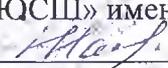


Согласовано
на заседании Педагогического
совета 02.09.2015 г.
Протокол №1

Утверждено
приказом директора МКОУ ДОД
«ДЮСШ» имени С.С.Реутова
 Шадская О.В.
от 02.09.2015 г. № 6



**Квалификационное испытание педагогического работника
Приложение № 1**

Квалификационное испытание педагогического работника (тренера-преподавателя), аттестуемого с целью подтверждения соответствия занимаемой должности

Общая характеристика тестовых материалов:

1. **Общее количество - 90 вопросов.**
2. **Задания составлены в тестовой форме разных типов, которые оценивают компетенцию в области осуществляемого вида деятельности.**
3. **Все задания поделены на группы (теория и методика физического воспитания и спорта; основы медицинских знаний и технике безопасности; история физической культуры; коммуникативность, психология).**

Теория и методика Физического воспитания

1. **Спорт - это:**
 - А. сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним
 - Б. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
 - В. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
 - Г. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
2. **Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия это:**
 - А. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов

Российской Федерации, муниципальных образований;

Б. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России;

В. любое мероприятие, если имеется положение о соревновании

Г. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований

3. К какой структурной организации относятся Федерации по видам спорта?

А. Государственная.

Б. Общественная.

В. Коммерческая

4. Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:

А. мастер спорта России

Б. гроссмейстер России

В. мастер спорта России международного класса

5. Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:

А. кандидат в мастера спорта

Б. четвертый спортивный разряд

В. второй юношеский спортивный разряд

Г. третий юношеский спортивный разряд

6. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании:

А. трудового договора или приказа о зачислении в организацию

Б. приказа о зачислении в организацию

В. протокола заседания тренерского совета

Г. протокола заседания тренерского совета или паспорта спортсмена

7. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов

А. этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки;

Б. начальный, средний и высший;

В. начальный этап, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;

Г. спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

8. Единая всероссийская спортивная федерация формируется сроком на

А. четыре года

- Б. пять лет
- В. постоянно
- Г. 10 лет

9. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в летних видах спорта, но не менее

- А. 20
- Б. 35
- В. 38
- Г. 15

10. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в зимних видах спорта, но не менее

- А. 20
- Б. 10
- В. 35
- Г. 15

11. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Российской Федерации, других официальных всероссийских спортивных соревнований, но не менее

- А. 6
- Б. 10
- В. 15
- Г. 8

12. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Федеральных округов, других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, но не менее

- А. 6
- Б. 10
- В. 15
- Г. 8

13. Спортивные разряды присваиваются сроком на

- А. до конца занятий спортом;
- Б. два года;
- В. один год;
- Г. постоянно

14. Представление на присвоение спортивного разряда подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении

- А. шести месяцев;
- Б. трех месяцев;

В. одного года;

Г. четырех лет.

15. Представление на присвоение спортивного звания подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении

А. шести месяцев;

Б. трех месяцев;

В. одного года;

Г. олимпийского цикла

16. Методика это:

А. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;

Б. система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;

В. процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

17. Двигательное умение это:

А. система подготовки, направленная на овладение человеком различных физических упражнений;

Б. уровень овладения человеком двигательными способностями, при котором не требуется включение мыслительных процессов при их выполнении;

В. уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

18. Двигательный навык это:

А. процесс овладения человеком двигательными способностями, необходимыми для его жизнедеятельности;

Б. степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания;

В. способность человека перемещать свое тело в пространстве и времени.

19. Спортивная тренировка это:

А. движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б. процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В. процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

20. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

- А. физической подготовкой;
- Б. физическим совершенством;
- В. спортивной тренировкой;
- Г. учебно-тренировочным процессом.

21. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:

- А. технической подготовкой;
- Б. индивидуальной особенностью техники;
- В. высоким уровнем технического мастерства;
- Г. профессиональным спортом.

22. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- А. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- Б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- В. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- Г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

23. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- А. основы техники
- Б. ведущего звена техники
- В. подводящих упражнений
- Г. техники выполнения движения

24. Структура процесса обучения двигательным действиям:

- А. подготовительная, основная и заключительная часть;
- Б. начальное разучивание упражнения, углубленное разучивание упражнения, закрепление и совершенствование;
- В. общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактическая и теоретическая подготовка.

