

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.02.2025 10:46:21
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

Учебно-методический центр дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки
«ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»

380 часов

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (темам) программы...	8
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	14
2.1. Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам (модулям)	14
2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»	14
2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Спортивная этика»	16
2.1.3 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»	18
2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Анатомия человека»	20
2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»	22
2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Биомеханика»	24
2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»	26
2.1.8 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы двигательной рекреации»	27
2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы здорового образа жизни человека»	28
2.1.10 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»	28
2.1.11 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой помощи»	29
2.1.12 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Технологии воспитательной работы с населением	23
2.1.13 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Информационно-коммуникационные технологии и средства связи в физической культуре и спорте»	30
2.1.14 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Охрана труда»	31
2.2. Задания для итоговой аттестации	32
2.2.1 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»	32

2.2.2 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Спортивная этика»	36
2.2.3 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»	38
2.2.4 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Анатомия человека»	41
2.2.5 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»	43
2.2.6 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Биомеханика»	49
2.2.7 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»	54
2.2.8 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы двигательной рекреации»	58
2.2.9 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы здорового образа жизни человека»	60
2.2.10 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»	65
2.2.11 Задания для итоговой аттестации работы по дисциплине «Основы спортивной медицины и первой помощи»	68
2.2.12 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технологии воспитательной работы с населением»	74
2.2.13 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Информационно-коммуникационные технологии и средства связи в физической культуре и спорте»	76
2.2.14. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Охрана труда»	77
2.2.15 Задания для итоговой аттестации по программе «Инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций»	78
3. СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	86

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

Таблица 5

Результаты учения (компетенции, ФГОС ВО)	Умения и знания (профессиональный стандарт)	Учебные модули программы	Форма контроля и оценки
1	2	3	4
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ФГОС ВО) ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся (ФГОС СПО)	Должен уметь: Оказывать первую доврачебную помощь Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений Своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов Оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних Выявлять своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов Должен знать: Основы спортивной медицины и спортивной гигиены Порядок проведения врачебного контроля и способы оказания доврачебной медицинской помощи	Анатомия человека Физиология физической культуры и спорта Биомеханика Теория и методика физической культуры и спорта Основы двигательной рекреации Основы здорового образа жизни человека Гигиенические основы физической культуры и спорта Основы спортивной медицины и первой помощи Охрана труда	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

	Основы организации здорового образа жизни Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники		
ПК-1 Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ФГОС ВО) ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия (ФГОС СПО)	Должен уметь: Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений Контролировать двигательную активность, физическое состояние обучающихся, занимающихся Проводить коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой Обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники Осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации Оценивать состояние материальной базы физкультурно-спортивной организации Проводить инвентаризацию имущества физкультурно-спортивной организации Проводить	Педагогика физической культуры и спорта Спортивная этика Психология физической культуры и спорта Анатомия человека Физиология физической культуры и спорта Биомеханика Теория и методика физической культуры и спорта Основы двигательной рекреации Технологии воспитательной работы с населением	Самостоятельная работа Устный опрос ,Тестирование

	разъяснительные беседы на тему бережного отношения к имуществу физкультурно-спортивной организации Поддерживать режим экономного расходования энергоресурсов физкультурно-спортивной организации Должен знать: Основы теории и практики физического воспитания детей Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм Основы теории и практики физического воспитания детей Основы спортивно-массовой работы Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники Основы организации здорового образа жизни Методы сбора и первичной обработки информации Методы консультирования Порядок проведения периодического контроля сохранности имущества, утвержденный локальным нормативным актом физкультурно-спортивной организации Методики оценки результативности физкультурно-		
--	--	--	--

	оздоровительной и спортивно-массовой работы		
ПК-2 Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ФГОС ВО) ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию (ФГОС СПО)	Должен уметь: Устанавливать корректные требования отбора наиболее перспективных лиц Определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной и оздоровительной направленности Пользоваться спортивным инвентарем Пользоваться контрольно-измерительными приборами Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Консультировать поступающего, скорректировать его намерение заниматься в группе на основании возрастных ограничений, медицинских противопоказаний, физического развития Проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации Должен знать: Порядок проведения набора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, установленный уставом или другим локальным актом физкультурно-спортивной организации	Педагогика физической культуры и спорта Спортивная этика Психология физической культуры и спорта Анатомия человека Физиология физической культуры и спорта Биомеханика Теория и методика физической культуры и спорта Основы двигательной рекреации Технологии воспитательной работы с населением	Самостоятельная работа Устный опрос ,Тестирование

	Методы сбора и первичной обработки информации Методы консультирования		
ПК-3 Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ФГОС ВО) ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения (ФГОС СПО)	Должен уметь: Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы Обладать навыками составления расписания занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий Разработать программу спортивно-оздоровительного мероприятия Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Вести отчетную документацию по утвержденной форме Проводить коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной	Педагогика физической культуры и спорта Спортивная этика Психология физической культуры и спорта Теория и методика физической культуры и спорта Основы двигательной рекреации Основы здорового образа жизни человека Технологии воспитательной работы с населением	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

	организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами Должен знать: Основы теории и практики физического воспитания детей Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм Основы теории и практики физического воспитания детей Основы спортивно-массовой работы Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники Теоретические основы организации массового спорта Основы организации деятельности спортивных секций, кружков Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами		
ПК-4 Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях	Должен уметь: Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами	Педагогика физической культуры и спорта Психология физической культуры и спорта	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (ФГОС ВО) ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов (ФГОС СПО)	Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Пользоваться контрольно-измерительными приборами Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения Собирать и анализировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы Оценивать результаты проведенной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы Должен знать: Теоретические основы организации массового спорта Основы организации деятельности спортивных секций, кружков Методы сбора и первичной обработки информации Методы консультирования Основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами	Теория и методика физической культуры и спорта Основы двигательной рекреации Основы здорового образа жизни человека Технологии воспитательной работы с населением Информационно-коммуникационные технологии и средства связи в физической культуре и спорте	
---	--	--	--

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

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам

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

Ответьте на вопросы:

1. Назовите основные принципы педагогического процесса, опишите их.
2. Перечислите основные принципы организации педагогического процесса, дайте им характеристику, приведите примеры.
3. **Какие принципы обучения, по Вашему мнению, наиболее часто игнорируются современными педагогами. В чем причина?**
4. Какие методы, средства и формы воспитания, на Ваш взгляд, наиболее эффективны в учебно-тренировочном процессе?
5. Укажите наиболее эффективные способы формирования дисциплины и самостоятельности у школьников в учебно-тренировочном процессе.
6. Каково значение педагогического мастерства для спортивного педагога?
7. Охарактеризуйте элементы педагогической техники спортивного педагога.

