



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
ЧОУ ДПО «АПК и ПП»

А.Д. Рубан

\_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2018 г.



**ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ**

**«ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО УШУ В УСЛОВИЯХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ»**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель итоговой аттестации

Цель итоговой аттестации – определение соответствия результатов обучения обучающихся по ДПП планируемым в ДПП результатам обучения.

### 1.2. Задачи итоговой аттестации

Задачи итоговой аттестации:

- оценка уровня сформированности у слушателя, регламентированных ДПП компетенций;
- оценка уровня сформированности у слушателя, регламентированных ДПП трудовых функций.

### 1.3. Место итоговой аттестации в структуре образовательной программы

В соответствии с Приказом Минобрнауки России № 499 от 01.07.13 по утверждению порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» итоговая аттестация обучающихся, завершающих обучение по ДПП, является обязательной.

Прохождение итоговой аттестации предполагает освоение учебных предметов / курсов / дисциплин (модулей) / практик (при наличии учебного плана: «ФССП как система требований», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Организация и осуществление образовательной, тренировочной, методической деятельности тренера-преподавателя по ушу»; «Управление спортивной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов».

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план по соответствующей ДПП.

### 1.4. Форма проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация обучающихся по ДПП проводится в форме итогового междисциплинарного экзамена в форме компьютерного тестирования.

### 1.5. Объем итоговой аттестации

Продолжительность итоговой аттестации – 6 часа.

### 1.6. Структура и содержание итоговой аттестации

| №  | Итоговая аттестация                                                                 | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Проведение итогового междисциплинарного экзамена в форме компьютерного тестирования | 6            |
|    | <b>Всего:</b>                                                                       | 6            |

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Нормативные правовые акты

| №<br>п/п | Наименование источника                                                                                                | Ссылка на источник                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) | <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/</a> |

### 2.2. Литература

| №<br>п/п | Наименование источника                                                                                                                                                                                                                  | Ссылка на источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.       | Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.                                                                                                                                  | <a href="http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf">http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.       | Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центра ВАОИ, 2011. – 344 с. | <a href="https://www.nea.ru/ru/org/cathedries/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya--2/publishingimages/pages/forstudents/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf">https://www.nea.ru/ru/org/cathedries/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya--2/publishingimages/pages/forstudents/%D0%A3%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.pdf</a> |
| 4.       | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.                                  | <a href="http://static.ozone.ru/multimedia/book_file/1811031.pdf">http://static.ozone.ru/multimedia/book_file/1811031.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.       | Физическая культура: учебник для студ. учреждений. сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Н. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 13-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.– 176 с.                       | <a href="http://www.academia-moscow.ru/wp_share/books/fragments/fragment_22032.pdf">http://www.academia-moscow.ru/wp_share/books/fragments/fragment_22032.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6.       | Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия : Профессиональное образование.                                                       | <a href="http://static.my-shop.ru/product/pdf/251/2501486.pdf">http://static.my-shop.ru/product/pdf/251/2501486.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.       | Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. —                                                         | <a href="http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/29008/1/978-5-7996-1183-5_2014.pdf">http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/29008/1/978-5-7996-1183-5_2014.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| №<br>п/п | Наименование источника                                                                                                                                                 | Ссылка на источник                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |
| 8.       | Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).                  | <a href="http://www.akvt.ru/wp-content/uploads/2014/02/Кузнецов-Физическая-культура.pdf">http://www.akvt.ru/wp-content/uploads/2014/02/Кузнецов-Физическая-культура.pdf</a>         |
| 9.       | Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). | <a href="http://bmu.muzkult.ru/img/upload/1874/documents/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf">http://bmu.muzkult.ru/img/upload/1874/documents/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf</a> |
| 10.      | Педагогика физической культуры: учебник / коллектив авторов, под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. — М.: КНОРУС, 2012. — 320 с              | <a href="http://docplayer.ru/57373916-Pedagogika-fizicheskoy-kultury.html">http://docplayer.ru/57373916-Pedagogika-fizicheskoy-kultury.html</a>                                     |

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 3.1. Паспорт комплекта оценочных средств

| Предмет оценивания                                                                                                                                                                     | Объекты оценивания                                     | Средства оценивания                       | Показатели оценки                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта                                  | Компетенции и трудовые функции, регламентированные ДПП | Электронный (письменный) тест по тематике | Количество вопросов теста, на которые слушатель дал верный ответ |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |                                                        |                                           |                                                                  |
| ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса                                                                           |                                                        |                                           |                                                                  |
| ПК-1. Способен организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях.                                                        |                                                        |                                           |                                                                  |
| ПК-2. Способен осуществлять текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.                                                                     |                                                        |                                           |                                                                  |

