) Тренажер «бабочка»
- б) Тренажер Хаммера**
- в) Тренажер Смита
- г) Кроссовер
- д) Гравитрон

15. Тренажер для тренировки кардиосистемы, мышц ног и ягодиц. Темп выполнения нагрузки спортсмен выбирает сам. Есть возможность изменять нагрузку на каждой педали (в некоторых моделях). Он также имитирует подъем по лестнице

- а) Тренажер «бабочка»
- б) Тренажер Хаммера
- в) Тренажер Смита

- г) Степпер
- д) Гравитрон

Критерии оценки:

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

2.2.11.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Тренировка гибкости (стретчинг)»

1. Совокупность способов выполнения растягивающих упражнений, при которых используется технология произвольного сокращения и расслабления мышц, подверженных растягиванию, и их антагонистов - это:.

- а) Сайклинг
- б) Пилатес
- в) Стретчинг**
- г) Шейпинг

2 Выберите верные утверждения про стретчинг:

- а) стретчинг - это своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного напряжения и произвольному расслаблению мышц.**
- б) в результате стретчинга происходит расслабление мышц.**
- в) в результате стретчинга уменьшаются воспалительные процессы в организме
- г) стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций;**

3. Выберите верные утверждения про стретчинг:

- а) стретч-тренировки снижают или даже ликвидируют мышечные боли.**
- б) стретч-тренировки - фактор хорошей осанки**
- в), стретч-тренировки снижает вероятность развития болей в спине**
- г) стретч-тренировки улучшают зрение
- д) стретч-тренировки улучшают работу сердца

4 Выберите верные утверждения:

- а) связки больше поддаются растяжению, и опасность их разрыва гораздо меньше**
- б) мышцы больше поддаются растяжению, и опасность их разрыва гораздо меньше
- в) В целом, чем старше организм, тем меньше эластичность и**

растяжимость СТО; причем процесс старения соединительной ткани сильно опережает старение мышц, поэтому возрастает риск травм связок и сухожилий;

г) В целом, чем старше организм, тем меньше эластичность и растяжимость СТО; причем процесс старения мышц сильно опережает старение соединительной ткани, поэтому возрастает риск травм мышц

5. Стретч-упражнения бывают таких видов:

а) Активные и пассивные, статические и динамические., расслабленные и напряженные

б) Активные и пассивные,

в) Статические и динамические. Расслабленные и напряженные

6. Основным принципом стретчинга с точки зрения увеличения гибкости является:

а) перенапряжение

б) максимальное увеличение гибкости

в) перерастяжение. - в стретчинге необходимо интенсивно растягивать мышцы

7. Выберите верные утверждения про стретчинг:

а) Прирост в диапазоне движений может сохраняться в течение недели после окончания стретч-тренировки.

б) Прирост в диапазоне движений может сохраняться в течение года после окончания стретч-тренировки.

в) Прирост в диапазоне движений может сохраняться в течение суток после окончания стретч-тренировки.

г) Вообще эффект от тренировки будет заметен и через месяц, однако велика вероятность резкого снижения уровня подвижности.

8. В период интенсивных стретч-тренировок, направленных на увеличение гибкости, рекомендуется проводить стретч-тренировку:

а) ежедневно

б) еженедельно

в) ежемесячно

г) через день

9. Ориентиром при выполнении упражнения в стретчинге может быть положение какого-либо сегмента тела относительно:

- а) горизонтали, вертикали
- б) пола, стены
- в) пола, горизонтали, вертикали**

10. Примеры заданий в стретчинге:

- а) просьба сильно упереться пальцами задней ноги в пол, не отрывая пятку.**
- б) подпрыгнуть на месте
- в) сделать выпад более глубоким, не отрывая пятку**
- г) бросить медбол в стену

11. Помимо увеличения гибкости, занятия стретчингом преследуют цель:

- а) релаксации, хорошего настроения, удовольствия, снятия стресса**
- б) только релаксации,
- в) только придания хорошей осанки

12. Выберите верные утверждения про стретчинг:

- а) совсем исключать боль и дискомфорт из стретч-упражнений нецелесообразно.**
- б) нужно полностью исключать боль и дискомфорт из стретч-упражнений
- в) Чем крупнее группа мышц, тем большая интенсивность и продолжительность стретч-упражнений должна использоваться**
- г) если от болевых ощущений нельзя отказаться совсем, то можно их рационально использовать, а также пытаться регулировать.**

13. Интенсивные болевые ощущения в стретчинге испытывают:

- а) все клиенты
- б) только новички**
- в) Только натренированные клиенты
- г) Никто в стретчинг боль не испытывает

14. Оптимальное время фиксации одного упражнения в стретчинге:

- а) от 15 секунд до 1 минуты
- б) от 10 секунд до 30 секунд
- в) от 5 секунд до 1 минуты**
- г) от 20 секунд до 40 секунд

15. Серия упражнений стретчинга на одну мышечную группу может достигать:

- а) 1,5-2,5 минут**
- б) 1 - 2 минуты
- в) 2-3 минуты
- г) 4 - 5 минут

Критерии оценки:

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

2.2.12.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Силовая тренировка (тренировка с отягощениями)»

1. Силовая тренировка по характеру выполнения относится к:

- а) интервальной тренировке, и представляет собой чередование выполнения различных упражнений с регламентированными паузами отдыха.**
- б) аэробной тренировке, и представляет собой чередование выполнения различных упражнений с регламентированными паузами отдыха.
- в) стретчинг тренировке, и представляет собой чередование выполнения различных упражнений с регламентированными паузами отдыха

2.. При силовой тренировке (тренировке с отягощениями) используют:

- а) степ-платформы, штанги, гантели, тренажеры
- б) фитбол, гантели, тренажеры, вес собственного тела
- в) фитнес-резинки, гантели, тренажеры, вес собственного тела
- г) штанги, гантели, тренажеры, вес собственного тела**

3. При тренировке с отягощениями в зависимости от используемого тренировочного режима выполняется:

- а) от 10 до 20 и более повторений (чаще всего от 5 до 15 повторений)
- б) от 1 до 30 и более повторений (чаще всего от 5 до 15 повторений)**
- в) от 15 до 30 и более повторений (чаще всего от 5 до 15 повторений)
- г) от 1 до 30 и более повторений (чаще всего от 3 до 10 повторений)

4. Под нагрузкой в одном подходе прорабатываемая мышечная группа может находиться:

- а)от 2 секунд до 30 секунд и более
- б) от 1 секунд до 1 минут и более**

- в) от 2 секунд до 2 минут и более
- г) от 2 секунд до 4 минут и более

5. Выберите верные утверждения:

- а) В тренировке с отягощениями могут использоваться как динамический, так и статический режимы работы мышц.
- б) В тренировке с отягощениями могут использоваться динамический, режим работы мышц.
- в). Динамический режим работы подразделяется на преодолевающий (концентрическое сокращение) и уступающий (эксцентрическое сокращение)
- г) Динамический режим работы подразделяется на преодолевающий (концентрическое сокращение) и компенсирующий (эксцентрическое сокращение)

6. При динамическом режиме могут использоваться:

- а) скоростно-силовой или взрывной режим работы мышц
- б) изокINETический режим режим работы мышц
- в) изотонический режим режим работы мышц
- г) плиометрика
- д) Все вышеперечисленное верно

7. При этом режиме работы мышц мышца сокращается с постоянной скоростью:

- а) скоростно-силовой или взрывной режим работы мышц
- б) изокINETический режим режим работы мышц
- в) изотонический режим режим работы мышц
- г) плиометрика

8. При этом режиме работы мышц упражнение выполняется с постоянным напряжением в мышце:

- а) скоростно-силовой или взрывной режим работы мышц
- б) изокINETический режим режим работы мышц
- в) изотонический режим режим работы мышц
- г) плиометрика

9. Для скоростно-силовых движений характерна мобилизация максимума силы в очень короткое время. Отражает способность человека к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц до возможного максимума. Сила, проявляемая в таких движениях, получила название:

- а) «взрывная сила»

- б) «медленная сила»
- в) «мобилизационная сила»

10. Выберите верное утверждение:

а) С самого начала занятий, обучая клиента новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли повторения и осознанности во время выполнения упражнения. Овладение навыками повторения позволит снизить травмоопасность тренировок и значительно повысит эффективность проработки конкретной мышечной группы.