Выполните задания:

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

Понятие	Характеристика	Пример
Знание		
Умение		
Навык		

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

Закономерности педагогического процесса	Факторы, формирующие закономерности педагогического процесса	Пример

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

Дидактические средства	Методы обучения	Формы организации педагогического процесса

4. **Опишите основные элементы структуры педагогического процесса в таблице.**

№	Элементы педагогического процесса	Характеристика элементов

1.		
----	--	--

Критерии оценки самостоятельной работы:

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

2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине

«Спортивная этика»

Ответьте на вопросы:

Ответьте на вопросы:

1. Назовите основные принципы профессиональной этики. Приведите примеры их реализации и несоблюдения в жизни.
2. Раскройте содержание профессиональной этики.
3. Раскройте понятие «кодекс этики».
4. Дайте характеристику деонтологии как науки.
5. Назовите основные принципы педагогической деонтологии.
6. Перечислите основные функции тренера. Раскройте их содержание.

7. Выделите структурные компоненты в деятельности современного педагога. Дайте им характеристику.

8. Раскройте понятие «педагогическое мастерство». Как проявляется педагогическое мастерство в работе тренера.

9. Какие функции выполняет общение в профессиональной деятельности тренера?

10. Перечислите стили педагогического общения в профессиональной деятельности тренера. Дайте им характеристику.

Выполните задания:

1. Укажите в **таблице 1**, какими качествами и навыками, на Ваш взгляд, должен обладать тренер.

Таблица 1

Характеристика личности тренера по адаптивному спорту

№	Профессиональные функции тренера	Качества личности тренера, необходимые в профессиональной деятельности

2. Напишите эссе на тему «Кодекс этики».

Рекомендации по написанию эссе

Эссе представляет собой самостоятельную письменную работу на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Структура эссе.

Эссе состоит из введения, где кратко описывается проблема работы; основной части (которую не следует структурировать по главам, вопросам или параграфам), заключения (2—3 абзаца) и списка литературы.

*Объем работы **1-2 страницы** текста*

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель:

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

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

Выполните задания:

. Ответьте на вопросы:

1. Перечислите типологические свойства личности, влияющие на успешность занятий физической культурой и спортом.
2. Назовите типы нервной системы. Каким образом влияет тип нервной системы на двигательную деятельность?
3. Раскройте понятие **«экстремальная деятельность»**.
4. Выделите специфические особенности процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов с точки зрения спортивной психологии.
5. Назовите индивидуальные факторы спортивного успеха или неуспеха. Приведите примеры.
6. Перечислите личностные психические качества квалифицированного спортсмена.
7. Назовите подструктуры личности спортсмена как критерии его спортивной пригодности.

Выполните задания:

3. Дайте характеристику методов психологической диагностики в спортивной психологии. Заполните таблицу.

Группа функциональных методов	Значение методов для диагностики	Разновидности методов (перечислить)

4. Укажите специфические особенности диагностики в спортивной психологии. Заполните таблицу.

Направление диагностики	Значение для спортивной подготовки	Методы и методики
Внимание		
Оперативное мышление		
Сенсомоторика		
Взаимоотношения		
Ценностные ориентации личности		
Ценностные ориентации группы		

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

Кости человека:

1. Лобная кость
2. Височная кость
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

Задание 2

Из перечня костей выберите те, которые относятся к свободной нижней конечности *(выделите оранжевым цветом)*.

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

Задание 3

Из перечня органов выберите 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.

2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине

«Физиология физической культуры и спорта»

Ответьте на вопросы:

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.
--	---

2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Биомеханика»

Ответьте на вопросы:

1. Обозначьте этапы процедуры анализа двигательной деятельности (биомеханического анализа).
2. Охарактеризуйте понятие «центр тяжести тела» и выделите его основные свойства.
3. Назовите механические функции и свойства костей.
4. Назовите механические функции суставов.
5. Перечислите механические свойства сухожилий и связок.
6. Назовите особенности строения человека, оказывающие влияние на биомеханические свойства его ОДА.
7. Перечислите виды работы мышц и режимы мышечного сокращения.
8. Назовите биомеханические свойства скелетных мышц.
9. Охарактеризуйте случаи группового взаимодействия мышц: синергизм и антагонизм.
10. Обозначьте пути повышения экономичности движений с биомеханической точки зрения.
11. Назовите движения, посредством которых происходит отталкивание от опоры.
12. Охарактеризуйте шагательные движения.
13. 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.

2. Заполните *таблицу*.

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

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.

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

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

Ответьте на вопросы:

1. Назовите принципы физической культуры, дайте им характеристику.
2. Раскройте содержание и структуру физического упражнения, как основного средства физического воспитания.
3. Раскройте структуру и содержание урочных форм организации физического воспитания.
4. Приведите классификацию неурочных форм организации физического воспитания.
5. Перечислите методы контроля в физическом воспитании.
6. Назовите причины ошибок в технике изучаемого движения, возможные меры по их устранению.
7. Дайте определение понятию «физические качества человека». Назовите физические качества человека.
8. Перечислите факторы, которые, на Ваш взгляд, влияют на проявление физических способностей человека.
9. Перечислите задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
10. Назовите средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
11. С какими проблемами, на Ваш взгляд, при организации учебного процесса сталкивается современный учитель физической культуры? Какие способы решения этих проблем Вы могли бы предложить?

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

13. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи и раскройте основные методические правила при проведении занятий.

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

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

16. Перечислите симптомы усталости при нагрузках умеренной интенсивности.

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

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

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.

2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине

«Основы здорового образа жизни человека»

Ответьте на вопросы:

1. Перечислите основные принципы, используемые при построении ЗОЖ.
2. Опишите основные мероприятия, составляющие ЗОЖ.
3. Выделите основные рекомендации к здоровому питанию, используя учебный материал и дополнительную литературу.
4. Перечислите факторы, определяющие здоровье и болезнь.
5. Назовите критерии оценки индивидуального здоровья.
6. Назовите особенности контроля за состоянием здоровья детей и подростков.
7. Раскройте понятие «дезинфекция». Назовите виды и способы дезинфекции.
8. Опишите основные меры профилактики инфекционных заболеваний в образовательных организациях.
9. Назовите основные задачи первой доврачебной помощи.
10. Назовите общие рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи.
11. Опишите порядок осмотра пострадавшего.
12. Приведите классификацию средств первой помощи.
13. Изучите состав и назначение препаратов универсальной аптечки.
14. Назовите признаки клинической и биологической смерти.
15. Опишите порядок оказания неотложной помощи при клинической смерти.
16. Назовите возможные постренимационные осложнения.
17. Раскройте понятие «травматический шок». Назовите стадии травматического шока.
18. Назовите виды травм, дайте им характеристику.
19. Назовите виды кровотечений, дайте им характеристику.

