

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

**Грозный - 2024 г.**

Фонды оценочных средств разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ФГОС СПО) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 21.04.2021 г. №193

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Паспорт фонда оценочных средств .....	5
3. Состав кос для текущего контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	7
4. Состав кос для промежуточного контроля знаний, умений обучающихся по учебной дисциплине .....	49

## **1. Пояснительная записка**

*Цель фонда оценочных средств.*

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта»

Перечень видов оценочных средств соответствует Рабочей программе дисциплины.

*Фонд оценочных средств* включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов к дифференцированному зачету.

*Структура и содержание заданий* - задания разработаны в соответствии с рабочей программой профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта»

## 2. ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований

в

избранном виде спорта»

МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
<b>3 семестр</b>				
1.	Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС.	ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3., ПК 1.4., ПК 1.5., ПК 1.7., ПК 1.8. ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Организация тренировочного процесса в ИВС.			
3.	Техническая подготовка спортсменов в ИВС.			2-я рубежная аттестация
<b>4 семестр</b>				
1.	Тактическая подготовка спортсменов в ИВС.	ПК 1.1., ПК 1.2 ПК 1.4., ПК 1.5, ОК 01, ОК 03, ОК 08	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Физическая подготовка спортсменов в ИВС.			
3.	Психологическая подготовка спортсменов в ИВС.			2-я рубежная аттестация
<b>5 семестр</b>				
1.	Теоретическая подготовка спортсменов в ИВС.	ПК 1.1., ПК 1.2, ПК 1.5. ОК 01, ОК 03, ОК 08	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Организация соревновательной деятельности занимающихся			
3.	Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в ИВС.			2-я рубежная аттестация
<b>6 семестр</b>				
1.	Планирование тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки в ИВС.	ПК 1.1., ПК 1.2 ПК 1.3 ОК 03, ОК 08	Зачет	1-я рубежная аттестация

2.	Педагогический контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в ИВС.			2-я рубежная аттестация
<b>7 семестр</b>				
1.	Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС.	ПК 1.7, ПК 1.8 ОК 01, ОК 08	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Антидопинговое обеспечение в ИВС			2-я рубежная аттестация
<b>8 семестр</b>				
1.	Значение профессионально-спортивного совершенствования в подготовке тренера.	ПК 1.9 ОК 01, ОК 03, ОК 08	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Самоконтроль за тренировочной и соревновательной деятельностью.			2-я рубежная аттестация

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Зачет/Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к зачету/экзамену

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 3 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Дайте определение понятию “избранный вид спорта”. Какие критерии используют при его выборе?
2. Охарактеризуйте основные цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.
3. Опишите основные компоненты системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
4. Какие факторы оказывают влияние на построение многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта?
5. Дайте характеристику основным периодам и этапам многолетней подготовки в избранном виде спорта.
6. Какие виды и типы соревнований используются в системе подготовки в избранном виде спорта?
7. Опишите структуру типовых тренировочных занятий по избранному виду спорта на разных этапах подготовки.
8. Как контролируют и анализируют эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта?
9. Какие средства восстановления используют в тренировочном процессе по избранному виду спорта?
10. Охарактеризуйте значение избранного вида спорта для физического развития и воспитания личности спортсмена.
11. Опишите основные формы организации тренировочной работы в избранном виде спорта.
12. Какие виды тренировочных занятий используются в процессе подготовки спортсменов в избранном виде спорта?
13. Раскройте структуру и содержание основных периодов годового цикла тренировки в избранном виде спорта.
14. Как планируется тренировочный процесс в рамках отдельных периодов и этапов в избранном виде спорта?
15. Какие требования предъявляются к планированию объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта?
16. Какие методы подготовки спортсменов наиболее эффективны в избранном виде спорта на различных этапах годового цикла?
17. Как сочетают общую и специальную физическую подготовку в процессе тренировок по избранному виду спорта?
18. Как организуется контроль и учет тренировочного процесса в избранном виде спорта?
19. Опишите основные пути повышения эффективности тренировочного процесса в избранном виде спорта.
20. Проанализируйте особенности организации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.

*Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

Тестовое задание по дисциплине

МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»

I-аттестация

Вариант № \_\_\_

ФИО _____		_____					_____				Дата _____	
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Ответ												
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Ответ												

**Вариант №1**

**1. Избранный вид спорта - это:**

- а) любимый вид спорта
- б) основной вид спорта, которым занимается спортсмен
- в) вид спорта, который приносит больше всего денег

**2. К критериям выбора избранного вида спорта относятся:**

- а) перспективность, материальная обеспеченность, наличие тренеров
- б) интерес к виду спорта, физические и психологические особенности
- в) престижность, известность, возможность самореализации

**3. К основным компонентам системы подготовки в избранном виде спорта относят:**

- а) физическую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку
- б) только физическую и тактическую подготовку
- в) тренировочный процесс, восстановительные мероприятия, питание

**4. На построение многолетней подготовки влияют:**

- а) условия для тренировок, квалификация тренера, обеспеченность инвентарем
- б) индивидуальные особенности спортсмена, особенности вида спорта
- в) научно-методическое обеспечение, медицинское обслуживание

**5. Многолетняя подготовка включает:**

- а) этапы начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования
- б) только тренировочный и предсоревновательный периоды
- в) периоды подготовки к конкретным соревнованиям

**6. В системе подготовки используются:**

- а) контрольные, отборочные, основные и главные соревнования
- б) только учебные и учебно-тренировочные соревнования
- в) соревнования внутри команды

**7. Структура тренировочных занятий включает:**



- а) разминку, основную и заключительную части
- б) теоретическую и практическую части
- в) только выполнение упражнений

**8. Контроль тренировочного процесса осуществляется с помощью:**

- а) педагогических, медико-биологических, биохимических методов
- б) хронометража, видеозаписи, опроса тренеров
- в) наблюдения за самочувствием спортсменов

**9. Для восстановления используют:**

- а) парную баню, сауну, солярий
- б) массаж, плавание, сбалансированное питание
- в) иглорефлексотерапию, гирудотерапию