25. Что должно стоять в базовой подготовке юношей на первом месте?

- А. физическая
- Б. техническая
- В. психическая

Г. соревновательная

Д. тактическая

26. Какой наиболее информативный способ отбора в спорте?

А. игровой

Б. соревновательный

В. многоборный

27. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

А. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

Б. максимальный фонд двигательных умений и навыков;

В. наивысший уровень развития физических качеств;

Г. отличное здоровье спортсмена.

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

А. спортивной ориентацией;

Б. спортивным отбором;

В. анализом и оценкой одаренности;

Г. диагностикой предрасположенности.

29. Виды планирования:

А. месячное, квартальное, годовое;

Б. стратегическое, тактическое, активное;

В. перспективное; текущее, оперативное.

30. Самым длительным по времени из представленных является:

А. Мезоцикл,

Б. Микроцикл

В. Макроцикл

31. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:

А. от 3 месяцев до 4 месяцев;

Б. от двух до несколько занятий;

В. от 2 недель до 6 недель;

Г. от 6 месяцев до 1 года.

32. Основу двигательных способностей составляют...

А. физические качества и двигательные умения;

Б. сила, быстрота, выносливость;

В. гибкость и координированность;

Г. двигательные автоматизмы.

33. Динамика спортивной формы носит:

А. прямолинейный стабильный характер;

Б. прямолинейный прогрессирующий характер;

- В. волнообразный характер с пиками и спадами;
- Г. характеризуется относительной стабильностью.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- Б. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- Г. способность сохранять заданные параметры работы.

35. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- А. подвижных и спортивных игр;
- Б. скоростно-силовых упражнений;
- В. выпрыгивания вверх с места;
- Г. ведения мяча «змейкой».

36. Основу двигательных способностей составляют...

- А. двигательные автоматизмы;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность
- Г. физические качества и двигательные умения

37. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:

- А. Скорость движения
- Б. Скоростные способности
- В. Быстрота движений
- Г. Координация

38. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- А. гибкость;
- В. быстроту;
- В. выносливость;
- Г. координацию

39. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...

- А. координации движений;
- Б. техники движений;
- В. скоростной силы;
- Г. быстроты реакции

40. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является

- А. календарь соревнований;
- Б. правила соревнований;

В. положение о соревновании;

Г. программа соревнований.

41. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:

А. равномерность;

Б. однообразии;

В. постепенность;

Г. посильность психической и физической нагрузки.

42. Укажите неверный ответ. На какие уровни обученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:

А. уровень осознанности;

Б. практический уровень;

В. репродуктивный уровень;

Г. творческий уровень.

43. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?

А. уровнем их репродуктивных возможностей;

Б. уровнем творческих способностей.

В. учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;

Г. уровнем практических навыков.

44. Социализация представляет собой:

А. процесс и результат становления человеческой индивидуальности;

Б. процесс и результат становления индивида социальным существом;

В. развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей;

Г. развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры.

45. Исключите неверный ответ. Наличие воспитательной системы в школе – это:

А. наличие четко спланированных воспитательных мероприятий;

Б. скоординированность всех школьных воспитательных мероприятий;

В. согласованность действий всех лиц, коллективов, организаций и объединений, работающих в школе;

Г. логическая и целенаправленная деятельность воспитателей.

Квалификационное испытание (продолжение)

Основы медицинских знаний и техника безопасности

1. Физическая нагрузка низкой интенсивности соответствует ЧСС:

А. 80-100 уд.мин

Б. 100-120 уд.мин

В. 120-140 уд.мин

Г. 140-150 уд.мин

2. Портативный прибор экспресс диагностики количества лактата в крови:

- А. пульсометр;
- Б. динамометр;
- В. лактометр;
- Г. газоанализатор.

3. К состояниям, требующим отдыха и включения широкого спектра восстановительных процедур, относятся:

- А. компенсированное утомление;
- Б. прогрессирующее утомление;
- В. монотопия;
- Г. перенапряжение и переутомление

4. Адреналин и норадреналин:

- А. расширяют магистральные сосуды, снижают энергообмен;
- Б. снижают возбудимость ЦНС;
- В. активируют работу сердца, сужают магистральные сосуды, повышают энергообмен и возбудимость ЦНС;
- Г. влияют на развитие вторичных половых признаков.