б) С самого начала занятий, обучая клиента новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли концентрации и осознанности во время выполнения упражнения. Овладение навыками концентрации позволит снизить травмоопасность тренировок и значительно повысит эффективность проработки конкретной мышечной группы.

в) С самого начала занятий, обучая клиента новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли цикличности и осознанности во время выполнения упражнения. Овладение навыками цикличности позволит снизить травмоопасность тренировок и значительно повысит эффективность проработки конкретной мышечной группы.

11. Во время выполнения силовых упражнений клиента нужно ознакомить с:

- а) минимальными знаниями основ механики и биомеханики
- б) минимальными знаниями основ анатомии и биомеханики,**
- в) минимальными знаниями основ анатомии и физиологии,

12. Разрабатывая программу занятий с отягощениями для клиентов, впервые приступающих к тренировкам, необходимо принимать во внимание следующие аспекты тренировочного процесса:

а) уже самые минимальные нагрузки будут для начинающего достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме;

б) серьезные нагрузки будут для начинающего достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме;

в) для обеспечения непрерывности ответной реакции организма необходимо максимально долго сохранять в арсенале методики тренировочные средства и приемы, способные интенсифицировать тренировочную программу.

г) для обеспечения непрерывности ответной реакции организма

необходимо недолго сохранять в арсенале методики тренировочные средства и приемы, способные интенсифицировать тренировочную программу.

13. Выполнение новичком повторений «до отказа»:

- а) рекомендуется,
- б) не рекомендуется**
- в) обязательно
- г) Целесообразно

14. На первом этапе силовой тренировки тренировка каждой мышечной группы должна проходить:

- а) 2 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 12-14 повторений в каждом рабочем подходе
- б) 4 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 12-14 повторений в каждом рабочем подходе
- в) 3 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 12-14 повторений в каждом рабочем подходе**
- г) 3 раза в неделю по одному (максимум два) упражнения на каждую, по 20-25 повторений в каждом рабочем подходе

Критерии оценки:

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

2.2.13.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Аэробная тренировка. Степ-аэробика.

1.При составлении рабочего плана (программы) занятий, направленных на развитие у клиента аэробной выносливости, должны быть даны:

- а) Рекомендации по проведению разминки и заминки.
- б) Основные критерии нагрузки:тип упражнений, частота тренировочных занятий,продолжительность каждого занятия, интенсивность каждого занятия
- в) План прогрессирования.
- г) Рекомендации по технике безопасности.
- д) Все вышеперечисленное верно**

2. Выберите основные функции заминки:

- а). Предотвращает застой крови в венах и чрезмерно быстрое падение кровяного давления.**

- б) Увеличивает эластичность соединительных тканей и других составных частей мышц.
- в) Предотвращает возможное послетренировочное головокружение или потерю сознания.
- г) Уменьшает возможность возникновения спазмов мышц или судорог.
- д) Уменьшает концентрацию тех гормонов, уровень которых был повышен во время тренировки.
- е) Вызывает постепенное повышение температуры мышц, что уменьшает вероятность возникновения травм мышц.

3 Разминка перед аэробной тренировкой состоит из таких компонентов:

- а) Дозированная аэробная нагрузка (например, ходьба) и силовые упражнения
- б) Степ-аэробика и упражнения на гибкость для каждой из мышечных групп,
- в) Дозированная аэробная нагрузка (например, ходьба). и упражнения на гибкость для каждой из мышечных групп, которые будут нагружаться в основное тренировочное время
- г) Танцевальная аэробика и упражнения на гибкость

4. Разминка должна:

- а) повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода, расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц и равномерно распределить тепло, которое вырабатывается активными группами мышц.
- б) повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода
- в) расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц

5. Выберите верные утверждения:

- а) Поскольку разогретая мышца легче растягивается, упражнения на гибкость должны начинаться не раньше, чем через 5-8 минут легкой аэробной нагрузки на те мышцы, которые будут растягиваться.
- б) Поскольку разогретая мышца легче растягивается, упражнения на гибкость должны начинаться не раньше, чем через 2-3 минут легкой аэробной нагрузки на те мышцы, которые будут растягиваться.
- в). Интенсивность разминки должна быть значительно ниже интенсивности основного тренировочного занятия.
- г) Интенсивность разминки должна быть значительно выше интенсивности основного тренировочного занятия.
- д) Продолжительность разминки зависит от интенсивности основного тренировочного занятия, а также уровня физической подготовленности клиента

6. При проведении заминки аэробной тренировки рекомендуются:

- а) новые виды аэробных нагрузок

- б) те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно менее интенсивны**
- в) те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно более интенсивны
- г) специальные виды аэробных нагрузок,

7 Резкое прекращение тренировочного занятия:

- а) Допускается
- б) Не допускается**
- в) Разрешается
- г) Нецелесообразно

8. Продолжительность заминки при 30—40 минутном занятии аэробной тренировки составляет:

- а) 2-3 минуты
- б) 10-15 минут
- в) 5-10 минут**
- г) 1 минута

9. Любая, в том числе аэробная тренировочная программа должна включать в себя:

- а) четкие инструкции относительно используемых упражнений, частоты, продолжительности и интенсивности тренировочных занятий.**
- б) четкие инструкции относительно используемых упражнений,
- в) четкие инструкции относительно частоты, продолжительности и интенсивности тренировочных занятий.

10. Эти упражнения рекомендуется использовать в тех случаях, когда необходим жесткий контроль за интенсивностью. Эти же упражнения могут выполняться в непрерывном или интервальном режиме. Данные упражнения целесообразно использовать на всех стадиях тренировочной программы:

- а): ходьба и езда на велосипеде.**
- б) спортивные танцы, степ-аэробика, плавание, катание на коньках, бег на лыжах.
- в) баскетбол, футбол, теннис, бадминтон

11. Эти упражнения целесообразно использовать по причине их высокого эмоционального воздействия на занимающегося. Применение упражнений этой группы делает тренировочную программу более интересной:

- а) ходьба и езда на велосипеде.**
- б) спортивные танцы, степ-аэробика, плавание, катание на коньках, бег на лыжах.
- в) баскетбол, футбол, теннис, бадминтон

12. Время основной части занятия аэробной тренировки без разминки и заминки может варьироваться в пределах:

- а) от 2-3 до 60 или более минут
- б) от 5-10 до 30 или более минут
- в) от 10-15 до 40 или более минут
- г) от **5-10 до 60** или более минут

13. Новички, чей уровень выносливости достаточно низок, должны начинать аэробное занятие с:

- а) 2-3 минут основного времени аэробного занятия.
- б) **5-10 минут основного времени аэробного занятия.**
- в) 15 минут основного времени аэробного занятия.

14. Для людей со средней физической подготовленностью необходимы:

- а) **15—40 минутные занятия.**
- б) 30-40 минутные занятия.
- в) 20-25 минутные занятия.