#### 3.2. Критерии оценки

| Количество правильных ответов в % | Уровень достижений    | Отметка в 5-балльной шкале |
|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 90-100%                           | <i>продвинутый</i>    | «5» (отлично)              |
| 66 -89%                           | <i>базовый</i>        | «4» (хорошо)               |
| 50 -65 %                          | <i>минимальный</i>    | «3» (удовлетворительно)    |
| меньше 50%                        | <i>не сформирован</i> | «2» (неудовлетворительно)  |

#### 3.3. Комплект оценочных средств

| Тестовые задания для контроля уровня освоения компетенций и трудовых функций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Проверяемые компетенции и трудовые функции |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <i>Блок «ФССП как система требований»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                            |
| 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки устанавливаются:<br>А. По всем видам спорта в РФ<br>В. По видам спорта, внесенных во Всероссийский реестр видов спорта<br>С. По видам спорта, внесенных во Всероссийский реестр видов спорта, за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией | ПК-1                                       |

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения:
  - A. единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
  - B. планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
  - C. подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.
  - D. Все ответы верны
3. Верно ли утверждение: Федеральные стандарты спортивной подготовки включают в себя требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.
  - A. Верно
  - B. Неверно
4. Верно ли утверждение: Федеральные стандарты спортивной подготовки не включают в себя особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам соответствующего вида спорта
  - A. Верно
  - B. Неверно
5. Специальные федеральные стандарты спортивной подготовки устанавливаются для:
  - A. Специфических видов спорта
  - B. Инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки утверждаются:
  - A. не реже чем один раз в четыре года
  - B. не реже чем один раз в год
  - C. не реже чем один раз в два года
7. Организация разработки и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются:
  - A. федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.
  - B. федеральным органом законодательной власти в области физической культуры и спорт
8. К органам управления в области физической культуры и спорта относятся:
  - A. федеральный орган исполнительной власти - Министерство спорта Российской Федерации;
  - B. органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
  - C. органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта
  - D. Все ответы верны
9. Спорт включает в себя:
  - A. соревновательную деятельность;
  - B. специальную подготовку к соревновательной деятельности;
  - C. специфические отношения, возникающие в процессе соревновательной деятельности;
  - D. все ответы верны
10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
  - A. двигательных, гигиенических и просветительских задач
  - B. закаляющих, психологических и философских задач
  - C. задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
  - D. оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

11. В каком году был образован Международный олимпийский комитет:

- A. 1890
- B. 1894
- C. 1892
- D. 1896

12. Тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку:

- A. Спортивная подготовка
- B. Фитнес-тренировка
- C. Аэробная тренировка

13. Субъектами спортивной подготовки являются:

- A. органы управления в области физической культуры и спорта;
- B. организации, осуществляющие спортивную подготовку;
- C. региональные (межрегиональные) спортивно-тренировочные центры;
- D. лица, проходящие спортивную подготовку (спортсмены);
- E. спортивные сборные команды;
- F. все ответы верны

14. Верно ли утверждение: Принадлежность лица к организации, осуществляющей спортивную подготовку, определяется на основании приказа о зачислении в организацию для прохождения спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке

- A. верно
- B. неверно

15. Спортивные сборные команды это:

- A. Субъекты спортивной подготовки
- B. Объекты спортивной подготовки

**Блок 2 «Педагогика и психология физической культуры и спорта»**

1. Педагогический процесс, направленный на системное освоения рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- A. физическим образованием
- B. физическим воспитанием
- C. физическим развитием
- D. физической культурой
- E. физическим умением

ОПК-9  
ПК-1  
ПК-2

2. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:

- A. Развивающие, коррекционные, специфические.
- B. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- C. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- D. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

3. Что является основным специфическим средством физического воспитания:

- A. Естественные свойства природы
- B. Физическое упражнение;
- C. Санитарно-гигиенические факторы;
- D. Соревновательная деятельность.