5. Основной мышцей вдоха называют:

- А. дельтовидную мышцу;
- Б. грудино-ключично-сосцевидную мышцу;
- В. диафрагму;
- Г. ромбовидную.

6. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Ферменты пищеварения»...

- А. инсулин;
- Б. пепсин;
- В. трипсин;
- Г. амилаза.

7. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц»...

- А. тироксин;
- Б. актин;
- В. миозин;
- Г. тропонин.

8. Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о:

- А. неблагоприятном типе реакции;
- Б. благоприятном типе реакции;
- В. нарушении в деятельности дыхательной системы;
- Г. появлении переутомления.

9. Признаками перетренированности спортсмена является:

- А. сонливость;
- Б. повышенная возбудимость
- В. учащенное ЧСС, повышенная утомляемость

10. Признаки черепно-мозговой травмы

- А. Потеря сознания, головокружение, слабость, тошнота, головная боль

- Б. Головная боль, сонливость, боли в животе
- В. Болт в шее, головная боль, сонливость
- Г. Головная боль, потливость, сонливость

11. Признаки перелома

- А. Боль, гематома, слабость
- Б. Боль, гематома, пальпация в месте гематомы болезненна
- В. Гематома, боль в месте пальпации
- Г. Выраженная боль, деформация в месте травмы, резкое ограничение подвижности травмированного участка, выраженная болезненность в месте травмы.

12. При зачислении детей в ГНП по избранному виду спорта, необходим допуск врача:

- А. Поликлиники
- Б. ВФД (врачебно-физкультурный диспансер) районного отделения
- В. Медицинский кабинет спортивной организации

13. Артериальное кровотечение (алая кровь вытекает под напором - пульсирует), необходимо:

- А. наложить давящую повязку без наложения жгута.
- Б. наложить жгут выше места повреждения.
- В. наложение жгута ниже места повреждения.

14. Венозное кровотечение (темная кровь вытекает без пульсации), необходимо:

- А. наложить давящую повязку на рану.
- Б. Наложить жгут выше травмы.
- В. наложить жгут ниже травмы.

15. При переломе конечностей необходимо произвести наложение шины:

- А. фиксируя два соседних сустава.
- Б. Фиксируя один сустав.
- В. наложение одной повязки, без фиксации.

16. При ушибе мягких тканей конечностей:

- А. Тепло на место повреждения.
- Б. Холод на место повреждения.
- В. Чередование: холод-согревающая мазь.

17. Признаки сотрясения головного мозга.

- А. Потеря сознания, головная боль головокружение, рвота.
- Б. Головная боль.
- В. Слабость, потемнение в глазах, головная боль.

18. Признаки гипогликемии (снижение уровня глюкозы в крови и ее недостаточное поступление в нервные клетки).

- А. головная боль, головокружение, бледность кожных покровов, потемнение в глазах, неприятные ощущения в животе и иногда в области сердца, резкая слабость - без потери сознания.
- Б. гиперемия (покраснение кожных покровов).
- В. возбуждение.

19. При повреждении шейных позвонков необходимо:

- А. положить пострадавшего на бок.
- Б. посадить.

В. фиксировать голову и шею, затем придать пострадавшему горизонтальное положение.

20. Травма головы с потерей сознания необходимо.

А. посадить.

Б. уложить пострадавшего на правый бок, ноги согнуты, голова боку, приопущена вниз.

В. положить на спину.

21. Заболевание СПИДом может привести к:

А. повышению содержания холестерина в крови;

Б. полному разрушению иммунной системы организма;

В. повышению содержания сахара в крови;

Г. уменьшению эритроцитов и гемоглобина в крови.

22. При работе на компьютере, какой вид деятельности наиболее утомителен для школьника?

А. отладка программ;

Б. игры;

В. занятия смешанного типа;

Г. введение в компьютер программ.

23. У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни:

А. снижается работоспособность и выносливость;

Б. ухудшается зрение;

В. улучшается осанка;

Г. повышается общий тонус организма.

24. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

А. скоростных упражнений;

Б. силовых упражнений;

В. упражнений на гибкость;

Г. упражнений на выносливость

История Физической культуры

1. Первые известные Олимпийские игры в истории были в:

А. 755 г. до н.э

Б. 776г. до н.э.

В. 657 г. до н.э

Г. 586 г. до н.э

2. В каком году был создан Международный олимпийский комитет (МОК).

А. 1898г.