15. При хорошей физической форме продолжительность тренировочного занятия должна составлять:

- а) от 50 до 60 минут
- б) от 60 до 90 минут
- в) от **30 до 60** минут

16. Интенсивность занятия зависит, от:

- а) скорости движения, угла наклона полотна беговой дорожки, уровня сопротивления педалей при работе на велотренажере, высоты степ-платформы при занятии степ-аэробикой.
- б) только от скорости движения
- в) только от угла наклона полотна беговой дорожки, уровня сопротивления педалей при работе на велотренажере

17. Выберите верное утверждение:

- а) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 40-75% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

б) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 50-85% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

в) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 60-65% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

г) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 70-75% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

18. Выберите верные утверждения:

а) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 40-50% максимального потребления кислорода.

б) Высокая интенсивность, порядка 75-85% МПК больше подходит для здоровых людей, находящихся в хорошей физической форме

в) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 30-40% максимального потребления кислорода.

г) Высокая интенсивность, порядка 85 - 95 % МПК больше подходит для здоровых людей, находящихся в хорошей физической форме

д) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 20-30% максимального потребления кислорода

19. Средняя интенсивность тренировочного занятия для здоровых взрослых лежит в пределах:

а) от 50 до 70% их МПК

б) от 60 до 70% их МПК

в) от 70 до 80% их МПК

г) от 30 до 40% их МПК

20. Скорость прогрессирования тренировочной нагрузки в фитнесе:

а) не должна быть слишком быстрой

б) должна быть быстрой

в) не должна быть слишком медленной

г) должна быть средней

21. Скорость прогрессирования тренировочной нагрузки в фитнесе зависит от таких факторов:

- а) индивидуального уровня аэробных способностей
- б) возраста

- в) состояния здоровья
- г) реакции сердечно-сосудистой системы на тренировки
- д) личных приоритетов и целей
- е) материальных возможностей для тренировок (зал, оборудование)
- ж) уровня мотивации и заинтересованности клиента в тренировках
- з) Все вышеперечисленное верно

22 Выделяют такие стадии в тренировочной программе на развитие выносливости:

- а) Начальная стадия. Стадия улучшения физического состояния. Стадия поддержания достигнутого уровня физического состояния.**
- б) Начальная стадия. Стадия поддержания достигнутого уровня физического состояния.
- в) Начальная стадия. Стадия улучшения физического состояния. Завершающая стадия.

23 Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые условно можно разделить на следующие группы:

- а) равномерные и неравномерные
- б) непрерывные и интервальные**
- б) прерывные и непрерывные

24. На начальных этапах подготовки и при тренировке новичков используется преимущественно:

- а) неравномерный непрерывный метод.
- б) неравномерный интервальный метод
- в) равномерный непрерывный метод.**

25. Этот метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений с низким или средним уровнем интенсивности (50-85% МПК):

- а) неравномерный непрерывный метод.
- б) неравномерный интервальный метод
- в) равномерный непрерывный метод.**
- г) Интервальный метод.

26 Продолжительность нагрузки клиента зависит от двух основных факторов:

- а) этапа тренировочного процесса и подготовленности человека**
- б) этапа тренировочного процесса и ЧСС

в) интенсивности занятий и подготовленности человека

27. При выборе интенсивности нагрузок для равномерного метода в качестве основного критерия можно использовать:

- а) МПК (максимальное потребление кислорода)
- б) показатель артериального давления
- в) **показатель ЧСС.**

28. При выборе интенсивности нагрузок для равномерного метода выделяют:

- а) три зоны нагрузок.
- б) **четыре зоны нагрузок.**
- в) шесть зон нагрузок.
- г) пять зон нагрузок.

29. Этот метод отличается периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы:

- а) неравномерный непрерывный метод.
- б) неравномерный интервальный метод
- в) равномерный непрерывный метод.
- г) **Переменный непрерывный метод**

30. Такая тренировка отличается переменным характером бега и включает в себя работу с различной скоростью. Примером использования этого метода может служить сочетание нагрузок разной интенсивности:

- а) **фартлек.**
- б) Кроссвер
- в) Берпи
- г) Сайтэк

Критерии оценки:

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

2.2.14.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой»

1. Это вид фитнеса включает преимущественно комплекс упражнений партерного характера с использованием больших мячей:
 - а) **фитбол-аэробика**
 - б) спортивная аэробика
 - в) танцевальная аэробика
 - г) степ-аэробика
 - д) шейп-аэробика
 - е) аква-аэробика
2. Это вид фитнеса включает в себя комплекс упражнений на специальных ступенях (платформах):
 - а) фитбол-аэробика
 - б) спортивная аэробика
 - в) танцевальная аэробика
 - г) **степ-аэробика**
 - д) шейп-аэробика
 - е)- аква-аэробика
3. Это вид фитнеса включает в себя комплекс упражнений с отягощениями;:
 - а) фитбол-аэробика
 - б) спортивная аэробика
 - в) танцевальная аэробика
 - г) степ-аэробика
 - д) **шейп-аэробика**
 - е)- аква-аэробика
4. Музыкальная фонограмма для занятий по фитнесу составляется по принципу:
 - а) Как можно больше перерывов и пауз
 - б) **«нон-стоп», в ней отсутствуют паузы**
 - в) Как можно быстрее ритм, максимально ритмично
 - г) Нет определенного принципа
5. В конце каждого занятия рекомендуется проводить:
 - а) стретчинг
 - б) разминку
 - в) **заминку**
 - г) кардиотренировку
6. Выберите верное утверждение:
 - а) **Во время занятий на TRX-петле используется земное притяжение и движение тела для тренировки нервно-мышечных**

реакций на изменения положения тела и величину прилагаемого усилия

б)) Во время занятий на степ-платформе используется земное притяжение и движение тела для тренировки нервно-мышечных реакций на изменения положения тела и величину прилагаемого усилия

в)) Во время занятий с фитболом используется земное притяжение и движение тела для тренировки нервно-мышечных реакций на изменения положения тела и величину прилагаемого усилия

7. BOSU-тренировки способствуют:

- а)улучшению общего состояния организма, в том числе сердечнососудистой системы;
- б)укреплению опорно-двигательного аппарата;
- в)эффективно прорабатываются глубокие мышцы;
- г) развивается вестибулярный аппарат, ловкость и скорость реакции;
- д) улучшается гибкость (подвижность в суставах и эластичность мышц).
- **е) Все вышеперечисленное верно**

8. Упражнения на BOSU-платформе можно выполнять в таких позициях:

а) стоя, балансируя

б) сидя, стоя, балансируя, опираясь.

в) сидя, стоя,

г) балансируя, опираясь

9. BOSU платформу можно использовать для:

а) стретчинга, пилатеса

б) аэробных, плиометрических и силовых тренировок.

в) стретчинга, пилатеса, упражнений на баланс, реабилитационных упражнений, а также аэробных, плиометрических и силовых тренировок.

10. Выберите верное утверждение:

а) Степ-аэробика– отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на степ-платформе гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше

б) BOSU-платформа – отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на платформе BOSU гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше

в) Стретчинг– отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на стретчинге гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше

11. Выберите верное утверждение:

а) Упражнения с фитболом способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

б) Упражнения с BOSU-платформой способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

в) Упражнения с медболом способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

12. Занятия с медболом имеют такие преимущества и характерные особенности:

а) Медбол помогает проработать все мышечные группы, укрепить связки, продуктивен для стабилизирующих и корсетных мышц.

б) Комплексы упражнения с медболом укрепляют опорно-двигательный аппарат за счет создания сопротивления во всем диапазоне движений.