**10. Занятия избранным видом спорта способствуют:**

- а) укреплению мышечного корсета, развитию физических качеств
- б) снижению умственной работоспособности

**11. в) отдыху и развлечениям Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

- а) индивидуальные и групповые тренировки
- б) сборы и учебно-тренировочные занятия
- в) соревнования и игры

**12. Для тренировочного процесса характерны следующие занятия:**

- а) восстановительные и профилактические
- б) основные, подготовительные, контрольные
- в) теоретические и практические

**13. Годичный цикл тренировки состоит из периодов:**

- а) подготовительного, соревновательного и переходного
- б) становления спортивной формы и ее стабилизации
- в) осенне-зимнего и весенне-летнего

**14. Тренировочный процесс планируется с помощью:**

- а) индивидуальных планов тренировок
- б) комплексных целевых программ
- в) графика расписания тренировок

**15. К основным компонентам нагрузки относятся:**

- а) длительность и интенсивность упражнений
- б) количество подходов и повторений
- в) величина внешнего отягощения

**16. Наиболее эффективны в подготовительном периоде такие методы как:**

- а) равномерный, переменный, повторный
- б) игровой и соревновательный
- в) круговой и контрольный

**17. Соотношение ОФП и СФП:**

- а) зависит от периода подготовки
- б) ОФП должно преобладать
- в) СФП важнее ОФП

**18. Контроль тренировочного процесса проводится:**

- а) регулярно по заранее намеченной программе
- б) только на усмотрение тренера
- в) в конце каждого периода подготовки

**19. Повышение эффективности тренировок достигается за счёт:**

- а) применения новых методик, оборудования, инвентаря
- б) увеличения количества тренировок
- в) жёсткой дисциплины

**20. На этапах многолетней подготовки постепенно:**

- а) усложняются задачи, возрастает объём и интенсивность нагрузок
- б) снижается интенсивность тренировок
- в) сокращается количество тренировок

**Вариант №2**

**1. Избранный вид спорта - это:**

- а) самый популярный вид спорта
- б) основной вид спорта, которым занимается спортсмен
- в) вид спорта, приносящий наибольший доход

**2. Система спортивной подготовки включает:**

- а) тренировочный процесс, соревнования, медицинское обеспечение
- б) только физическую и техническую подготовку
- в) тренеров, спортсменов и судей

**3. Многолетняя подготовка спортсмена состоит из этапов:**

- а) спортивно-оздоровительного, начальной подготовки, совершенствования мастерства
- б) тренировочного, предсоревновательного, соревновательного и переходного
- в) подросткового, юношеского, мужского (женского)

**4. На построение многолетней подготовки влияют:**

- а) особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена
- б) количество соревнований в сезоне
- в) материально-техническая база

**5. В системе спортивной подготовки применяются:**

- а) восстановительные средства и мероприятия
- б) только тренировочные средства
- в) фармакологические препараты

**6. Соревнования необходимы для:**

- а) повышения мотивации и проверки подготовленности спортсменов
- б) выявления слабых сторон подготовки
- в) присвоения или подтверждения спортивных разрядов

**7. Структура тренировочного занятия обычно включает:**

- а) разминку, основную и заключительную части
- б) вводный инструктаж, выполнение заданий, рефлексию
- в) комплекс ОРУ, отработку отдельных элементов, игру

**8. Для оценки эффективности используют:**

- а) педагогический, врачебный и биохимический контроль
- б) только наблюдение тренера
- в) опрос спортсменов о самочувствии

**9. Восстановление спортивной формы после нагрузок обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание
- б) приём витаминных комплексов
- в) пассивный отдых не менее 12 часов в сутки

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают волю, дисциплинированность и целеустремленность
- б) оказывают исключительно физиологический эффект
- в) могут привести к перенапряжению и травмам

**11. Основной формой организации тренировочного процесса являются:**

- а) индивидуальные тренировки
- б) групповые тренировочные занятия
- в) тренировочные сборы

**12. Для тренировочного процесса характерны следующие занятия:**

- а) восстановительные и профилактические
- б) основные, подготовительные, контрольные
- в) теоретические и практические

**13. Годичный цикл тренировки обычно состоит из периодов:**

- а) подготовительного, соревновательного и переходного
- б) становления и стабилизации спортивной формы
- в) осенне-зимнего и весенне-летнего

**14. Для планирования тренировочного процесса используют:**

- а) индивидуальные планы тренировок
- б) комплексные целевые программы
- в) график расписания тренировок

**15. К основным компонентам тренировочной нагрузки относят:**

- а) длительность и интенсивность упражнений
- б) количество подходов и повторений
- в) величину внешнего отягощения

**16. В подготовительном периоде целесообразно применять методы:**

- а) равномерный, переменный, интервальный
- б) круговой и игровой
- в) контрольный и модельный

**17. Соотношение ОФП и СФП:**

- а) зависит от периода подготовки
- б) ОФП должно значительно преобладать
- в) СФП важнее ОФП

**18. Контроль тренировочного процесса осуществляется:**

- а) регулярно по заранее составленной программе
- б) только по указанию тренера
- в) один раз в год

**19. Эффективность тренировочного процесса повышается за счёт:**

- а) новых методик, оборудования, инвентаря
- б) увеличения количества тренировок
- в) жёсткой дисциплины

**20. На этапах многолетней подготовки постепенно:**

- а) увеличиваются объём и интенсивность нагрузок
- б) снижается интенсивность
- в) уменьшается количество тренировок

### **Вариант №3**

**1. Спортсмен выбирает избранный вид спорта, исходя из:**

- а) популярности и перспективности вида спорта
- б) своих физических и психологических особенностей
- в) материального обеспечения и наличия инфраструктуры

**2. В систему подготовки спортсмена входят:**

- а) тренировочный и соревновательный процессы, восстановительные мероприятия
- б) только физическая, техническая и тактическая подготовки
- в) обеспечение питанием и медикаментами