4. Что относится к средствам физического воспитания:

- A. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>B. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;</p> <p>C. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;</p> <p>D. Солнце, воздух, вода.</p> <p>5. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...</p> <p>A. Тренировочным процессом;</p> <p>B. Учебным процессом;</p> <p>C. Физической подготовкой;</p> <p>D. Физическим развитием.</p> <p>6. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...</p> <p>A. Общей физической подготовкой;</p> <p>B. Специальной физической подготовкой;</p> <p>C. Гармонической физической подготовкой;</p> <p>D. Общим развитием.</p> <p>7. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является</p> <p>A. Метод переменного непрерывного упражнения;</p> <p>B. Использование метода «фартлек»;</p> <p>C. Метод равномерного непрерывного упражнения;</p> <p>D. Метод повторного выполнения упражнения</p> <p>8. Основное средство физического воспитания?</p> <p>A. учебные занятия</p> <p>B. физические упражнения</p> <p>C. средства обучения</p> <p>D. средства закаливания</p> <p>9. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p> <p>A. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;</p> <p>B. Росто-весовыми показателями;</p> <p>C. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;</p> <p>D. Физической подготовленностью.</p> <p>10. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>A. многократное повторение двигательных действий;</p> <p>B. движения, способствующие повышению работоспособности;</p> <p>C. определенным образом организованные двигательные действия;</p> <p>D. комплекс гимнастических упражнений.</p> <p>11. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...</p> <p>A. физической подготовленности человека к жизни;</p> <p>B. подготовки к профессиональной деятельности.</p> <p>C. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.</p> <p>D. подготовки к спортивной деятельности.</p> <p>12. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется</p> <p>A. Техникой физического упражнения;</p> <p>B. Двигательным навыком;</p> <p>C. Двигательным умением;</p> <p>D. Двигательным «стереотипом».</p> <p>13. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...</p> <p>A. Физическое образование субъекта;</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>В. Физическую культуру личности;<br/> С. Физическое развитие индивида;<br/> Д. Физическое совершенство человека.</p> <p>14. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.</p> <p>А. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);<br/> В. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;<br/> С. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;<br/> Д. Росто-весовые показатели.</p> <p>15. Какие задачи умственного развития обучающихся выполняются в процессе физического воспитания:</p> <p>А. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;<br/> В. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;<br/> С. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;<br/> Д. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |
| <p align="center"><b>Блок 3 «Организация и осуществление образовательной, тренировочной, методической деятельности тренера-преподавателя по ушу»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |
| <p>1. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся:</p> <p>А. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;<br/> В. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;<br/> С. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;<br/> Д. Туристические походы.</p> <p>2. Каково соотношение понятий «спорт» и «физическая культура»?</p> <p>А. Это синонимы, используемые для обозначения одного вида деятельности<br/> Физическая культура – это направление спортивной деятельности<br/> В. Физическая культура – это часть общей культуры личности, а спорт – явление социальное<br/> С. Спорт является доминирующей формой проявления физической культуры</p> <p>3. Спортивная форма – это:</p> <p>А. физическая готовность к достижению высоких результатов;<br/> В. техническая готовность к достижению высоких результатов;<br/> С. тактическая готовность к достижению высоких результатов;<br/> Д. морально-волевая готовность к достижению высоких результатов.</p> <p>4. Тренировочный урок состоит из:</p> <p>А. подготовительной части;<br/> В. основной;<br/> С. заключительной.<br/> Д. Все ответы верны</p> <p>5. Спортивная тренировка представляет собой:</p> <p>А. процесс укрепления здоровья и воспитание физических качеств;<br/> В. процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов;<br/> С. процесс направленный на физическое развитие;<br/> Д. процесс освоения сложных двигательных действий.</p> <p>6. Направления методической (научно-методической) деятельности образовательных организаций определяются с учетом следующих особенностей:</p> <p>А. обеспечения повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала обучающихся;<br/> В. организации мониторинга образовательной и тренировочной деятельности;</p> | <p>ОПК-4<br/> ОПК-9<br/> ОПК-14<br/> ПК-2</p> |

C. повышения профессиональной компетенции педагогических работников и других специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

D. все ответы верны

7. Отделения (иные структурные подразделения), обеспечивающие тренировочную деятельность, которые открываются:

A. по группам видов спорта;

B. по избранным видам спорта

C. оба ответа верны

D. нет правильных ответов

8. К основным средствам обучения в спортивных играх относятся:

A. спортивный инвентарь

B. спортивная тренировка

C. техника игры

D. физическая подготовка

E. физические упражнения

9. Процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта:

A. физическая подготовка

B. общая физическая подготовка

C. специальная физическая подготовка

D. техническая подготовка

10. В задачи педагогического контроля входит:

A. оценка состояния здоровья

B. выявление социально-психологического климата

C. определение физической работоспособности

D. пульсометрии

E. оценка эффективности применяемых средств и методов

F. оценка эффективности применяемых средств и методов

11. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

A. сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

B. завершить формирования двигательного умения

C. детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия

D. достижения слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

E. завершить формирование умения и навыка

12. Обучения двигательному действию начинается с:

A. создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения

B. непосредственного разучивания технике двигательного действия по частям

C. непосредственного разучивания технике двигательного действия в целом

D. разучивания обще подготовительных упражнений.

E. завершения формирования двигательного умения

13. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т.е. имеющий массовый характер) является:

A. произвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)

B. стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия

C. минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения)

D. высокая степень координации и автоматизации движения

E. непосредственное разучивание техники двигательного действия в целом

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <p>14. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:</p> <p>A. в подготовительной части занятия<br/> B. в начале основной части занятия<br/> C. в середине основной части занятия<br/> D. в конце основной части занятия</p> <p>15. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действия сравнительно несложно по технике, его лучше оставить:</p> <p>A. сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)<br/> B. по частям с последующим объединением отдельных частей в целом (расчлененно-конструктивный метод)<br/> C. в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)<br/> D. в различных соревновательных ситуациях: "кто правильнее", "кто точнее", "кто лучше" и т. п. (соревновательный метод обучения)<br/> E. соревновательным методом обучения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |
| <p><b>Блок 4 «Управление соревновательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| <p>1. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:</p> <p>A. в два этапа;<br/> B. три этапа;<br/> C. четыре этапа;<br/> D. пять-семь этапов;<br/> E. шесть-восемь этапов.</p> <p>2. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта:</p> <p>A. 4-5 лет;<br/> B. 6-10 лет;<br/> C. 11—13 лет;<br/> D. 14-16 лет;</p> <p>3. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:</p> <p>A. тренировочных и соревновательных воздействий;<br/> B. функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;<br/> C. состояние внешней среды;<br/> D. тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, подготовленности спортсмена, состояние внешней среды<br/> E. оперативные, текущие, этапные циклы;</p> <p>4. Соревнования с целью выявления команды для участия в более крупных соревнованиях.</p> <p>A. классификационные<br/> B. товарищеские<br/> C. контрольные<br/> D. отборочные<br/> E. кубковые</p> <p>5. Каждая команда играет по очереди со всеми остальными (дважды).</p> <p>A. круговая (в один круг)<br/> B. с выбыванием<br/> C. олимпийская<br/> D. смешанная<br/> E. круговая (в два круга)</p> <p>6. Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим</p> | <p>ОПК-4<br/> ОПК-9</p> |

ответственным соревнованиям.

- A. отборочные
- B. товарищеские
- C. контрольные
- D. классификационные
- E. кубковые

7. Документ в котором четко определены условия соревновательной борьбы.

- A. положение
- B. календарь
- C. классификация
- D. протокол
- E. правила

8. Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений установленной цели.

- A. спортивная борьба
- B. спортивная
- C. спортивная игра
- D. профессиональный спорт

9. Национальная ступень подготовки спортсмена, направленная на всестороннее физическое развитие.

- A. физическая подготовка
- B. общая физическая подготовка
- C. специальная физическая подготовка
- D. техническая подготовка
- E. тактическая подготовка

10. Время календарных соревнований.

- A. подготовительный период
- B. переходный период
- C. восстановительный период
- D. соревнование
- E. соревновательный период

11. Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований.

- A. отборочные
- B. контрольные
- C. товарищеские
- D. классификационные
- E. кубковые

12. Документы, в котором четко отражены результаты игры.

- A. положение
- B. протокол
- C. календарь
- D. заявка

13. Специфическими особенностями соревновательной деятельности в спорте являются:

- A. восприятие информации в условиях маскировки ложных действий противника;
- B. отработка информации и принятие решений в условиях дефицита пространства и времени;
- C. воплощение принятых решений в условиях активного противостояния с соперником и не всегда благоприятных условий внешней среды.
- D. Все ответы верны

14. Комплексный контроль включает:

- A. контроль за результатами соревнований в циклах подготовки;

- В. измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности;  
С. оба ответа верны  
D. нет правильных ответов

15. Верно ли утверждение: Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата.

- A. Верно  
B. Неверно

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки  
[www.arkipr.ru](http://www.arkipr.ru)

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки  
[www.arkipr.ru](http://www.arkipr.ru)

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки  
[www.arkipr.ru](http://www.arkipr.ru)