в) Упражняться с медболом используют для восстановления после травм, а также рекомендуют возрастным людям и детям, что подтверждает его безопасность для связок и суставов.

г) Медбол помогает развивать баланс, координацию, ловкость, скоростные, силовые качества и выносливость.

д) Медбол не требует много места при эксплуатации и хранении.

е) Все вышеперечисленное верно

13. Этот медбол, предназначен для выполнения бросков, позволяющих вырабатывать взрывную силу:

а) медбол из кожаменителя с наполнителем в виде резиновой крошки,

б) медбол из ПВХ, наполнитель — металлическая стружка

в) медбол, наполненный гелем

г) Любой медбол

14. Фитбол предназначен для улучшения работы:

а) только дыхательной системы и вестибулярного аппарата

б) дыхательной системы и вестибулярного аппарата, укрепления мышц спины и живота

в) только укрепления мышц спины и живота

г) опорно-двигательного аппарата

15. Выберите верное утверждение про фитбол:

а) Силовые тренировки в основном – «с фитболом»; коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат – «на фитболе».

б) Силовые тренировки в основном – «на фитболе». коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат –«с фитболом»;

в) Силовые тренировки в основном – «с фитболом»; коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат –.«с фитболом»

16. Прежде чем начать эксплуатацию фитбола, необходимо испытать его на:

а) прочность

б) твердость

в) жесткость

г) комфортность.

17. Фитнес-резинки имеют:

а) три уровня жесткости

б) четыре уровня жесткости

в) пять уровней жесткости

г) два уровня жесткости

18 Выберите верное утверждение про фитнес-резинку:

а)В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем больше вес, тем меньше ее диаметр.

б)В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем меньше вес, тем больше ее диаметр.

в) В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем меньше вес, тем меньше ее диаметр.

19. Разновидность воркаута, при которой в основном тренируются выполнять разнообразные элементы, постепенно разучивая новые, усложняя и доводя до совершенства старые - это;;

а) Street Workout –;

б) Ghetto Workout

в) Star Workout

20. Направление воркаута, когда упор делается на тренировку силовых показателей, т.е. увеличения числа возможных повторов в отдельных упражнениях (разные виды подтягиваний, отжиманий) или времени выполнения статических упражнений:

а) Street Workout

б) Ghetto Workout

в) Star Workout

. 21. Тренировки по воркауту желательно проводить:

- а) 2 раза в неделю, через день, так как мышцы должны восстановиться после силовой нагрузки,
- б) 4 раза в неделю, через день, так как мышцы должны восстановиться после силовой нагрузки,
- в) 3 раза в неделю, через день, так как мышцы должны восстановиться после силовой нагрузки,**

Критерии оценки:

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

2.2.15. Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Методы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом.»

1. При проведении самоконтроля клиент должен:

- а) вести дневник**
- б) записывать в блокнот
- в) Завести календарь
- г) Заполнить электронную таблицу

2. Лицам зрелого возраста наиболее целесообразно приступать к занятиям физическими упражнениями не ранее чем:

- а) через час после принятия пищи,
- б) через три часа после принятия пищи,
- в) через два часа после принятия пищи,**
- г) через полчаса после принятия пищи,

3. К основным критериям фитнес-тестирования относятся:

- а) сердечно-дыхательная выносливость, мышечные сила и выносливость, гибкость, состав тела.**
- б) сердечно-дыхательная выносливость, мышечные сила
- в) мышечные сила и выносливость, гибкость, состав тела.

4. Главная составляющая тренированности - это:

- а) сердечно-дыхательная выносливость
- б) мышечные сила и выносливость,

в) Потребление организмом кислорода, называемое также аэробной способностью

5. Потребление организмом кислорода, называемое также аэробной способностью, определяется при помощи:

а) измерения артериального давления

б) измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также тестов

в) измерения артериального давления и частоты сердечных сокращений

6. Мышечная сила определяется при помощи различных тестов, например:

а) подтягивание на перекладине,

б) разгибание рук в упоре лежа,

в) прыжки в длину

г) Все вышеперечисленное верно

7. Это определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке или сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленных суставах:

а) подвижность позвоночного столба (гибкость тела)

б) подвижность туловища

в) подвижность ног

8. Гибкость позвоночника оценивают с помощью:

а) линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до второго пальца руки

б) ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до первого пальца руки

в) линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки

9. Средняя толщина подкожного жира вместе с кожей вычисляется для мужчин следующим образом, по этой формуле:

а)
$$Д = d \cdot S \cdot k,$$

$$d = (d_1 + d_2 + d_3 + d_4 + d_5 + d_6 + d_7 + d_8) : 16,$$

б)

$$W \cdot \text{процентное содержание жира} = Д \cdot 100,$$

в)

10. Для определения абсолютной мышечной массы используют формулу:

$$Д = d \cdot S \cdot k,$$

а)

$$d = (d_1 + d_2 + d_3 + d_4 + d_5 + d_6 + d_7 + d_8) : 16,$$

б)

$$M = L \cdot r^2 \cdot k,$$

в)

11. Для определения идеальной массы тела по формуле - самый простой и известный метод - это:

а) метод Лоренца

б) метод Брока

в) метод Карвонена

г) Метод Брега

12. Формула Лоренца для определения идеальной массы тела выглядит так:

а) $X - 100 - (X - 100) : 2,$

б) $X - 100 - (X - 150) : 2,$

в) $X - 150 - (X - 100) : 2,$

г) идеальный вес человека = рост (см) – 110.

13. Для определения идеальной массы тела, для людей, которым еще не исполнилось сорока лет, французский исследователь Брок рекомендует использовать следующую формулу (метод Брока):

а) $X - 100 - (X - 100) : 2,$

б) $X - 100 - (X - 150) : 2,$

в) $X - 150 - (X - 100) : 2,$

г) идеальный вес человека = рост (см) – 110.

14. Для определения идеальной массы тела, для людей, кому уже есть сорок лет и старше, французский исследователь Брок рекомендует использовать следующую формулу:

а) $X - 100 - (X - 100) : 2$,

б) $X - 100 - (X - 150) : 2$,

в) **рост (см) – 100.**

г) **идеальный вес человека = рост (см) – 110.**

Критерии оценки:

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

2.2.16. Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Система Pilates. Теория и практика.»

1. Вот эти основные

принципы лежат в основе пилатеса:

а) Релаксация.

б) Концентрация.

в) Выравнивание.

г) Центрирование.

д) **Все вышеперечисленное верно**

2. Вот эти основные принципы также лежат в основе пилатеса:

а) Дыхание.

б) Плавность выполнения.

в) Выносливость.

г) Координация.

д) **Все вышеперечисленное верно**

3. В пилатесе любая тренировка начинается с:

а) Разминки

б) **расслабления, релаксации**

в) концентрации

г) правильного дыхания

д) Выравнивания

4. Выберите верное утверждение про пилатес:

- а) в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.
- б) Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.
- в) Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы.
- г) Все вышеперечисленное верно

5. Выпячивание живота в пилатесе, при проведении упражнений:

- а) недопустимо
- б) Допустимо, в отдельных случаях
- в) разрешается
- г) обязательно

6. Правильно дышать в пилатесе нужно так:

- а) дышать тихо и сдержанно, минимально расширяя грудную клетку
- б) дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку
- в) дышать умеренно
- г) дышать с выпячиванием живота

7. Выберите верное утверждение про пилатес:

- а) некоторые упражнения в пилатесе выполняются в быстром темпе, большинство - в медленном
- б) упражнения в пилатесе выполняются в умеренном темпе
- в) ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, они требуют равномерности и плавности движений.