**3. Углубленная специализация в избранном виде спорта начинается на этапе:**

- а) начальной подготовки
- б) тренировочном этапе
- в) спортивного совершенствования

**4. На построение тренировочного процесса влияют:**

- а) календарь соревнований и климатические условия
- б) особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена
- в) научно-методическое обеспечение и медицинское обслуживание

**5. К видам подготовки спортсмена относятся:**

- а) физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая
- б) общефизическая и специально-физическая
- в) наступательная и оборонительная

**6. Соревнования необходимы для:**

- а) проверки уровня подготовленности спортсменов
- б) выявления слабых сторон в системе подготовки
- в) присвоения и подтверждения спортивных разрядов

**7. Структура одного тренировочного занятия обычно состоит из:**

- а) подготовительной, основной и заключительной частей
- б) вводного инструктажа, основной части, рефлексии
- в) разминки, изучения новых элементов, упражнений на закрепление

**8. Для оценки эффективности тренировочного процесса основными являются:**

- а) педагогические и медико-биологические методы контроля
- б) опросы спортсменов о самочувствии
- в) анкетирование тренеров

**9. Восстановление после тренировочных нагрузок обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание спортсменов

- б) прием витаминно-минеральных комплексов
- в) пассивный отдых продолжительностью не менее 12 часов

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают физические качества и способствуют укреплению здоровья
- б) могут привести к перенапряжению и травмам
- в) оказывают исключительно прикладной эффект

**11. Для планирования тренировочного процесса характерно применение:**

- а) перспективных и оперативных планов
- б) только годового плана тренировок
- в) календарного плана соревнований

**12. Структура годового цикла подготовки обычно включает периоды:**

- а) подготовительный, соревновательный, переходный
- б) втягивающий, ударный, восстановительный
- в) становления и стабилизации спортивной формы

**13. Для управления тренировочным процессом используют:**

- а) педагогический, врачебный и биохимический контроль
- б) только наблюдение тренера
- в) опрос спортсменов о самочувствии

**14. Величина тренировочной нагрузки определяется:**

- а) объёмом и интенсивностью упражнений
- б) количеством подходов и повторений
- в) весом спортивного снаряда

**15. В подготовительном периоде преимущественно применяются:**

- а) равномерный и переменный методы тренировки
- б) соревновательный и игровой методы
- в) круговая тренировка и контрольные испытания

**16. Соотношение ОФП и СФП определяется:**

- а) задачами периода подготовки
- б) пожеланиями спортсмена
- в) методическими установками тренера

**17. Средствами восстановления в тренировочном процессе служат:**

- а) активный отдых, массаж, сбалансированное питание
- б) витаминно-минеральные комплексы
- в) пассивный отдых длительностью не менее 10 часов

**18. Повышение эффективности тренировочного процесса связано с:**

- а) применением новых технических средств и методик тренировки
- б) увеличением продолжительности тренировочных занятий
- в) введением дополнительных тренировок в выходные дни

**19. Особенности планирования на этапах многолетней подготовки:**

- а) планы отличаются содержанием и объёмом тренировочных нагрузок
- б) все этапы планируются одинаково по объёму и интенсивности
- в) на всех этапах составляется только график тренировок

**20. Организация тренировочного процесса направлена на:**

- а) совершенствование разных сторон подготовленности спортсмена
- б) решение оздоровительных и рекреационных задач
- в) развитие физических качеств и технических навыков

**Вариант №3**

**1. Избранный вид спорта определяется для спортсмена на основе:**

- а) популярности и медийности вида спорта
- б) его физических и психологических особенностей
- в) мнения родителей и тренеров

**2. Система подготовки в избранном виде спорта включает:**

- а) тренировочный и соревновательный процессы, восстановление
- б) только физическую и технико-тактическую подготовки
- в) материально-техническое оснащение и финансовое обеспечение

**3. Этап начальной спортивной специализации обычно приходится на:**

- а) младший школьный возраст
- б) юношеский возраст
- в) этап высшего спортивного мастерства

**4. На структуру годичного цикла подготовки влияют:**

- а) календарь и программа основных соревнований
- б) индивидуальные особенности спортсмена
- в) климатические и погодные условия региона

**5. Виды подготовки спортсмена включают:**

- а) физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую
- б) обязательную и дополнительную
- в) основную и вспомогательную

**6. Программа соревнований составляется для:**

- а) планирования календаря стартов и отбора в сборные команды
- б) выявления сильных и слабых сторон спортсменов
- в) определения уровня мотивации спортсменов

**7. Одно тренировочное занятие обычно включает:**

- а) подготовительную, основную и заключительную части
- б) разминку, изучение нового материала, заминку
- в) упражнения на внимание, выносливость и гибкость

**8. Для оценки тренировочного процесса используют:**

- а) педагогический, медицинский и биохимический контроль
- б) только показания спортивных гаджетов
- в) отчёты о проведённых мероприятиях

**9. Восстановление спортивной работоспособности обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание
- б) приём фармакологических препаратов
- в) пассивный отдых не менее 10 часов в сутки

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают физические качества и способствуют укреплению здоровья
- б) приводят к снижению умственной работоспособности
- в) имеют узконаправленную спортивную специализацию