Выполните задания:

1. Используя учебный материал и дополнительные информационные источники, составьте таблицу энергозатрат на разные виды двигательной активности деятельности.

№ п/п	Вид двигательной активности, вид спорта	Ккал/мин/кг

2. Выполните представленные в рамках изучаемой темы функциональные пробы (тесты). Запишите и проанализируйте их результаты.

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 «Технологии воспитательной работы с населением»

Ответьте на вопросы:

1. Какие физкультурно-оздоровительные методики эффективно применять в физическом воспитании в дошкольном возрасте?
2. Какие физкультурно-оздоровительные методики эффективно применять в физическом воспитании в юношеском возрасте?
3. Какие формы воспитательной работы в сфере физической культуры и спорта. применяются в работе с лицами пожилого возраста?
4. Раскройте понятие «Пабрик рилейшнз». В чем состоит особенность технологии «пабрик рилейшнз»?

5. Укажите специфические особенности применения «паблик рилейшнз» в сфере физической культуры и спорта.

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

«Информационно-коммуникационные технологии и средства связи в физической культуре и спорте»

Ответьте на вопросы:

1. Дайте определение понятию «средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте».
2. Перечислите основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте.
3. Назовите виды деятельности в спорте, в которых используются информационные технологии.
4. Раскройте понятие «тренажер». Перечислите отличительные признаки

тренажеров.

5. Назовите классификацию тренажеров и технических средств, применяемых в спорте.

6. Перечислите инструментальные методы контроля за состоянием спортсменов.

7. Назовите виды телекоммуникационных технологий.

8. Перечислите направления применения интернет-технологий в спорте.

9. Перечисленные известные Вам графические форматы.

10. Опишите коммуникационное, вычислительное и сервисное направление использования компьютерной техники.

11. Перечислите показатели, измеряемые во время тестирования спортсмена на велоэргометре.

12. Назовите прибор, позволяющий определять ЧСС при наступлении анаэробного порога.

13. Назовите показатели, по которым отражается анализ тренировочной нагрузки.

14. Перечислите главные группы технологий в рамках спортивной медицины.

15. Опишите примеры использования мультимедиа в тренировочном процессе избранного вида спорта (группы спортивных дисциплин), используя наглядные материалы (фото, рисунки и др.). Данное задание можно выполнить в любом удобном формате, в том числе в виде презентации.

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 «Педагогика физической культуры и спорта»

1. Педагогика – это...

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

2. Общая педагогика исследует:

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

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

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

4. Целью воспитания является:

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

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

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

6. Обучение – это:

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

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

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

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

а) образовательной деятельностью;

б) преподаванием;

в) учебной деятельностью.

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

а) **методами обучения;**

б) средствами обучения;

в) принципами обучения.

9. Показателем нравственного воспитания личности является:

а) формирование эстетического вкуса;

б) научное мировоззрение личности;

в) усвоение общечеловеческих ценностей.

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

а) опытом;

б) умением;

в) навыком.

11. К методам обучения относят:

а) теоретические и практические;

б) словесные и наглядные;

в) словесные, наглядные, практические.

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

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

13. Способы организации учебно-воспитательного процесса называют:

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

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

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

15. К формам обучения относят:

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

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

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

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

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

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

- а) методы обучения;
- б) **методы контроля;**
- в) методы воспитания.

19. К функциям обучения относят:

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

20. Активную роль воспитанника в педагогическом процессе отражает принцип:

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) перцептивным способностям педагога;
- б) **к гностическим способностям педагога;**
- в) к прогностическим способностям педагога.

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

- а) к коммуникативным способностям педагога;
- б) к организаторским способностям педагога;

к дидактическим способностям педагога.

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

2.2.2. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Спортивная этика»

Вопросы промежуточного контроля итоговой аттестации по дисциплине «Педагогика и спортивная этика в адаптивном спорте»

1. Исследование процесса овладения и руководства в практической деятельности педагогом системой нравственных норм, в совокупности определяющих его профессиональное поведение является предметом:

- а) педагогической деонтологии;
- б) педагогической этики;
- в) специальной педагогики.

2. Функции педагогической науки:

- а) теоретическая, технологическая
- б) контрольная, оценочная
- в) практическая, нормативная
- г) **дидактическая; воспитательная**
- д) развивающая, социализирующая

3. Предметом педагогики является:

- а) образование как реальный педагогический процесс
- б) **воспитание и образование личности, рассматриваемые как социальное явление, педагогическая система, процесс, деятельность**
- в) педагогическая деятельность, направленная на передачу культуры и опыта
- г) реальная общественная воспитательная практика формирования подрастающих поколений
- д) сущность детской личности, её формирование

4. Педагогическое мастерство – это:

- а) **комплекс свойств личности, обеспечивающий высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности**
- б) теоретические основы организации процесса воспитывающего и развивающего обучения и образования

в) формирование познавательных интересов, положительных мотивов учебной деятельности, умений и навыков самостоятельного овладения знаниями

г) совокупность форм, объединенных по признаку связи учащихся и учителя посредством учебного материала и дополняющих друг друга

5. Определенная степень овладения человеком приемами и способами решения профессиональных задач называется:

- а) мастерством;
- б) специальностью;
- в) **профессиональной культурой.**

6. Система знаний, навыков, умений, психических процессов, свойств личности, обеспечивающая выполнение задач обучения и воспитания, называется:

- а) **педагогическим мастерством;**
- б) компетентностью;
- в) педагогической компетентностью.

7. Способности – это:

- а) отдельные знания, умения, навыки
- б) **индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности**

- в) качества, передаваемые по наследству
- г) степень одаренности
- д) выдающиеся достижения в деятельности

8. Качества человека, влияющие на эффективность его трудовой деятельности по основным характеристикам, являющиеся основной характеристикой человеческих ресурсов, предпосылкой профессиональной деятельности, называются:

- а) личностными качествами человека;
- б) **профессионально важными качествами;**
- в) профессиональной компетентностью.

9. Высокая подготовленность к выполнению задач профессиональной деятельности называется:

- а) **профессионализмом;**
- б) компетентностью;
- в) мастерством.