8. В пилатесе есть такое важное правило:

- а) перед выполнением движения—выдох; в процессе выполнения—вдох
- б) перед выполнением движения—вдох; в процессе выполнения—выдох
- в) перед выполнением движения—выдох; в процессе выполнения—вдох и выдох

9. При занятиях пилатесом нужно использовать такую музыку:

- а) Ритмичную
- б) Быструю, танцевальную
- в) Спокойную или классическую
- г) Любую

10. Пилатес идеально подходит для:

- а) утренних тренировок,
- б) вечерних тренировок,**
- в) дневных тренировок
- г) Нет разницы

11. Заниматься пилатесом нужно так:

- а) Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься в носках
- б) Вам потребуется спортивная одежда для занятий
- в) Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься бо**

Критерии оценки:

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

2.2.17. Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Система Pilates. Комплексы упражнений.»

1. Вот эти основные принципы лежат в основе пилатеса:

- а) Релаксация.
- б) Концентрация.
- в) Выравнивание.
- г) Центрирование.
- д) Все вышеперечисленное верно**

2. Вот эти основные принципы также лежат в основе пилатеса:

- а) Дыхание.
- б) Плавность выполнения.
- в) Выносливость.
- г) Координация.
- д) Все вышеперечисленное верно**

3. В пилатесе любая тренировка начинается с:

- а) Разминки
- б) расслабления, релаксации**
- в) концентрации
- г) правильного дыхания
- д) Выравнивания

4. В пилатесе разминка почти всегда начинается:

- а) Лежа на спине**
- б) Лежа на боку

- в) Сидя
- г) Стоя

5. В комплексе упражнений пилатеса № 1 это упражнение прорабатывает любые мышцы пресса:

- а) Упражнение № 1**
- б) Упражнение № 2
- в)) Упражнение № 3
- г)) Упражнение № 4
- д)) Упражнение № 5
- е)) Упражнение № 6

6. В комплексе упражнений пилатеса № 1 это упражнение прорабатывает косые мышцы пресса:

- а) Упражнение № 1
- б) Упражнение № 2**
- в) Упражнение № 3
- г) Упражнение № 4
- д) Упражнение № 5
- е) Упражнение № 6

7 . В комплексе упражнений пилатеса № 1 это упражнение эффективно укрепляет мышцы спины, помогает избавиться от сутулости:

- а) Упражнение № 1
- б) Упражнение № 2
- в) Упражнение № 3
- г) Упражнение № 4**
- д)) Упражнение № 5
- е)) Упражнение № 6

8 . В комплексе упражнений пилатеса № 1 это упражнение эффективно укрепляет мышцы спины и позвоночника:.

- а) Упражнение № 1
- б) Упражнение № 2
- в) Упражнение № 3
- г) Упражнение № 4
- д) Упражнение № 5**
- е)) Упражнение № 6

9. В комплексе упражнений пилатеса № 1 это упражнение прекрасно прорабатывает плечи:

- а) Упражнение № 1
- б) Упражнение № 2
- в) Упражнение № 3
- г) Упражнение № 4
- д) Упражнение № 5
- е) Упражнение № 7**

10. Выпячивание живота в пилатесе, при проведении упражнений:

- а) недопустимо
- б) Допустимо, в отдельных случаях
- в) разрешается
- г) обязательно

11. Правильно дышать в пилатесе нужно так:

- а) дышать тихо и сдержанно, минимально расширяя грудную клетку
- б) дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку**
- в) дышать умеренно
- г) дышать с выпячиванием живота

12. Выберите верное утверждение про пилатес:

- а) некоторые упражнения в пилатесе выполняются в быстром темпе, большинство - в медленном
- б) упражнения в пилатесе выполняются в умеренном темпе
- в) ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, они требуют равномерности и плавности движений.**

13 В пилатесе есть такое важное правило:

- а) перед выполнением движения—выдох; в процессе выполнения—вдох
- б) перед выполнением движения—вдох; в процессе выполнения—выдох**
- в) перед выполнением движения—выдох; в процессе выполнения—вдох и выдох

14. При занятиях пилатесом нужно использовать такую музыку:

- а) Ритмичную
- б) Быструю, танцевальную
- в) Спокойную или классическую**
- г) Любую

15. Заниматься пилатесом нужно так:

- а) Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься в носках
- б) Вам потребуется спортивная одежда для занятий
- в) Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.**

Критерии оценки:

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

2.2.18.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Спортивный травматизм и классификация повреждений»

1. Чаще всего в практике фитнес-тренинга, встречаются такие повреждения и травмы, как:

- а) растяжения мышц, сухожилий или связок.**
- б) бурсит
- в), усталостные травмы**
- г) Ушиб
- д) Отек
- е) Вывихи

2. Выберите верное утверждение:

а) Наиболее важными компонентами лечения почти всех спортивных повреждений являются Покой, Лед, Давление и Подъем - предписание для самолечения, известное под аббревиатурой ПЛДП

б) Наиболее важными компонентами лечения почти всех спортивных повреждений являются Покой, Лед, Обработка и Подъем - предписание для самолечения, известное под аббревиатурой ПЛОП

в) Наиболее важными компонентами лечения почти всех спортивных повреждений являются Покой, Повязка, Давление и Подъем - предписание для самолечения, известное под аббревиатурой ППДП

3. Первая помощь при спортивной травме должна быть оказана, желательно:

- а) в пределах первых 60 минут после момента повреждения
- б) в пределах первых 24 часов после момента повреждения
- в) пределах первых 15-20 минут после момента повреждения**

4. Выполняя обязанности фитнес-тренера, при работе с вашими клиентами вы должны соблюдать следующие требования:

- а) Никогда не пытайтесь диагностировать травму, заболевание или состояние здоровья.
- б) Никогда не пытайтесь кому-либо назначать или выписывать лекарства любого типа (включая лекарства, продаваемые без рецепта).
- в) Никогда не пытайтесь лечить какое-либо заболевание или травму ни при каких

обстоятельствах, какими бы они ни были (за исключением обычных действий по оказанию первой помощи, если это потребуется).

г) Никогда не назначайте упражнения тем, у кого имеются серьезные проблемы со здоровьем, без разрешения и/или указаний специалиста по спортивной медицине.

д) **Все вышеперечисленное верно**

5. Причиной травм в фитнесе могут быть:

а) **неправильное и/или слишком большое размещение занимающихся на местах занятий; а также неправильное комплектование групп занимающихся при организации групповых занятий**

б) **только неправильное и/или слишком большое размещение занимающихся на местах занятий;**

в) **только неправильное комплектование групп занимающихся при организации групповых занятий**

6. Причиной травм в фитнесе также могут быть:

а) **низкое качество оборудования (тренажеров, степ-платформ)**

б) **низкое качество снаряжения занимающихся (одежда, обувь);**

в) **обычное качество оборудования (тренажеров, степ-платформ)**

г) **плохая подготовка оборудования к занятиям и нарушение требований и правил его использования.**

**7. Причиной травм у клиентов фитнес-клуба могут быть: **

а) **невьявленные дефекты силового оборудования**

б), **неподходящее покрытие пола в зале групповых занятий,**

в) **скользкий пол**

г) **Грязный пол**

д) **несоответствие одежды клиента особенностям данного вида занятий и метеорологическим условиям,**

е) **не отвечающая соответствующим требованиям обувь**

8. . Согласно оценкам, получают травмы:

а) **20 % занимающихся аэробикой,**

б), **40% занимающихся аэробикой,**

в) **70% занимающихся аэробикой,**

г) **60% занимающихся аэробикой,**

9. В фитнесе клиенты:

а) **не могут самостоятельно лечить свои травмы.**

б) могут самостоятельно лечить свои травмы, но только в самом крайнем случае.