**11. Какой из перечисленных этапов является частью подготовительного периода в тренировочном процессе?**

- а) Соревновательный период
- б) Переходный период
- в) Развивающий период

- 12. Какая цель психологической подготовки в тренировочном процессе?**
- а) Улучшение технических навыков
  - б) Повышение уровня физической выносливости
  - в) Укрепление психологической устойчивости
- 13. Каким образом оценивается оптимальная интенсивность тренировок?**
- а) По количеству выполненных повторений
  - б) По ощущениям спортсмена
  - в) По продолжительности тренировки
- 14. Какие методы восстановления используются после тренировок в вашем виде спорта?**
- а) Массаж и сауна
  - б) Увеличение объема тренировок
  - в) Избегание отдыха между подходами
- 15. Какие элементы физической подготовки считаются ключевыми в вашем виде спорта?**
- а) Силовые тренировки
  - б) Беговые упражнения
  - в) Йога и стретчинг
- 16. Какие факторы учитываются при формировании индивидуальной тренировочной программы?**
- а) Возраст и опыт спортсмена
  - б) Цвет формы для тренировок
  - в) Погода в день тренировки
- 17. Какой метод мотивации предпочтителен в тренировочном процессе?**
- а) Негативное воздействие
  - б) Внешняя похвала
  - в) Отсутствие поощрений
- 18. Каким образом контролируется состояние здоровья спортсменов во время тренировочного процесса?**
- а) По количеству пройденных километров
  - б) Регулярными медицинскими обследованиями
  - в) По размеру тренировочной сумки
- 19. Какие изменения могут быть внесены в тренировочный процесс перед предстоящими соревнованиями?**
- а) Уменьшение интенсивности тренировок
  - б) Увеличение продолжительности тренировок
  - в) Пропуск тренировок перед соревнованиями
- 20. Как оценивается эффективность тактической подготовки в тренировочном процессе?**
- а) По числу выполненных упражнений
  - б) По результатам соревнований
  - в) По уровню шума на тренировочной площадке

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
<b>1</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>3</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>4</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>5</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>6</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>7</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>8</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>9</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>10</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>13</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>16</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>17</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>18</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>20</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>



## *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Дайте определение понятию “техника” применительно к избранному виду спорта.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты спортивной техники в данном виде спорта.
3. Какие факторы определяют эффективность спортивной техники в избранном виде спорта?
4. Опишите классификацию техники избранного вида спорта.
5. Какие средства и методы технической подготовки наиболее эффективны на начальном этапе обучения в избранном виде спорта?
6. Как контролируют и оценивают уровень технической подготовленности спортсменов в данном виде спорта?
7. Охарактеризуйте основные методические принципы обучения технике в избранном виде спорта.
8. На каких этапах многолетней подготовки должно уделяться наибольшее внимание совершенствованию спортивной техники в данном виде спорта?
9. Как соотносят обучение технике с развитием физических качеств в процессе тренировки в избранном виде спорта?
10. Перечислите наиболее распространенные ошибки при разучивании технических элементов в данном виде спорта.
11. Какие основные задачи решаются в процессе начального разучивания техники избранного вида спорта?
12. Как связано обучение технике с освоением тактики в избранном виде спорта?
13. Какие существуют способы оптимизации и интенсификации технической подготовки в данном виде спорта?
14. Как влияют спортивный инвентарь и оборудование на процесс технической подготовки в избранном виде спорта?
15. Как моделируют условия реальных соревнований в процессе технической подготовки спортсмена?
16. Как импровизация и творчество влияют на техническое мастерство спортсмена в данном виде спорта?
17. Опишите значение идеомоторной тренировки для совершенствования спортивной техники.
18. Какая тактическая подготовка необходима на каждом этапе формирования техники в избранном виде спорта?
19. Как предотвратить или преодолеть “скованность” технических движений в сложных соревновательных условиях?
20. Как правильно распределять внимание на отдельные элементы техники и целостное двигательное действие при совершенствовании мастерства в избранном виде спорта?

*Образец билета ко 2-ой рубежной аттестации*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»**

**Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**

**Тестовое задание по дисциплине**

**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**

**II-аттестация**

**Вариант № \_\_\_**

ФИО _____	_____ групп _____ Дата _____									
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- 1. Какой из элементов технической подготовки является ключевым в вашем виде спорта?**
  - а) Удар рукой
  - б) Пробежка
  - в) Прыжок
- 2. Какие основные аспекты технической подготовки разрабатываются на начальном этапе тренировочного процесса?**
  - а) Тактика
  - б) Координация движений
  - в) Физическая выносливость
- 3. Какие виды тренировок способствуют улучшению техники в вашем виде спорта?**
  - а) Силовые тренировки
  - б) Технические упражнения
  - в) Беговые тренировки
- 4. Как влияет правильная техника на результативность спортсмена?**
  - а) Не влияет
  - б) Положительно
  - в) Отрицательно
- 5. Каким образом корректируется техника в процессе тренировок?**
  - а) Путем изменения формы спортивной экипировки
  - б) С использованием видеонализа
  - в) Путем увеличения интенсивности тренировок
- 6. Какие дополнительные упражнения могут быть включены в программу технической подготовки?**
  - а) Гимнастика
  - б) Массаж
  - в) Бег на длинные дистанции

**7. Какие факторы могут повлиять на эффективность технической подготовки в различные периоды сезона?**

- а) Погода
- б) Возраст спортсмена
- в) Время суток

**8. Какова роль тренера в развитии технических навыков спортсмена?**

- а) Только контроль за физической формой
- б) Анализ технических ошибок и их коррекция
- в) Проведение массажа после тренировок

**9. Какие аспекты технической подготовки могут быть адаптированы в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена?**

- а) Строгие стандарты техники
- б) Изменение программы под конкретного спортсмена
- в) Постоянные сравнения с другими спортсменами

**10. Как оценивается прогресс в технической подготовке спортсменов?**

- а) По внешнему виду экипировки
- б) По результатам соревнований
- в) По количеству потраченных калорий во время тренировок

**11. Какие технические детали требуют особого внимания в вашем виде спорта?**

- а) Правильное дыхание
- б) Контроль ног
- в) Отбивка мяча

**12. Какие средства обучения технике используются в тренировочном процессе?**

- а) Специальные устройства и симуляторы
- б) Только традиционные методы
- в) Энциклопедии о спорте

**13. Как воздействует психологическая составляющая на техническую подготовку?**

- а) Никак
- б) Положительно
- в) Отрицательно

**14. Какие виды мотивации применяются для стимулирования технической подготовки?**

- а) Мотивация через наказание
- б) Внутренняя мотивация
- в) Только материальное поощрение

**15. Как формируется индивидуальная программа технической подготовки для каждого спортсмена?**

- а) Стандартная программа для всех
- б) Случайным образом
- в) Учитываются индивидуальные особенности