10. Правила, образцы, порядок внутренней регуляции личности на основе этических идеалов – являются:

- а) профессиональными закономерностями;
- б) профессиональными принципами;

в) **профессиональными моральными нормами.**

Критерии оценки:

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

2.2.3. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

1. Устойчивые проявления нервной системы, которые являются физиологической основой функционирования психики, называются:

- а) чертами характера;
- б) свойствами личности;
- в) **свойствами нервной системы.**

2. Ощущение важности своего существования; чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития – формируют понятие:

- а) «адекватность»;
- б) **«стрессоустойчивость»;**
- в) «посттравматический синдром».

3. Подвижность нервных процессов характеризует ... :

- а) **быстротой реагирования НС на изменения в окружающей среде;**
- б) легкостью возникновения эмоциональных реакций на внешние и внутренние воздействия;
- в) устойчивой склонностью человека действовать под влиянием эмоций, вызванных ситуационным впечатлением или переживанием.

4. К объективным критериям адаптированности относятся:

- а) **степень реализации индивидом норм и правил жизнедеятельности, принятых в данной социальной среде;**
- б) удовлетворенность членством в данной социальной группе, предоставляемыми условиями для удовлетворения и развития основных социальных потребностей;
- в) оба варианта верны.

5. Состояние, порожаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом, называется:

- а) депрессией;
- б) стрессом;
- в) **кризисом.**

6. Вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации:

- а) **адаптивный спорт;**
- б) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивная двигательная рекреация.

7. К психическим свойствам личности относятся:

- а) мышление и сознание;
- б) темперамент и способности;**
- в) желания и потребности.

8. Врожденные психофизиологические особенности, обуславливающие успешность освоения и реализации двигательной деятельности в конкретном виде спорта:

- а) физические качества;
- б) двигательные качества;
- в) **спортивные способности.**

9. Устойчивая склонность человека действовать под влиянием эмоций, вызванных ситуационным впечатлением или переживанием называется:

- а) эмоциональностью;
- б) **импульсивностью;**
- в) агрессивностью.

10. Простая реакция на появление характеризует:

- а) **быстроту преднамеренного реагирования на появление объекта в поле зрения;**
- б) быстроту преднамеренного реагирования на движение;
- в) способность к выделению сигнала из шума.

11. Особая форма психического отражения, но не самих феноменов, а их объективных отношений к нуждам организма, является:

- а) настроением;
- б) **эмоцией;**
- в) воображением.

12. Вид деятельности человека, которая является для него трудно выполнимой или в данный момент невыполнимой, и требует от него готовности к предельному или околопредельному напряжению психических и психофизиологических сил:

- а) **экстремальная деятельность;**

- б) экстрасенсорная деятельность;
- в) экспериментальная деятельность.

13. Тип темперамента, характеризующийся заметной психической активностью, быстрой реакцией на события, сравнительно легким переживанием неприятности, подвижной и выразительной мимикой и пантамимикой:

- а) меланхолический;
- б) сангвинический;**
- в) холерический.

14. Апробированная в течение многих лет жизни в спорте своеобразная система психологического настроя на оптимальное выполнение деятельности спортсменом называется:

- а) аккультизмом;
- б) ритуализмом;**
- в) устойчивостью.

15. Форма психического отражения, в которой отражаемым является объективная цель, стимулы ее достижения, возникающие объективные препятствия, называется:

- а) мотивом;
- б) волей;**
- в) целеустремленностью.

16. Сложная реакция (реакция выбора) на изменение одного объекта (движение или расширение влево или вправо) характеризует:

- а) **быстроту различения изменений одного объекта (рука, нога, туловище);**
- б) быстроту различения изменений при контролировании двух объектов (две руки, рука — нога);
- в) способность «переключаться», т.е. переходить от одних действий к другим в процессе деятельности.

Ключ к тесту по дисциплине «Спортивная психология» ПП 10.5:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	В
2.	Б
3.	А
4.	А
5.	В
6.	А
7.	Б

8.	В
9.	Б
10.	А
11.	Б
12.	А
13.	Б
14.	Б
15.	Б
16.	А

Критерии оценки:

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

2.2.4. 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 программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

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

1. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

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

2. ЧСС в покое у спортсменов экстра-класса составляет:

- а) 30-35 уд./мин.;**
- б) 50-55 уд./мин.;
- в) 55-70 уд./мин.

3. ЧСС в покое у нетренированных людей составляет:

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

4. При физическом утомлении среднее АД:

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

- б) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
 - в) повышается на 60-70 мм рт. ст.
5. Минутный объем крови (МОК) – это:
- а) количество *крови*, перекачиваемое сердцем за 10 минут;
 - б) **количество *крови*, перекачиваемое сердцем за минуту;**
 - в) объем крови в минуту переходе от состояния покоя к нагрузке.
6. МОК в условиях покоя в зависимости от размеров тела колеблется в пределах:
- а) **у мужчин - 4-6 л/мин, у женщин – 3-5 л/мин;**
 - б) у мужчин – 6-8 л/мин, у женщин – 4-6 л/мин;
 - в) у мужчин - 3-5 л/мин, у женщин – 4-6 л/мин.
7. При напряженной мышечной работе МОК может возрастать:
- а) у нетренированных мужчин до 16-20 л/мин, у спортсменов – до 28-30 л/мин;
 - б) у нетренированных мужчин до 18-22 л/мин, у спортсменов – до 32 л/мин;
 - в) **у нетренированных мужчин до 20-24 л/мин, у спортсменов – до 35 л/мин и выше.**
8. Дыхательный объем – это:
- а) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
 - б) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности;
 - в) **количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза).**
9. Минутный объем крови при тяжелых физических нагрузках может составлять:
- а) от 25-30 л/мин.;
 - б) **до 25-30 л/мин.;**
 - в) до 4-5 л/мин.
10. Под вентиляцией легких следует понимать:
- а) процесс пассивного перехода кислорода из легких через альвеоло-капиллярную мембрану в гемоглобин легочных капилляров;
 - б) наполнение легких кровью по сосудам малого круга;
 - в) **обмен газа между альвеолярным и атмосферным воздухом.**
11. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:
- а) 8-12 в мин.;
 - б) **16-18 в мин.;**

в) 20-22 в мин.

12. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

а) **8-12 в 1 мин.;**

б) 16-18 в 1 мин.;

в) 20-22 в 1 мин.

13. В условиях максимальной нагрузки ЧД:

а) возрастает до 80-100 в 1 мин.;

б) снижается до 8-12 в 1 мин.;

в) **возрастает до 40-60 в 1 мин.**

14. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это:

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

б) **максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;**

в) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности.