в) могут самостоятельно лечить свои травмы.

10. В фитнесе клиенты способны обеспечить уход за:

а) легкими и умеренными растяжениями мышц, сухожилий и связок, ушибами и усталостными травмами, если уверены в их симптоматике.

б) только за легкими и умеренными растяжениями мышц, сухожилий и связок

в) только за ушибами и усталостными травмами, если уверены в их симптоматике.

11. Тренер должен четко представить себе, что лучшее средство избежать переутомления и перетренированности - это:

а) правильная методика тренировки

б) систематический квалифицированный контроль за здоровьем клиента.

в) рациональный режим и правильная методика тренировки, соблюдение основных гигиенических требований, систематический квалифицированный контроль за здоровьем клиента.

г) соблюдение основных гигиенических требований, систематический квалифицированный контроль за здоровьем клиента.

12. Если тренировка построена неправильно, не соответствует возрасту, уровню подготовленности и индивидуальным особенностям клиента, при наличии предрасполагающих факторов (заболевания, нарушения режима и пр.), могут возникать такие нарушения тренированности:

а) перетренированность, перенапряжение,

б) переутомление, перетренированность, перенапряжение

в) перетренированность, переутомление,

Критерии оценки:

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

2.2.19.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Техника безопасности в фитнесе. Инструктирование занимающихся по технике безопасности.»

Критерии оценки:

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

2.2.20.Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Основы и способы оказания первой помощи»

. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни включают в себя:

- a.**
давление руками на грудину пострадавшего;
- b.**
искусственное дыхание «Рот ко рту»;
- c.**
искусственное дыхание «Рот к уху»;
- d.**
искусственное дыхание с использованием устройства для искусственного дыхания
- e.**
Все вышеперечисленное

2. Подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, кровотечений, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, включает в себя:

- a.**
осмотр головы; шеи; груди;
- b.**
осмотр головы; шеи; груди; спины; живота и таза; конечностей;
- c.**
осмотр головы; шеи; живота и таза; конечностей;

3. При извлечении пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника, необходимо:

- a.**
Не в коем случае нельзя фиксировать пострадавшему голову и шею
- b.**
нужно фиксировать ему голову и шею. Делать это можно любым способом.
- c.**
нужно фиксировать ему голову и шею. При этом одна из рук участника оказания первой помощи фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье.

4. При термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения необходимо:

- a.
произвести фиксирование головы и шеи
- b.
*провести местное охлаждение***
- c.
провести термоизоляцию
- d.
Наложить жгут

5 Для снижения риска заражения инфекционными заболеваниями при оказании первой помощи следует использовать:

- a.
медицинские перчатки (для защиты рук), защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», медицинские маски; ножницы
- b.
*медицинские перчатки (для защиты рук), защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», медицинские маски; спиртовые антисептические салфетки***
- c.
защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», медицинские маски; спиртовые антисептические салфетки; кровоостанавливающий жгут

6 При вызове скорой медицинской помощи необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- a.
место происшествия, что произошло;
- b.
*число пострадавших и тяжесть их состояния;***
- c.
какая помощь оказывается.
- d.
какая помощь будет оказана

7. К основным признакам жизни относятся:

- a.
наличие сознания,
- b.
частое моргание глаз
- c.
самостоятельное дыхание
- d.

кровообращение.

8. Для проверки сознания участник оказания первой помощи должен:

a.

пытаться вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это;

b.

не пытаться вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт,

c.

проверить пульс на магистральных артериях

d.

использовать осязание, слух и зрение

9. Отсутствие кровообращения у пострадавшего определяется путем:

a.

путем только проверки пульса на магистральных артериях

b.

путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания)

c.

вступления с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это;

10. Для проверки сознания пострадавшего необходимо:

a.

аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?»

b.

аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и тихо спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?»

c.

аккуратно потормошить пострадавшего за плечи

11. Согласно обновленному Универсальному алгоритму первой помощи на определение наличия сознания у пострадавшего тратят столько времени:

a) 1 минута

б) 20 секунд

в) 30 секунд

г) **5 секунд**

д) 10 секунд

12. Согласно обновленному Универсальному алгоритму первой помощи на восстановление проходимости дыхательных путей у пострадавшего тратят столько времени:

- а) 1 минута
- б) 20 секунд
- в) 30 секунд
- г) 5 секунд
- д) 10 секунд**

13. Согласно обновленному Универсальному алгоритму первой помощи на вызов скорой медицинской помощи тратят столько времени:

- а) 1 минута**
- б) 20 секунд
- в) 30 секунд
- г) 5 секунд
- д) 10 секунд

14. Согласно обновленному Универсальному алгоритму первой помощи на мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей (одним или несколькими способами) тратят столько времени:

- а) 1 минута
- б) 20 секунд**
- в) 30 секунд
- г) 5 секунд
- д) 10 секунд

15. Остановка наружного кровотечения осуществляется следующими способами:

- а) наложением давящей повязки;
- б) пальцевым прижатием артерии;
- в) прямым давлением на рану;
- г) максимальным сгибанием конечности в суставе;
- д) наложением жгута.

е) Всем вышеперечисленным

16. При появлении (наличии) признаков жизни выполняют следующие мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

- а) придают устойчивое боковое положение;
- б) запрокидывают голову с подъемом подбородка;
- в) выдвигают нижнюю челюсть.

г) Все вышеперечисленное

Критерии оценки:

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

2.2.21. Задания по итоговой аттестации по дисциплине «Формирование данных, автоматизация и ведение электронного документооборота по оказанию фитнес-услуг»

1. Автоматизация работы фитнес-клуба происходит с помощью программы:

- а) «БИТ.Фитнес»*
- б) «БАЙТ.Фитнес»*
- в) «Гайд..Фитнес»*
- г) «Старт.Фитнес»*

2. Эти и другие ключевые вопросы можно отслеживать с помощью автоматизации работы фитнес-клуба:

- а) Предложения о продлении абонементов на лучших условиях,*
- б) поздравления с календарными праздниками,*
- в) важные сведения об индивидуальных особенностях тренировок*
- г) Все вышеперечисленное верно*

3. Польза автоматизации в том, что она:

- а) только снимет нагрузку с коммерческого отдела*
- б) снимет нагрузку с коммерческого отдела, избавив его от необходимости вести финансовый учет «вручную», и «разгрузит» менеджеров и администраторов от проблем ведения клиентской базы*
- в) только разгрузит» менеджеров и администраторов от проблем ведения клиентской базы*

4. Главная особенность систем автоматизации для фитнес-сегмента состоит в том, что они помогают:

- а) соблюдать частный подход к клиентам.*

- б) соблюдать конфиденциальный подход к клиентам.
- в) соблюдать индивидуальный подход к клиентам.**
- г) соблюдать качественный подход к клиентам.

5. Автоматизация нужна и важна, при условии что количество рабочего персонала фитнес-центра превышает:

- а) 5 человек.
- б) 6 человек.
- в) 7 человек.**
- г) 10 человек.

6. Выберите верное утверждение:

- а) автоматизация обязательна, полезна и желательна для небольших фитнес-центров с коллективом менее 7 сотрудников.
- б) автоматизация не обязательна, но полезна и желательна для небольших фитнес-центров с коллективом менее 5 сотрудников.
- в) автоматизация не обязательна, но полезна и желательна для небольших фитнес-центров с коллективом менее 7 сотрудников.**
- г) автоматизация не обязательна, но полезна и желательна для небольших фитнес-центров с коллективом менее 12 сотрудников.