**16. Какие технические тактики могут использоваться в вашем виде спорта?**

- а) Защитная тактика
- б) Атакующая тактика
- в) Только импровизация

**17. Какие изменения могут быть внесены в программу технической подготовки перед соревнованиями?**

- а) Увеличение интенсивности тренировок
- б) Полный отказ от тренировок
- в) Адаптация под требования конкретного соревнования

**18. Как воздействует физическая подготовка на техническую?**

- а) Никак
- б) Улучшает координацию движений
- в) Ухудшает технику из-за усталости

**19. Какие риски могут возникнуть при неправильной технике в вашем виде спорта?**

- а) Травмы
- б) Усталость
- в) Ухудшение психологического состояния

**20. Какова роль самостоятельных тренировок в технической подготовке спортсменов?**

- а) Не важны
- б) Помогают укрепить полученные навыки
- в) Заменяют тренировки под руководством тренера

### **Вариант №2**

**1. Какие элементы технической подготовки могут быть подвержены адаптации в зависимости от типа соревнований?**

- а) Только уровень физической выносливости
- б) Никакие
- в) Тактические решения

**2. Какие требования предъявляются к обуви в вашем виде спорта с точки зрения технической подготовки?**

- а) Яркий цвет
- б) Легкость и поддержка
- в) Высокие каблуки

**3. Как влияют изменения в правилах соревнований на техническую подготовку спортсменов?**

- а) Не влияют
- б) Могут потребовать изменения в тактике
- в) Запрещают технические упражнения

**4. Каким образом техническая подготовка сочетается с работой над физической выносливостью?**

- а) Никак
- б) Отдельные тренировочные сессии
- в) Они взаимосвязаны и дополняют друг друга

**5. Как воздействует интенсивность тренировок на усвоение новой техники?**

- а) Ухудшает
- б) Не влияет
- в) Улучшает

**6. Какие технические аспекты могут требовать специальной подготовки в условиях**

**высокой конкуренции?**

- а) Все технические аспекты одинаковы
- б) Только аспекты, связанные с тактикой
- в) Только аспекты, связанные с физической подготовкой

**7. Какие средства обучения технике широко применяются в вашем виде спорта?**

- а) Специализированные видеоуроки
- б) Только устное обучение
- в) Тренировки без каких-либо средств обучения

**8. Какое значение придается деталям экипировки для обеспечения технической безопасности?**

- а) Отсутствует
- б) Критическое
- в) Второстепенное

**9. Каковы основные этапы обучения новой технике в тренировочном процессе?**

- а) Демонстрация, подражание, практика
- б) Только практика
- в) Теоретические лекции

**10. Каким образом тренировки с использованием сопротивления (например, эспандеры) могут влиять на техническую подготовку?**

- а) Ухудшают технику
- б) Помогают укрепить мышцы, не затрагивая технику
- в) Снижают уровень координации

**11. Как оценивается эффективность индивидуальных тренировок по технике?**

- а) По уровню энергопотребления
- б) По мнению самого спортсмена
- в) По результатам видеоанализа и обратной связи от тренера

**12. Какие инструменты технической аналитики используются в вашем виде спорта?**

- а) Компьютерные программы для анализа движений
- б) Только зрительные наблюдения тренера
- в) Разнообразные датчики на теле спортсмена

**13. Каким образом тренировочные соревнования влияют на техническую подготовку?**

- а) Только отвлекают от основных тренировок
- б) Создают условия для применения новой техники в соревновательной обстановке
- в) Ухудшают технику из-за нервозности

**14. Какое значение придается психологической подготовке в контексте технической подготовки спортсменов?**

- а) Все решающее
- б) Никакое
- в) Второстепенное

**15. Какие методы могут быть использованы для ускорения процесса усвоения новой техники?**

- а) Повышение интенсивности тренировок
- б) Регулярные перерывы между тренировками
- в) Увеличение продолжительности тренировок

- 16. Какие факторы могут привести к потере технических навыков у спортсмена?**
- а) Отсутствие тренировок в течение длительного времени
  - б) Регулярные тренировки
  - в) Психологическая усталость
- 17. Как влияют периоды отдыха на техническую подготовку?**
- а) Ухудшают технику
  - б) Помогают восстановиться и закрепить усвоенные навыки
  - в) Приводят к забвению технических деталей
- 18. Как изменяется техническая подготовка спортсмена при переходе от начального уровня к профессиональному?**
- а) Не изменяется
  - б) Становится более сложной и тонкой
  - в) Упрощается
- 19. Какие технические аспекты требуют наибольшего внимания при тренировке начинающих спортсменов?**
- а) Скорость движений
  - б) Основы правильной техники
  - в) Психологическая устойчивость
- 20. Каким образом выбор оборудования (ракетки, мяча и т.д.) может влиять на техническую подготовку?**
- а) Никак
  - б) Может поддерживать правильные движения
  - в) Зависит только от уровня спортсмена

### Вариант №3

- 1. Какие основные движения требуют особого внимания в процессе технической подготовки в вашем виде спорта?**
- а) Скоростные удары
  - б) Случайные движения
  - в) Простые движения
- 2. Каким образом техническая подготовка может варьироваться в зависимости от типа поверхности, на которой проходят соревнования?**
- а) Никак
  - б) Меняется стратегия, но не техника
  - в) Происходят изменения в технике
- 3. Какую роль играет координация движений в контексте технической подготовки?**
- а) Второстепенную
  - б) Определяющую
  - в) Не влияет на технику
- 4. Каковы основные принципы обучения новой технике в начальном этапе тренировок?**
- а) Сосредоточение на физической выносливости
  - б) Постепенное увеличение интенсивности тренировок
  - в) Обучение в два этапа: теоретический и практический
- 5. Как оценивается правильность техники в процессе тренировок?**

- а) По эмоциональному состоянию спортсмена
- б) С помощью аппаратуры для измерения движений
- в) По числу выполненных повторений

**6. Какие факторы могут повлиять на выбор оптимального времени для тренировок над техникой?**

- а) Только наличие свободного времени у спортсмена
- б) Физиологические особенности спортсмена
- в) Предпочтения тренера