15. ЖЕЛ составляет в среднем:

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

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

в) у мужчин – 5-7 л, у женщин 4-5 л.

16. Жизненная емкость легких измеряется:

а) **спирометром;**

б) тонометром;

в) психрометром.

17. Максимальное потребление кислорода (МПК) – это:

а) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы;

б) **наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 мин.;**

в) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.

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

а) у нетренированных мужчин - от 5 до 8 л/мин, у женщин – от 3 до 5 л/мин;

б) у нетренированных мужчин - от 2 до 3 л/мин, у женщин – от 3 до 4 л/мин;

в) у нетренированных мужчин - от 3 до 4 л/мин, у женщин – от 2 до 3 л/мин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) выносливостью;

- б) **работоспособностью;**
- в) тренированностью.

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

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

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

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

28. К видам предстартовых состояний относят:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34. Состояние перетренированности характеризуется:

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

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

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

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

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

37. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет:

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

38. Продолжительность работы в зоне субмаксимальной мощности составляет:

- а) 20-30 с;
- 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.**

Ключ к тесту по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта»:

№ вопроса	Вариант ответа	№ вопроса	Вариант ответа
17.	Б	21.	Б
18.	А	22.	Б
19.	Б	23.	А
20.	А	24.	В
21.	Б	25.	Б
22.	А	26.	А
23.	В	27.	В
24.	В	28.	В
25.	Б	29.	Б
26.	В	30.	Б
27.	Б	31.	В
28.	А	32.	В
29.	В	33.	А
30.	Б	34.	Б
31.	А	35.	Б
32.	А	36.	В
33.	Б	37.	А
34.	В	38.	Б
35.	Б	39.	В
36.	В	40.	В

Критерии оценки:

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

2.2.6. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Биомеханика»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Биомеханика»

1. Основу рефлекторной 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 однотипные 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.

Ключ к тесту «Биомеханика»

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

Критерии оценки:

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

2.2.7. Задания для итоговой аттестации по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Вопросы итогового тестирования по дисциплине

«Теория и методика физической культуры»

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

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

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

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

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

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

4. Система физического воспитания – это ...:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) форма организации процесса физического воспитания;

в) **исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, обеспечивающий физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;**

г) целенаправленное воздействие социальной среды на человека с целью формирования у него потребностей к физкультурной деятельности.

5. К специфическим средствам физического воспитания относят:

а) оздоровительные силы природы и факторы гигиены;

б) физические упражнения, оздоровительные силы природы и факторы гигиены;

в) словесное и наглядное воздействие;

г) **физические упражнения.**

6. Техника физических упражнений – это ...:

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

б) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

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

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

7. К основным техническим характеристикам движений относят:

а) пространственные, временные, пространственно-временные;

б) пространственные и временные;

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

г) пространственно-временные и ритмические.

8. К специфическим методам физического воспитания не относят:

а) методы строго регламентированного упражнения;

б) игровой метод и соревновательный метод;

в) методы словесного и наглядного воздействия;

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

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

а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

г) **каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.**

10. Какие показатели нагрузки наиболее информативны?

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

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

- а) суперкомпенсаторным;
- б) активным;
- в) строго регламентированным;
- г) **полным (ординарным).**

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

- а) принцип научности;
- б) **принцип доступности и индивидуализации;**
- в) принцип сознательности и активности;
- г) принцип связи теории с практикой.

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

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

14. К видам планирования в физическом воспитании относят:

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

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

- а) планированием физического воспитания;
- б) **контролем физического воспитания;**
- в) системой физического воспитания;

г) управлением физическим воспитанием.

16. Степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется:

- а) двигательной одаренностью;
- б) техническим мастерством;
- в) **двигательным умением;**
- г) двигательным навыком.

17. Процесс обучения двигательному действию включает в себя следующие этапы:

- а) начальное разучивание – закрепление – углубленное разучивание;
- б) углубленное разучивание – закрепление – совершенствование;
- в) **начальное разучивание – углубленное разучивание – закрепление – совершенствование;**
- г) начальное разучивание – закрепление – совершенствование.

18. Физические качества человека - это:

- а) **индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;**
- б) комплекс различных проявлений центральной нервной системы;
- в) способность человека противостоять физическому утомлению;
- г) индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку.

19. Одна из характеристик физических возможностей человека, обусловленная способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений, называется:

- а) абсолютной силой;
- б) физической работоспособностью;
- в) **мышечной силой;**
- г) относительной силой.

20. Относительная сила - это:

- а) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения в сравнении с другим;
- б) **сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;**
- в) сравнительная сила мышц ноги рук;
- г) неопредельные напряжения мышц.

21. Средствами развития силы мышц являются:

- а) упражнения с преодолением веса собственного тела и упражнения с внешним сопротивлением;
- б) **изометрические упражнения;**

в) упражнения в активном напряжении и упражнения в пассивном напряжении мышц;

г) **упражнения с преодолением веса собственного тела и упражнения с внешним сопротивлением, изометрические упражнения.**

22. Упражнения на развитие силовых способностей следует применять:

а) в подготовительной части занятия;

б) в первой половине основной части занятия;

в) **во второй половине основной части занятия;**

г) в заключительной части занятия.

23. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:

а) **простой двигательной реакцией;**

б) скоростным индексом;

в) скоростной выносливостью;

г) абсолютным запасом скорости.

24. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

а) от 14 до 16 лет;

б) **от 7 до 11 лет;**

в) от 19 до 21 года;

г) от 17 до 19 лет.

25. Совокупность функциональных возможностей организма человека, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности:

а) физической работоспособностью;

б) **общей выносливостью;**

в) тренированностью;

г) физической подготовленностью.

26. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

а) **от 14 до 20 лет;**

б) от 7 до 11 лет;

в) от 13 до 18 года;

г) 11-12 лет.

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий, называют:

а) **активной гибкостью;**

б) подвижностью в суставах;

в) стретчингом;

г) статической гибкостью.

28. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным периодом является возраст:

- а) 5-7 лет;
- б) 8-9 лет;
- в) **10-14 лет;**
- г) 15-17 лет.

29. Наиболее благоприятным периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст:

- а) 5-6 лет;
- б) 7-9 лет;
- в) **11-12 лет;**
- г) 13-15 лет.