7. С помощью автоматизации фитнес-клубов можно:

- а) Отслеживать уровень вовлеченности каждого отдельного специалиста в работу клуба;
- б) Формировать статистику посещаемости и продаж (абонементов, спортпита и т.д.);
- в) Контролировать оборот финансовых средств;
- г) Находить новые возможности развития предприятия.
- д) Все вышеперечисленное**

8. Стандартные возможности автоматизации фитнес-клубов:

- а) Личные кабинеты тренеров и клиентов с доступами к расписаниям занятий;
- б) Расчет зарплаты для персонала;
- в) Идентификация карт-абонементов;
- г) Контроль над занятостью залов, количеством и оплатой продаваемых товаров и услуг;

д) Все вышеперечисленное

9. Стандартные возможности автоматизации фитнес-клубов:

- а) Составление графика занятий;**
- б) Запись на тренировки;**
- в) Управление тарифами на разные услуги;**
- г) Учет посещений занятий, абонементов, клиентов.**

д) Все вышеперечисленное

10. Краткий список рабочих возможностей программы «БИТ.Фитнес»:

- а) Автоматический расчёт и начисление заработной платы по системе, выбранной руководителем;**
- б) Учет отработанного времени персонала, эффективность отдельных сотрудников, отчетность по выработке;**
- в) Списание материалов по нормам расхода;**
- г) Контроль над финансовой деятельностью;**
- д) Контроль над качеством оказываемых услуг;**
- е) *Все вышеперечисленное***

11. К списку рабочих возможностей программы «БИТ.Фитнес» относится:

- а) Анализ эффективности разных методов рекламы;**
- б) Проведение автоматизированных э-мейл и СМС рассылок;**
- в) Текущая работа администратора;**
- г) Автоматический расчет скидок;**
- д) Запись на групповые и индивидуальные занятия;**
- е) Внедрение гибких систем лояльности;**

ж) *Все вышеперечисленное*

Критерии оценки:

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

2.2.23. Задания по практическим занятиям

Практические занятия по программе "Фитнес-тренер"

Практическое занятие № 1

«Отработка на практике упражнений системы «Пилатес»

Задание. Выполните на практике все упражнения из комплекса Разминка (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 2-3

«Отработка на практике упражнений системы «Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 1 - 6 из Комплекса упражнений № 1 (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 4-5

«Отработка на практике упражнений системы «Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 7 - 12 из Комплекса упражнений № 1. (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

Практическое занятие № 6-7

«Отработка на практике упражнений системы «Пилатес»

Задание. Выполните на практике упражнения № 13 - 18 из Комплекса упражнений № 1. (см лекции по теме 16). Выполняйте все упражнения по несколько раз, пока не отработаете все движения и позы каждого упражнения до автоматизма.

2.2.24 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ

Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

Итоговая аттестация по завершению обучения по программе проводится в форме тестирования по вопросам.

Итоговое тестирование

(правильные ответы выделены жирным курсивом)

1. Это вид фитнеса включает преимущественно комплекс упражнений партерного характера с использованием больших мячей:
а) футбол-аэробика
б) спортивная аэробика
в) танцевальная аэробика
г) степ-аэробика
д) шейп-аэробика
е) аква-аэробика
2. Это вид фитнеса включает в себя комплекс упражнений на специальных ступенях (платформах):
а) футбол-аэробика
б) спортивная аэробика
в) танцевальная аэробика
г) степ-аэробика
д) шейп-аэробика
е)- аква-аэробика
3. Это вид фитнеса включает в себя комплекс упражнений с отягощениями;:
а) футбол-аэробика
б) спортивная аэробика

- в) танцевальная аэробика
- г) степ-аэробика
- д) шейп-аэробика**
- е)- аква-аэробика

4. Музыкальная фонограмма для занятий по фитнесу составляется по принципу:

- а) Как можно больше перерывов и пауз
- б) «нон-стоп», в ней отсутствуют паузы**
- в) Как можно быстрее ритм, максимально ритмично
- г) Нет определенного принципа

5. В конце каждого занятия рекомендуется проводить:

- а) стретчинг
- б) разминку
- в) заминку**
- г) кардиотренировку

6. BOSU платформу можно использовать для:

- а) стретчинга, пилатеса
- б) аэробных, плиометрических и силовых тренировок.
- в) стретчинга, пилатеса, упражнений на баланс, реабилитационных упражнений, а также аэробных, плиометрических и силовых тренировок.**

7. Выберите верное утверждение:

- а) Степ-аэробика– отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на степ-платформе гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше
- б) BOSU-платформа – отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на платформе BOSU гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше**
- в) Стретчинг– отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все

эти упражнения выполнять на стретчинге гораздо труднее, а значит и тренировочный эффект намного выше

8. Выберите верное утверждение:

а) Упражнения с фитболом способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

б) Упражнения с BOSU-платформой способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

в) Упражнения с медболом способствуют решению задач силовой подготовки и реабилитационных мероприятий, его удобно применять в групповых и парных занятиях, перекатывать, бросать или передавать партнеру

9 Этот медбол, предназначен для выполнения бросков, позволяющих вырабатывать взрывную силу:

а) медбол из кожаменителя с наполнителем в виде резиновой крошки,

б) медбол из ПВХ, наполнитель — металлическая стружка

в) медбол, наполненный гелем

г) Любой медбол

10. Фитбол предназначен для улучшения работы:

а) только дыхательной системы и вестибулярного аппарата

б) дыхательной системы и вестибулярного аппарата, укрепления мышц спины и живота

в) только укрепления мышц спины и живота

г) опорно-двигательного аппарата

11 Выберите верное утверждение про фитбол:

а) Силовые тренировки в основном – «с фитболом»; коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат – «на фитболе».

б) Силовые тренировки в основном – «на фитболе». коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат –«с фитболом»;

в) Силовые тренировки в основном – «с фитболом»; коррекционные и восстановительные с оздоровительным эффектом на опорно-двигательный аппарат –.«с фитболом»

12. Прежде чем начать эксплуатацию фитбола, необходимо испытать его на:

а) прочность

б) твердость

в) жесткость

г) комфортность.

13. Фитнес-резинки имеют:

а) три уровня жесткости

б) четыре уровня жесткости

в) пять уровней жесткости

г) два уровня жесткости

14. Выберите верное утверждение про фитнес-резинку:

а)В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем больше вес, тем меньше ее диаметр.

б)В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем меньше вес, тем больше ее диаметр.

в) В зависимости от веса подбирается размер фитнес-резинки с различным диаметром, чем меньше вес, тем меньше ее диаметр.

15. При составлении рабочего плана (программы) занятий, направленных на развитие у клиента аэробной выносливости, должны быть даны:

а) Рекомендации по проведению разминки и заминки.

б) Основные критерии нагрузки:тип упражнений, частота тренировочных занятий,продолжительность каждого занятия, интенсивность каждого занятия

в) План прогрессирования.

г) Рекомендации по технике безопасности.