**7. Как воздействует возраст спортсмена на процесс технической подготовки?**

- а) Младшие спортсмены обучаются быстрее
- б) Это не влияет на технику
- в) Взрослые спортсмены лучше усваивают новые технические навыки

**8. Какие виды восприятия информации о технике (визуальное, аудиальное и др.) могут быть использованы в процессе обучения?**

- а) Только визуальное восприятие
- б) Различные виды восприятия могут быть эффективными
- в) Аудиальное восприятие

**9. Каким образом внешние условия, такие как освещение и погода, могут влиять на техническую подготовку?**

- а) Никак
- б) Могут затруднить видимость и усложнить тренировки
- в) Улучшают концентрацию спортсмена

**10. Какую роль играет индивидуальная мотивация спортсмена в успешной технической подготовке?**

- а) Мотивация не важна
- б) Влияет на темп обучения
- в) Препятствует усвоению новых навыков

**11. Как влияет использование видеоанализа на улучшение технических навыков спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Помогает выявить ошибки и корректировать их
- в) Замедляет процесс обучения

**12. Какие методы тренировки могут использоваться для развития технической интуиции у спортсменов?**

- а) Только тренировки с закрытыми глазами
- б) Задания, требующие быстрого принятия решений
- в) Исключительно индивидуальные тренировки

**13. Как влияет уровень устойчивости эмоционального состояния на техническую подготовку?**

- а) Негативно
- б) Нейтрально
- в) Положительно

**14. Какие факторы могут способствовать формированию плохих технических привычек?**

- а) Только индивидуальные особенности спортсмена

- б) Недостаточное внимание тренера к деталям техники
- в) Высокий уровень мотивации

**15. Каким образом техническая подготовка может варьироваться в зависимости от типа соревнований (индивидуальные, командные)?**

- а) Никак
- б) Индивидуальные тренировки более важны
- в) Требуется дополнительных тактических навыков для командных соревнований

**16. Как влияет восстановление после тренировок на усвоение новой техники?**

- а) Замедляет процесс
- б) Не влияет
- в) Помогает закрепить навыки

**17. Какую роль играют соревновательные тренировки в технической подготовке спортсменов?**

- а) Никакую
- б) Способствуют развитию технических навыков в условиях соперничества
- в) Только отвлекают от основных тренировок

**18. Как изменяется техническая подготовка в процессе перехода от обучения к тренировочному процессу?**

- а) Сложность тренировок уменьшается
- б) Техническая подготовка становится менее важной
- в) Требуется более сложных и высокоинтенсивных тренировок

**19. Как влияет наличие или отсутствие партнеров для тренировок на техническую подготовку?**

- а) Не влияет
- б) Ускоряет процесс обучения
- в) Замедляет процесс обучения

**20. Какие изменения в технической подготовке могут произойти при изменении оборудования или инноваций в вашем виде спорта?**

- а) Никакие
- б) Могут потребоваться адаптации
- в) Полностью меняются технические аспекты тренировок

#### **Вариант №4**

**1. Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при проведении тренировок по технике?**

- а) Отсутствие принципов безопасности
- б) Носить яркую одежду
- в) Соблюдение правил использования оборудования

**2. Как влияют периоды отдыха между тренировочными сессиями на усвоение техники?**

- а) Негативно
- б) Положительно
- в) Не влияют

**3. Какую роль играют тактические элементы в процессе технической подготовки?**



- а) Решающую
- б) Второстепенную
- в) Не влияют на технику

**4. Как изменения в общей физической форме спортсмена влияют на его техническую подготовку?**

- а) Никак
- б) Улучшают технику
- в) Ухудшают технику

**5. Какие методы ментальной подготовки могут быть использованы для улучшения технической мастерства?**

- а) Исключительно физические тренировки
- б) Визуализация и концентрация
- в) Массаж и релаксация

**6. Какова роль психологической стабильности в технической подготовке?**

- а) Второстепенная
- б) Решающая
- в) Не влияет на технику

**7. Как восстановление после травм влияет на возвращение к тренировкам по технике?**

- а) Улучшает технику
- б) Негативно влияет
- в) Не влияет

**8. Как выбор правильного оборудования может содействовать технической подготовке?**

- а) Никак
- б) Улучшает усвоение техники
- в) Зависит только от индивидуальных предпочтений

**9. Какие виды растяжки могут быть включены в программу технической подготовки?**

- а) Только динамическая растяжка
- б) Только статическая растяжка
- в) Комплексная программы растяжки

**10. Как влияют тренировки на выносливость на техническую точность движений?**

- а) Ухудшают точность
- б) Положительно влияют
- в) Не влияют

**11. Какие основные принципы разделения тренировок по технике можно выделить?**

- а) Разделение по времени суток
- б) Разделение по группам мышц
- в) Разделение по уровню подготовки

**12. Каким образом включение элементов игры в тренировочный процесс может повлиять на техническую подготовку?**

- а) Ухудшит технику
- б) Сделает тренировки более интересными и мотивирующими
- в) Не влияет на техническую мастерство

**13. Какие методы анализа ошибок в технике могут быть использованы тренером?**

- а) Только визуальный анализ
- б) Видеоанализ и обратная связь
- в) Оценка по эмоциональному состоянию спортсмена

**14. Как внешние отвлекающие факторы (шум, погода и т.д.) могут влиять на техническую подготовку?**

- а) Положительно влияют
- б) Ухудшают концентрацию и технику
- в) Не влияют на результаты

**15. Какие факторы могут вызвать психологическую блокировку в процессе обучения новой технике?**

- а) Только высокий уровень мотивации
- б) Страх неудачи и перфекционизм
- в) Рутинные тренировки

**16. Как техническая подготовка спортсмена может быть адаптирована для соревнований на разных высотах?**

- а) Никак
- б) Требуется адаптация из-за изменения физиологических условий
- в) Необходимо только изменение стратегии

**17. Как влияют тренировки на нервно-мышечную координацию и техническую точность?**

- а) Негативно влияют
- б) Улучшают нервно-мышечную координацию и точность
- в) Не влияют