Б. 1892г.

В. 1896г.

Г. 1894г.

3. Кто был основателем современного Олимпийского движения?

А. Пьер де Кубертен

Б. П.Ф.Лесгафт

В. Х.А.Самаранч

4. Олимпийские игры состоят из...

А. игр Олимпиады и зимних олимпийских игр;

Б. соревнований по летним или зимним видам спорта;

В. соревнований между странами;

Г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

5. Основопологающие принципы современного Олимпизма изложены в ...

- А. Олимпийской хартии;
- Б. Олимпийской клятве;
- В. Положении об олимпийской солидарности;
- Г. Официальных разъяснениях МОК

6. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:

- А. голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- В. пять колец;
- Г. пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

Коммуникативность. Психология

1. Какая общекультурная функция физической культуры более тесно связана с воспитанием человека?

- А. защитная;
- Б. социализирующая;
- В. нормативная;
- Г. эмоциональной разрядки.

2. Является ли физкультурная деятельность основой формирования физической культуры?

- А. безусловно является;
- Б. нет, только добавляет ее;
- В. не является;
- Г. возможно будет являться в перспективе.

3. Какой вид физической культуры связан с отдыхом, поддержанием физических и духовных сил человека?

- А. спортивная физическая культура;
- Б. рекреационная физическая культура;
- В. реабилитационная физическая культура;
- Г. адаптивная физическая культура.

4. Тренеры постоянно используют один из методов исследования – лонгитюдный. Что он из себя представляет? Это изучение:

- А. закономерностей формирования психических явлений;
- Б. психических явлений в данный момент их развития;
- В. динамики психических явлений во времени;
- Г. факторов психического развития.

5. Основу типа темперамента определяет:

- А. состояния;
- Б. свойства нервной системы;
- В. свойства характера;
- Г. телосложение.

6. Тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям, присущ...

- А. сангвинику;
- Б. холерику;
- В. флегматику;

Г. меланхолику.

7. К качествам воли не относится:

- А. преодоление препятствия;
- Б. самостоятельность;
- В. решительность;
- Г. целеустремленность.

8. Существует несколько определений тактики, какое из них наиболее приемлемое?

- А. действия спортсмена направленные на рациональные усилия в соревнованиях в достижении успеха (в рамках правил)
- Б. искусство ведения спортивной борьбы
- В. рациональное использование сильных сторон команды или спортсмена и учет слабых сторон соперника (противника)

9. К психологическим причинам, приводящим педагога к потере здоровья, относятся следующие:

- А. педагогическая гибкость;
- Б. межличностное общение;
- В. психоэмоциональная перегруженность;
- Г. соразмерное раздражителю эмоциональное реагирование.

10. Оптимальным предстартовым психическим состоянием является

- А. стартовая лихорадка;
- Б. стартовая апатия;
- В. боевая готовность
- Г. стартовое безразличие

Компьютерная грамотность

1. В текстовом редакторе Word выполнение операции Копирование становится возможным после:

- А. установки курсора в определённое положение
- Б. сохранения файла
- В. распечатки файла
- Г. выделения фрагмента текста

2. Значок «Мой компьютер» в Windows служит для:

- А. выхода в сеть Интернет
- Б. доступа к устройствам компьютера
- В. доступа к документам пользователей
- Г. выключения компьютера

3. При форматировании текстового документа происходит...

- А. обработка, связанная с изменением формы информации, но не изменяющая её содержания
- Б. обработка, связанная с получением нового содержания, новой информации
- В. обработка, связанная с распечаткой информации
- Г. обработка, связанная с изменением содержания информации

4. К основным характеристикам процессора относится

- А. объем оперативной памяти
- Б. количество портов и их назначение
- В. емкость винчестера
- Г. тактовая частота

5. "World Wide Web – это распределенная по всему миру с

гиперсвязями".

- А. всемирная сеть
- Б. операционная система
- В. электронная почта
- Г. информационная система

Использованная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 48 от 21.11.2008 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ от 24 октября 2012г № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
5. Теория и методика физической культуры. Авторы: Курамшин Ю.Ф. Издательство: Советский спорт. Год издания: 2004.
6. Стандарты оказания скорой и неотложной помощи. Авторы: проф. Руксин А.И., проф. Бойков А.А.
7. Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь. Москва, 1988 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 04.06.2021 по 04.06.2022