30. В основной части отдельного занятия упражнения с преимущественным проявлением определенных физических качеств следует давать в следующей последовательности:

- а) на силу – на выносливость – на координацию – на гибкость – на быстроту;
- б) на гибкость – на быстроту – на координацию – на выносливость – на силу;
- в) на выносливость – на гибкость – на силу – на быстроту – на ловкость;
- г) **на координацию – на быстроту – на силу – на гибкость – на выносливость.**

Ключ к итоговому тесту по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

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

15	Б
16	В
17	В
18	А
19	В
20	Б
21	Г
22	В
23	А
24	Б
25	Б
26	А
27	А
28	В
29	В
30	Г

Критерии оценки:

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

2.2.9. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы здорового образа жизни человека»

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

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

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

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

3. В течении каждой болезни различают следующие периоды:

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

4. К компонентам здоровья человека относятся:
- а) **биологическое, психическое и социальное здоровье;**
 - б) биологическое и психическое;
 - в) физическое.
5. Комплекс мер, предназначенных для уничтожения микробов в ране пострадавшего, называют:
- а) асептикой;
 - б) **антисептикой;**
 - в) стерилизацией.
6. Выражение моментального состояния равновесия между потенциалом здоровья и запросом называется:
- а) адаптацией;
 - б) **ресурсом здоровья;**
 - в) балансом здоровья.
7. К основным признакам наружного кровотечения относят:
- а) медленное и тягучее кровотечение, кровь темно-красного цвета;
 - б) быстрое и пульсирующие кровотечение;
 - в) **сильная боль в повреждённой части тела и кровь ярко-красного цвета.**
8. Составной частью приспособительных реакций биологической системы на изменение условий среды существования является:
- а) реабилитацией;
 - б) потенциалом здоровья;
 - в) адаптацией.
9. Для остановки кровотечения применяют:
- а) иммобилизующие повязки;
 - б) корригирующие повязки;
 - в) **давящие повязки.**
10. Состояние человека, характеризующееся снижением приспособляемости к среде и ограничением свободы жизнедеятельности, называется:
- а) иммунитетом;
 - б) предболезнью;
 - в) **болезнью.**
11. При физическом утомлении среднее АД:
- а) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
 - б) **повышается на 10-30 мм рт. ст.;**
 - в) повышается на 60-70 мм рт. ст.

12. Самонаблюдение человека за определенными показателями своего организма в процессе жизнедеятельности и в ответ на нагрузки различного характера, является:

- а) врачебным контролем;
- б) **самоконтролем;**
- в) диспансеризацией.

13. К признакам поверхностного венозного кровотечения относят:

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

14. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:

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

15. Для обеспечения неподвижности поврежденной части тела применяют:

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

16. Система государственных, социально-экономических, общественных, медико-санитарных мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья, обеспечение трудоспособности и активного долголетия людей, называется:

- а) **здравоохранением;**
- б) социальной помощью;
- в) охраной труда.

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

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

18. Препараты из микробных клеток или их токсинов называются:

- а) **сывороткой;**
- б) **вакциной;**
- в) иммунизацией.

19. Способность возбудителей вызвать инфекционный процесс называется:

- а) **болезнетворными способностями;**
- б) **патогенностью;**
- в) **бактерионосительством.**

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

- а) **кровотечением;**
- б) **гиперемией;**
- в) **гипертермией.**

21. **Невосприимчивость организма к патогенным микробам и их ядам называется:**

- а) **ресурсом здоровья;**
- б) **предболезнью;**
- в) **иммунитетом.**

22. **Непроницаемость здоровой кожи и слизистых оболочек; наличие бактерицидных веществ в биологических жидкостях; фагоцитарная система; барьерная функция лимфоидной ткани; гидролитические ферменты; интерфероны и т.д. – являются:**

- а) **специфическими механизмами иммунитета;**
- б) **неспецифическими механизмами иммунитета;**
- в) **оба варианта верны.**

23. **Период относительного благополучия при хроническом течении заболевания между рецидивами, называется:**

- а) **ремиссией;**
- б) **реинфекцией;**
- в) **суперинфекция.**

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

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

25. Продолжительность работы в зоне большой мощности составляет:

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

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

- а) **иммунитетом;**

- б) **аллергией;**
- в) адаптацией.

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

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

28. **Вещества, несущие признак чужеродности, называются:**

- а) антителами;
- б) **антигенами;**
- в) лимфоцитами.

29. Система наиболее строгих изоляционно-ограничительных противоэпидемических мероприятий, проводимых для предупреждения распространения инфекционных заболеваний, называется:

- а) эпидемией;
- б) **обсервацией;**
- в) **карантином.**

30. К мероприятиям, направленным на уничтожение возбудителей и устранение источников инфекции, а также предотвращение дальнейшего распространения, относят:

- а) **карантин;**
- б) **дезинфекцию;**
- в) **пастеризацию, стерилизацию.**

Ключ «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПП 2.1_7.4:

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

12.	Б					
13.	А					
14.	Б					
15.	А					
16.	А					
17.	В					
18.	Б					
19.	А, б					
20.	Б					
21.	В					
22.	Б					
23.	А					
24.	В					
25.	В					
26.	Б					
27.	Б					
28.	Б					
29.	В					
30.	Б,в					

Критерии оценки:

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

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

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

- г) нормой;
- д) здоровьем;
- е) **физическим здоровьем.**

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

- а) **спортивной медициной;**

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

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

11. Действующие санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи указаны:

- а) **в СП 2.4. 3648-20;**
- б) в СанПиН 1567-76;
- в) в СП 332.1325800.2017.

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

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

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

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

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

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

15. Гигиеническое нормирование физических нагрузок заключается:

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

16. Недостаток движения у человека определяется как:

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

г)

Ключ итоговому тесту по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта»

№ вопроса	Вариант ответа					
31.	Б					
32.	В					
33.	А					
34.	Б					
35.	В					
36.	А					
37.	В					
38.	Б					
39.	Б					
40.	А					
41.	А					
42.	В					
43.	Б					
44.	А					
45.	А					
46.	А					

Критерии оценки:

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

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

1. Термин «спортивная медицина» включает

- а) методы определения функционального состояния спортсменов;
- б) методы наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях;
- в) систему изучения состояния здоровья и медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- г) **все перечисленное.**

2. Основной целью спортивной медицины является:

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

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

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

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

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

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

- г) реанимацией;
- д) реабилитацией;
- е) **первой медицинской помощью.**

6. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

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

7. В течении каждой болезни различают следующие периоды:

- г) **латентный, продромальный, развернутого течения болезни и ее завершение;**
- д) скрытый, развернутого течения болезни и ее завершение;
- е) латентный, продромальный, завершение болезни.

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

- г) асептикой;
- д) **антисептикой;**
- е) стерилизацией.