**18. Какие методы ментальной тренировки способствуют лучшему усвоению техники?**

- а) Исключительно аутогенная тренировка
- б) Позитивное визуальное мышление
- в) Только сновидения

**19. Какие тренировочные методы нацелены на развитие силы и ее влияние на техническую сторону спорта?**

- а) Только аэробные тренировки
- б) Силовые тренировки и тренировки сопротивления
- в) Исключительно тренировки на выносливость

**20. Какие элементы технической подготовки могут быть развиваемы в условиях дома или офиса?**

- а) Только элементы, требующие большого пространства
- б) Ограниченные возможности развития техники вне спортивной площадки
- в) Множество элементов, таких как базовые движения и коорд

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
1	Б	б	б	в
2	Б	б	б	б
3	Б	б	б	б
4	Б	в	а	б
5	Б	в	б	б
6	А	б	в	б
7	Б	а	в	б
8	Б	б	б	б
9	Б	а	б	в
10	Б	б	б	б
11	В	в	б	б
12	А	а	б	б
13	Б	б	в	б
14	Б	а	б	б
15	В	а	в	б
16	Б	а	в	б
17	А	б	б	б
18	Б	б	в	б
19	А	б	б	б
20	Б	б	б	в

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

<b>Количество вопросов</b>	<b>Оценка</b>
16-20	<b>аттестован</b>
11-15	
6-10	
0-5	<b>не аттестован</b>

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Вопросы к зачету по дисциплине**  
**Осуществление спортивной подготовки в избранном виде на 3 семестр:**

1. Дайте определение понятию “избранный вид спорта”. Какие критерии используют при его выборе?
  2. Охарактеризуйте основные цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта.
  3. Опишите основные компоненты системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
  4. Какие факторы оказывают влияние на построение многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта?
  5. Дайте характеристику основным периодам и этапам многолетней подготовки в избранном виде спорта.
  6. Какие виды и типы соревнований используются в системе подготовки в избранном виде спорта?
  7. Опишите структуру типовых тренировочных занятий по избранному виду спорта на разных этапах подготовки.
  8. Как контролируют и анализируют эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта?
  9. Какие средства восстановления используют в тренировочном процессе по избранному виду спорта?
  10. Охарактеризуйте значение избранного вида спорта для физического развития и воспитания личности спортсмена.
- Вот еще 10 вопросов на тему "Организация тренировочного процесса в избранном виде спорта":
11. Опишите основные формы организации тренировочной работы в избранном виде спорта.
  12. Какие виды тренировочных занятий используются в процессе подготовки спортсменов в избранном виде спорта?
  13. Раскройте структуру и содержание основных периодов годичного цикла тренировки в избранном виде спорта.
  14. Как планируется тренировочный процесс в рамках отдельных периодов и этапов в избранном виде спорта?
  15. Какие требования предъявляются к планированию объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта?
  16. Какие методы подготовки спортсменов наиболее эффективны в избранном виде спорта на различных этапах годичного цикла?
- 
17. Как сочетают общую и специальную физическую подготовку в процессе тренировок по избранному виду спорта?
  18. Как организуется контроль и учет тренировочного процесса в избранном виде спорта?
  19. Опишите основные пути повышения эффективности тренировочного процесса в избранном виде спорта.
  20. Проанализируйте особенности организации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.
  21. Дайте определение понятию “техника” применительно к избранному виду спорта.
  22. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты спортивной техники в данном виде спорта.
  23. Какие факторы определяют эффективность спортивной техники в избранном виде спорта?
  24. Опишите классификацию техники избранного вида спорта.
  25. Какие средства и методы технической подготовки наиболее эффективны на начальном этапе обучения в избранном виде спорта?
  26. Как контролируют и оценивают уровень технической подготовленности спортсменов в данном виде спорта?
  27. Охарактеризуйте основные методические принципы обучения технике в избранном виде спорта.



## Вариант №1

### 1. Избранный вид спорта - это:

- а) любимый вид спорта
- б) основной вид спорта, которым занимается спортсмен
- в) вид спорта, который приносит больше всего денег

### 2. К критериям выбора избранного вида спорта относятся:

- а) перспективность, материальная обеспеченность, наличие тренеров
- б) интерес к виду спорта, физические и психологические особенности
- в) престижность, известность, возможность самореализации

### 3. К основным компонентам системы подготовки в избранном виде спорта относят:

- а) физическую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку
- б) только физическую и тактическую подготовку
- в) тренировочный процесс, восстановительные мероприятия, питание

### 4. На построение многолетней подготовки влияют:

- а) условия для тренировок, квалификация тренера, обеспеченность инвентарем
- б) индивидуальные особенности спортсмена, особенности вида спорта
- в) научно-методическое обеспечение, медицинское обслуживание

### 5. Многолетняя подготовка включает:

- а) этапы начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования
- б) только тренировочный и предсоревновательный периоды
- в) периоды подготовки к конкретным соревнованиям

### 6. В системе подготовки используются:

- а) контрольные, отборочные, основные и главные соревнования
- б) только учебные и учебно-тренировочные соревнования
- в) соревнования внутри команды

### 7. Структура тренировочных занятий включает:

- а) разминку, основную и заключительную части
- б) теоретическую и практическую части
- в) только выполнение упражнений

### 8. Тренировочного процесса осуществляется с помощью:

- а) педагогических, медико-биологических, биохимических методов
- б) хронометража, видеозаписи, опроса тренеров
- в) наблюдения за самочувствием спортсменов

### 9. Для восстановления используют:

- а) парную баню, сауну, солярий
- б) массаж, плавание, сбалансированное питание
- в) иглорефлексотерапию, гирудотерапию

### 10. Занятия избранным видом спорта способствуют:

- а) укреплению мышечного корсета, развитию физических качеств
- б) снижению умственной работоспособности
- в) отдыху и развлечениям

### 11. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- а) индивидуальные и групповые тренировки
- б) сборы и учебно-тренировочные занятия
- в) соревнования и игры