д) Все вышеперечисленное верно

16. Разминка перед аэробной тренировкой состоит из таких компонентов:

- а) Дозированная аэробная нагрузка (например, ходьба) и силовые упражнения
- б) Степ-аэробика и упражнения на гибкость для каждой из мышечных групп,
- в) Дозированная аэробная нагрузка (например, ходьба) и упражнения на гибкость для каждой из мышечных групп, которые будут нагружаться в основное тренировочное время*
- г) Танцевальная аэробика и упражнения на гибкость

17. Разминка должна:

- а) повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода, расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц и равномерно распределить тепло, которое вырабатывается активными группами мышц.*
- б) повысить пульс, кровяное давление, потребление кислорода
- в) расширить кровеносные сосуды, повысить эластичность активных мышц

18. Выберите верные утверждения:

- а) Поскольку разогретая мышца легче растягивается, упражнения на гибкость должны начинаться не раньше, чем через 5-8 минут легкой аэробной нагрузки на те мышцы, которые будут растягиваться.*
- б) Поскольку разогретая мышца легче растягивается, упражнения на гибкость должны начинаться не раньше, чем через 2-3 минут легкой аэробной нагрузки на те мышцы, которые будут растягиваться.
- в). Интенсивность разминки должна быть значительно ниже интенсивности основного тренировочного занятия.*
- г) Интенсивность разминки должна быть значительно выше интенсивности основного тренировочного занятия.
- д) Продолжительность разминки зависит от интенсивности основного тренировочного занятия, а также уровня физической подготовленности клиента*

19. При проведении заминки аэробной тренировки рекомендуются:

- а) новые виды аэробных нагрузок
- б) те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно менее интенсивны*
- в) те же виды аэробных нагрузок, что и в основное время тренировочного занятия, но значительно более интенсивны
- г) специальные виды аэробных нагрузок,

20 Резкое прекращение тренировочного занятия:

- а) Допускается
- б) Не допускается**
- в) Разрешается
- г) Нецелесообразно

21. Продолжительность заминки при 30—40 минутном занятии аэробной тренировки составляет:

- а) 2-3 минуты
- б) 10-15 минут
- в) 5-10 минут**
- г) 1 минута

22. Любая, в том числе аэробная тренировочная программа должна включать в себя:

- а) четкие инструкции относительно используемых упражнений, частоты, продолжительности и интенсивности тренировочных занятий.**
- б) четкие инструкции относительно используемых упражнений,
- в) четкие инструкции относительно частоты, продолжительности и интенсивности тренировочных занятий.

23. Время основной части занятия аэробной тренировки без разминки и заминки может варьироваться в пределах:

- а) от 2-3 до 60 или более минут
- б) от 5-10 до 30 или более минут
- в) от 10-15 до 40 или более минут
- г) от 5-10 до 60 или более минут**

24. Новички, чей уровень выносливости достаточно низок, должны начинать аэробное занятие с:

- а) 2-3 минут основного времени аэробного занятия.
- б) 5-10 минут основного времени аэробного занятия.**
- в) 15 минут основного времени аэробного занятия.

25. Для людей со средней физической подготовленностью необходимы:

- а) 15—40 минутные занятия.**
- б) 30-40 минутные занятия.

в) 20-25 минутные занятия.

26. При хорошей физической форме продолжительность тренировочного занятия должна составлять:

а) от 50 до 60 минут

б) от 60 до 90 минут

в) от 30 до 60 минут

27. Интенсивность занятия зависит, от:

а) скорости движения, угла наклона полотна беговой дорожки, уровня сопротивления педалей при работе на велотренажере, высоты степ-платформы при занятии степ-аэробикой.

б) только от скорости движения

в) только от угла наклона полотна беговой дорожки, уровня сопротивления педалей при работе на велотренажере

28. Выберите верное утверждение:

а) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 40-75% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

б) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 50-85% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

в) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 60-65% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

г) С физиологической точки зрения, нагрузки на уровне 70-75% максимального потребления кислорода (МПК) являются наиболее эффективными при тренировках аэробной направленности.

29. Выберите верные утверждения:

а) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 40-50% максимального потребления кислорода.

б) Высокая интенсивность, порядка 75-85% МПК больше подходит для здоровых людей, находящихся в хорошей физической форме

в) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 30-

40% максимального потребления кислорода.

г) Высокая интенсивность, порядка 85 - 95 % МПК больше подходит для здоровых людей, находящихся в хорошей физической форме

д) Тем, кто находится на очень низком уровне физической подготовленности, рекомендуется тренироваться с более низким уровнем интенсивности - порядка 20-30% максимального потребления кислорода

30. Средняя интенсивность тренировочного занятия для здоровых взрослых лежит в пределах:

а) от 50 до 70% их МПК

б) от 60 до 70% их МПК

в) от 70 до 80% их МПК

г) от 30 до 40% их МПК

31. К распространенным методам оценки интенсивности тренировочного занятия относятся:

а) оценка интенсивности в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{макс}}$)

б) оценка интенсивности по методу Карвонена

в) Метод оценки интенсивности по шкале Борга

г) Метод «разговорного теста»

д) Метод оценки интенсивности в МЕТах

е) Все вышеперечисленное верно

32. $ЧСС_{\text{макс}}$ определяется в практике фитнеса с помощью формулы:

а) «220 минус возраст»

б) «200 минус возраст»

в) «100 минус возраст»

г) «150 минус возраст»

33 По этому методу оценки интенсивности тренировочного занятия $ЧСС$ во время нагрузки устанавливают в зависимости не от $ЧСС_{\text{макс}}$; а от т. н. резерва $ЧСС$:

а) оценка интенсивности в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{макс}}$)

б) оценка интенсивности по методу Карвонена

в) Метод оценки интенсивности по шкале Борга

г) Метод «разговорного теста»

д) Метод оценки интенсивности в МЕТах

34. При этом методе занимающиеся субъективно оценивают величину усилия во время выполнения физической нагрузки в баллах по предложенной шкале. Первоначальный вариант шкалы начинается с 6 и заканчивается 20 баллами, так как изначально количество баллов соответствовало частоте сердечных сокращений. Данная градация усилия при выполнении нагрузки принимает во внимание все, что связано с проявлением усталости во время тренировочного занятия:

- а) оценка интенсивности в процентах от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{макс}}$)
- б) оценка интенсивности по методу Карвонена
- в) Метод оценки интенсивности по шкале Борга**
- г) Метод «разговорного теста»
- д) Метод оценки интенсивности в METax

35. В идеале, персональный тренер или клиент должен использовать:

- а) шкалу Борга
- б) контроль по ЧСС.
- в) и шкалу Борга, и контроль по ЧСС.**
- г) и шкалу Борга, и контроль по ЧСС, и метод «разговорного теста»

36. Сбор информации о новом клиенте состоит из таких компонентов

а) Анкетирование. Интервью. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния.

- б) Анкетирование. Интервью
- в) Анкетирование. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния.

37. Состав тела клиента измеряют такими способами, как:

- а) метод биоэлектрического сопротивления, калипометрия и люминесцентный анализ.
- б) гидростатическое (подводное) взвешивание, метод биоэлектрического сопротивления, калипометрия.**
- в) калипометрия и радиоуглеродный анализ.

38. Наибольшую популярность в фитнесе для измерения толщины кожно-жировых складок имеет этот достаточно точный, простой и не требующий сложного и дорогостоящего оборудования метод:

- а) **калиперометрия,**
- б) гидростатическое (подводное) взвешивание,

в) метод биоэлектрического сопротивления

39. Прибор для измерения толщины кожно-жировых складок (- КЖС) на теле клиента называется:

- а) Психрометр
- б) Калипер**
- в) Гигрометр
- г) Жирометр
- д) Анеометр

40. Норма содержания жира в теле, для оптимальной физической формы:

- а) До 5%
- б) 5-13%
- **в) 12-18%**
- г) > 25%

41. Места измерения кожно-жировой складки для мужчин:

- а) На боку - диагональная складка берется между подвздошной костью и нижним краем грудной клетки
- б) На животе - вертикальная складка берется примерно в 2,5 см в сторону от пупка,
- в) На груди - диагональная складка берется посередине между подмышечной впадиной и соском,
- г) В подмышечной впадине - вертикальная складка на средней подмышечной линии приблизительно на уровне соска,
- д) Все перечисленное**

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