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

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

10. К основным признакам наружного кровотечения относят:
- г) медленное и тягучее кровотечение, кровь темно-красного цвета;
 - д) быстрое и пульсирующее кровотечение;
 - е) **сильная боль в повреждённой части тела и кровь ярко-красного цвета.**
11. Нарушение тканевого (клеточного) обмена, ведущее к структурным изменениям тканей и клеток, называется:
- а) гипертрофией;
 - б) диссимиляцией;
 - в) **дистрофией.**
12. ЧСС в покое у нетренированных людей составляет:
- а) 50-55 уд./мин.;
 - б) **60-70 уд./мин.;**
 - в) 80-90 уд./мин.
13. Для остановки кровотечения применяют:
- г) иммобилизующие повязки;
 - д) корригирующие повязки;
 - е) **давящие повязки.**
14. Для лиц, страдающих ожирением, не рекомендованы следующие виды двигательной активности:
- а) **бег;**
 - б) езда на велосипеде;
 - в) плавание.
15. При физическом утомлении среднее АД:
- г) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
 - д) **повышается на 10-30 мм рт. ст.;**
 - е) повышается на 60-70 мм рт. ст.
16. К признакам поверхностного венозного кровотечения относят:
- г) **кровь тёмно-красного цвета медленно вытекает из раны;**
 - д) кровь фонтанирует из раны;
 - е) кровь ярко-красного цвета.
17. Увеличение органа или его части вследствие увеличения объема и (или) числа клеток называется:
- а) **гипертрофией;**
 - б) дистрофией;
 - в) некрозом.
18. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:
- ж) 8-12 в мин.;

- з) **16-18 в мин.;**
- и) 20-22 в мин.

19. Для обеспечения неподвижности поврежденной части тела применяют:

- г) **иммобилизующие повязки;**
- д) корригирующие повязки;
- е) давящие повязки.

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

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

21. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

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

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

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

23. ЖЕЛ составляет в среднем:

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

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

- г) гипертрофией;
- д) дистрофией;
- е) **некрозом.**

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

- г) кровотечением;
- д) **гиперемией;**
- е) гипертермией.

26. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет:

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

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

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

28. Продолжительность работы в зоне субмаксимальной мощности составляет:

- г) 30-40 мин.;
- д) **3-5 мин.;**
- е) 20-30 с.

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

- г) ишемией;
- д) эмболией;
- е) **регенерацией.**

30. Продолжительность работы в зоне большой мощности составляет:

- г) более 40 мин.;
- д) 20-30 мин.;
- е) **30-40 мин.**

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

- г) иммунитетом;
- д) **аллергией;**
- е) адаптацией.

32. Продолжительность работы в зоне умеренной мощности составляет:

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

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

- а) **десинхронозом;**
- б) гетерохронностью;

в) дезориентацией.

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

- г) развитие физических качеств человека;
- д) состояние опорно-двигательного аппарата;
- е) **телосложение человека.**

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

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

36. Совокупностью методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков организма человека, определяющих его уровень физического развития, называют:

- а) **антропометрией;**
- б) динамометрией;
- в) комплексом функциональных проб.

Ключ к тесту по дисциплине «Основы спортивной медицины»

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

27.	А			
28.	Б			
29.	В			
30.	В			
31.	Б			
32.	А			
33.	А			
34.	В			
35.	Б			
36.	А			
37.				

Критерии оценки:

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

2.2.12. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технологии воспитательной работы с населением»

1. Убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример – это методы воспитания:

- а). тренингово-игровые;
- б). **традиционно принятые;**
- в). неформально-межличностные.

2. Рекреативно-оздоровительные занятия (физкультурно-спортивные развлечения, туристские походы с нефорсированными нагрузками и т. п.) обеспечивают:

- а). здоровый отдых;
- б). способствуют удовлетворению эмоциональных потребностей, связанных с содержательным развлечением;
- в). **оба варианта верны.**

3. Зрелищное спортивно-массовое мероприятие, способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни – это:

- а). Дни Здоровья;
- б). Физкультурный досуг;
- в). **Спортивный праздник.**

4. Задача оздоровительно- рекреативной физической культуры в пожилом возрасте – это:

- а). увеличение уровня физической и умственной работоспособности;
- б). **адаптация организма пожилого человека к физическим нагрузкам;**

в). углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений на организм человека.

5. Ключевым понятием в теории и практике Паблик рилейнз (PR) является понятие:

- а) «общественность»;
- б) «контроль»;
- в) «управление».

6. Активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала – это:

- а). **Физкультурные минуты;**
- б). Физкультурный досуг;
- в). Спортивный час.

7. Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях являются механизмом

- а). оздоровления людей;
- б). средством борьбы против асоциальных явлений;
- в). **оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений.**

8. Физкультурная пауза, в течение которой выполняется комплекс из 6–7 специально подобранных физических упражнений рекомендуется проводить в

- а). в первой половине рабочего дня в течение 20 минут;
- б). во второй половине рабочего дня в течение 15 минут;
- в). **в первой и второй половины рабочего дня в течение 5–7 минут.**

9. Комплексное физкультурно-оздоровительное занятие состоит из _ частей:

- а). 2;
- б). **3;**
- в). 5.

10. К методам обучения на физкультурно-оздоровительных занятиях с людьми зрелого возраста относятся:

- а). метод строго и частично регламентированных упражнений;
- б). метод разучивания по частям и в целом;
- в). игровой и соревновательный метод;
- г). **все вышеперечисленное.**

Критерии оценки:

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

2.2.13. Задания для итоговой аттестации по дисциплине

«Информационно-коммуникационные технологии и средства связи в физической культуре и спорте»

1. Информационные технологии – это:

а) устройства, методы и средства, позволяющие манипулировать информацией вне мозга человека;

б) программные, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена;

в) программные средства, предназначенные для конструирования программных средств учебного назначения.

2. В технологическом аспекте применение информационных технологий определяется:

а) эффективностью управления процессом, возможностью выбора индивидуальной траектории обучения;

б) доступностью обучения, повышения его качества, персонализации познавательной деятельности;

в) большими вычислительными ресурсными, а также мультимедийными возможностями и интерактивностью информационных технологий.

3. Унифицированная форма записи адресов документов в сети Интернет имеет обозначение:

а) web-страница;

б) URL-адрес;

в) Ip-адрес.

4. Устройства, крепящиеся на теле человека и обеспечивающие достижение некоторых ожидаемых изменений в показателях двигательных качеств или параметрах техники выполнения упражнения, называется:

а) тренировочным приспособлением;

б) тренировочным устройством;

в) датчиком.

5. Тренажеры, в которых управление осуществляется по одному из параметров деятельности спортсмена (или физиологическому параметру) являются:
- а) многоконтурными тренажерами;
 - б) тренажерами со срочной информацией;
 - в) **одноконтурными тренажерами.**
6. Совмещенное изображение нескольких поз движущегося объекта принято называть:
- а) кинограммой;
 - б) **стробифотограммой;**
 - в) циклограммой.
7. Быстрому общению судей между собой способствует применения средств связи в виде:
- а) телефона;
 - б) **рации и гарнитуры;**
 - в) видео панели.
8. Спортивный снаряд, оснащенный технологией для подсчета количества сожженных во время тренировки калорий, называется:
- а) **«умные» гантели»;**
 - б) «умный» мяч»;
 - в) «умные» весы».
9. Растровый формат графического изображения характеризуется:
- а) тем, что рисунок представляется в виде комбинации простых геометрических фигур (графических примитивов);
 - б) тем, что **изображение разбито по вертикали и горизонтали на мелкие прямоугольники-пиксели;**
 - в) тем, что рисунок состоит из мелких точек.
10. Программное обеспечение видеоанализа, которое используется тренерами и спортсменами для достижения нужного результата:
- а) **Dartfish;**
 - б) HawkEye;
 - в) Phantom.
11. Растровый формат, способный хранить сжатые без потерь изображения в формате до 256 цветов с палитрой, предназначенный в основном для чертежей и графиков, а также используемый для покадрового последовательного отображения нескольких рисунков, называется:
- а) BMP;
 - б) **GIF;**
 - в) WMF.

12. Сеть, объединяющая компьютеры, установленные в одном помещении или в здании, называется:
- а) фирменной;
 - б) корпоративной;
 - в) **локальной.**
13. Web-страницы имеют формат (расширение)...
- а) TXT;
 - б) **HTML;**
 - в) EXE.
14. Согласно классификации тренажёров по структуре, они подразделяются:
- а) **на механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией;**
 - б) на светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические;
 - в) на индивидуального, группового и поточного использования.
15. Кардиотренажеры относятся:
- а) к силовым;
 - б) **к повышающим выносливость;**
 - в) к развивающим ловкость.
16. Индикация результатов измерений осуществляется:
- а) зрительно (по стрелочному, цифровому, осциллографическому индикатору);
 - б) аналоговым способом, для этого используют самописцы, с перьевой, струйной или тепловой записью;
 - в) **зрительно (по стрелочному, цифровому, осциллографическому индикатору) или на слух (когда результат измерения преобразуется в звук определенной громкости и тона).**

Критерии оценки:

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

2.2.14. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ «ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»

1. К методам обучения в сфере физической культуры и спорта относят:
- г) теоретические и практические;

- д) словесные и наглядные;
- е) **словесные, наглядные, практические.**

2. К основным средствам спортивной тренировки относят:

- а) гигиенические и природные факторы;
- б) физические упражнения и психорегулирующие средства;
- в) **обще подготовительные, специально подготовительные и соревновательные физические упражнения;**
- г) технические средства и инвентарь.

3. К организационным формам обучения в физической культуре и спорте относят:

- г) **индивидуальные, групповые, коллективные, фронтальные;**
- д) практические и теоретические;
- е) словесные, наглядные, практические.

4. К дополнительным средствам спортивной тренировки относят:

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

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

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

6. Ощущение важности своего существования; чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития – формируют понятие:

- а) «адекватность»;
- б) **«стрессоустойчивость»;**
- в) «посттравматический синдром».

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

а) методы стандартного и переменного упражнения, круговой тренировки;

б) методы стандартного и переменного упражнения;

в) игровой, соревновательный и круговой методы;

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

8. К этапам многолетней подготовки спортсменов относят:

а) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;

б) подготовительный, соревновательный, переходный;

в) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования;

г) тренировочный и соревновательный.

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

а) подготовительный, соревновательный, переходный;

б) микроциклы, мезоциклы и макроциклы;

в) тренировочный и соревновательный;

г) предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования.

10. Подвижность нервных процессов характеризует ... :

а) быстротой реагирования НС на изменения в окружающей среде;

б) легкостью возникновения эмоциональных реакций на внешние и внутренние воздействия;

в) устойчивой склонностью человека действовать под влиянием эмоций, вызванных сиюминутным впечатлением или переживанием.

11. К видам малых тренировочных циклов относят:

а) подготовительный, соревновательный, переходный;

б) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, специально подготовительные, модельные, подводящие;

в) тренировочный и соревновательный;

г) втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстанавливающие.

12. 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.

13. К видам средних тренировочных циклов относят:

а) тренировочный и соревновательный;

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

14. К внешним показателям нагрузки относят:

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

15. В спорте при проведении комплексного контроля регистрируются показатели:

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

16. Отдел мозга, регулирующий точность и координацию движений:

- а) мозжечок;**
- б) промежуточный мозг;
- в) продолговатый мозг.

17. Спортивная форма - это:

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

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

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

19. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

ж) 8-12 в 1 мин.;

з) 16-18 в 1 мин.;

и) 20-22 в 1 мин.;

к) 18-20 в 1 мин.

20. К документам текущего планирования в спортивной подготовке относятся:

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

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

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

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

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

а) полные, неполные, «минимакс»;

б) суперкомпенсаторные, «минимакс»;

в) полные, неполные, суперкомпенсаторные, «минимакс»;

г) полные, неполные, суперкомпенсаторные.

22. К документам перспективного планирования в спортивной тренировке относятся:

а) учебный план, план-конспект учебно-тренировочного занятия;

б) журнал учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, план-конспект учебно-тренировочного занятия;

в) учебный план, учебная программа;

г) учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

23. Мышцы, выполняющие однотипные движения, называются:

а) синергистами;

б) антагонистами;

в) протракторами.

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

а) контроль за состоянием внешней среды (климатические факторы, высота над уровнем моря, качество оборудования, инвентаря, покрытий спортивных сооружений, характеристики снежного и ледяного покрытий трасс

и их рельефа, поведение зрителей, объективность судейства и некоторые другие факторы);

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

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

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

26.К компонентам техники двигательных действий относят:

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

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

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

28.К наиболее информативным показателям физической нагрузки относятся:

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

29. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

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

30. ЧСС в покое у спортсменов составляет:

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

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

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

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

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

**Ключ к итоговой аттестации по программе «Тренер-преподаватель»
560 часов_**

№ вопроса	Вариант ответа				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					
49.					
50.					

3 .СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Сведения о пересмотре	Номер протокола	Дата протокола