**12. Для тренировочного процесса характерны следующие занятия:**

- а) восстановительные и профилактические
- б) основные, подготовительные, контрольные
- в) теоретические и практические

**13. Годичный цикл тренировки состоит из периодов:**

- а) подготовительного, соревновательного и переходного
- б) становления спортивной формы и ее стабилизации
- в) осенне-зимнего и весенне-летнего

**14. Тренировочный процесс планируется с помощью:**

- а) индивидуальных планов тренировок
- б) комплексных целевых программ
- в) графика расписания тренировок

**15. К основным компонентам нагрузки относятся:**

- а) длительность и интенсивность упражнений
- б) количество подходов и повторений
- в) величина внешнего отягощения

**16. Наиболее эффективны в подготовительном периоде такие методы как:**

- а) равномерный, переменный, повторный
- б) игровой и соревновательный
- в) круговой и контрольный

**17. Соотношение ОФП и СФП:**

- а) зависит от периода подготовки
- б) ОФП должно преобладать
- в) СФП важнее ОФП

**18. Контроль тренировочного процесса проводится:**

- а) регулярно по заранее намеченной программе
- б) только на усмотрение тренера
- в) в конце каждого периода подготовки

**19. Повышение эффективности тренировок достигается за счёт:**

- а) применения новых методик, оборудования, инвентаря
- б) увеличения количества тренировок
- в) жёсткой дисциплины

**20. На этапах многолетней подготовки постепенно:**

- а) усложняются задачи, возрастает объём и интенсивность нагрузок
- б) снижается интенсивность тренировок
- в) сокращается количество тренировок

**21. Какой из элементов технической подготовки является ключевым в вашем виде спорта?**

- а) Удар рукой
- б) Пробегка
- в) Прыжок

**22. Какие основные аспекты технической подготовки разрабатываются на начальном этапе тренировочного процесса?**

- а) Тактика
- б) Координация движений
- в) Физическая выносливость

**23. Какие виды тренировок способствуют улучшению техники в вашем виде спорта?**

- а) Силовые тренировки
- б) Технические упражнения
- в) Беговые тренировки

**24. Как влияет правильная техника на результативность спортсмена?**

- а) Не влияет
- б) Положительно
- в) Отрицательно

**25. Каким образом корректируется техника в процессе тренировок?**

- а) Путем изменения формы спортивной экипировки
- б) С использованием видеоанализа
- в) Путем увеличения интенсивности тренировок

**26. Какие дополнительные упражнения могут быть включены в программу технической подготовки?**

- а) Гимнастика
- б) Массаж
- в) Бег на длинные дистанции

**27. Какие факторы могут повлиять на эффективность технической подготовки в различные периоды сезона?**

- а) Погода
- б) Возраст спортсмена
- в) Время суток

**28. Какова роль тренера в развитии технических навыков спортсмена?**

- а) Только контроль за физической формой
- б) Анализ технических ошибок и их коррекция
- в) Проведение массажа после тренировок

**29. Какие аспекты технической подготовки могут быть адаптированы в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена?**

- а) Строгие стандарты техники
- б) Изменение программы под конкретного спортсмена
- в) Постоянные сравнения с другими спортсменами

**30. Как оценивается прогресс в технической подготовке спортсменов?**

- а) По внешнему виду экипировки
- б) По результатам соревнований
- в) По количеству потраченных калорий во время тренировок

**31. Какие технические детали требуют особого внимания в вашем виде спорта?**

- а) Правильное дыхание
- б) Контроль ног
- в) Отбивка мяча

**32. Какие средства обучения технике используются в тренировочном процессе?**



- а) Специальные устройства и симуляторы
  - б) Только традиционные методы
  - в) Энциклопедии о спорте
- 33. Как воздействует психологическая составляющая на техническую подготовку?**
- а) Никак
  - б) Положительно
  - в) Отрицательно
- 34. Какие виды мотивации применяются для стимулирования технической подготовки?**
- а) Мотивация через наказание
  - б) Внутренняя мотивация
  - в) Только материальное поощрение
- 35. Как формируется индивидуальная программа технической подготовки для каждого спортсмена?**
- а) Стандартная программа для всех
  - б) Случайным образом
  - в) Учитываются индивидуальные особенности
- 36. Какие технические тактики могут использоваться в вашем виде спорта?**
- а) Защитная тактика
  - б) Атакующая тактика
  - в) Только импровизация
- 37. Какие изменения могут быть внесены в программу технической подготовки перед соревнованиями?**
- а) Увеличение интенсивности тренировок
  - б) Полный отказ от тренировок
  - в) Адаптация под требования конкретного соревнования
- 38. Как воздействует физическая подготовка на техническую?**
- а) Никак
  - б) Улучшает координацию движений
  - в) Ухудшает технику из-за усталости
- 39. Какие риски могут возникнуть при неправильной технике в вашем виде спорта?**
- а) Травмы
  - б) Усталость
  - в) Ухудшение психологического состояния
- 40. Какова роль самостоятельных тренировок в технической подготовке спортсменов?**
- а) Не важны
  - б) Помогают укрепить полученные навыки
  - в) Заменяют тренировки под руководством тренера

### Вариант №2

- 1. Избранный вид спорта - это:**
- а) самый популярный вид спорта
  - б) основной вид спорта, которым занимается спортсмен
  - в) вид спорта, приносящий наибольший доход

**2. Система спортивной подготовки включает:**

- а) тренировочный процесс, соревнования, медицинское обеспечение
- б) только физическую и техническую подготовку
- в) тренеров, спортсменов и судей

**3. Многолетняя подготовка спортсмена состоит из этапов:**

- а) спортивно-оздоровительного, начальной подготовки, совершенствования мастерства
- б) тренировочного, предсоревновательного, соревновательного и переходного
- в) подросткового, юношеского, мужского (женского)

**4. На построение многолетней подготовки влияют:**

- а) особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена
- б) количество соревнований в сезоне
- в) материально-техническая база

**5. В системе спортивной подготовки применяются:**

- а) восстановительные средства и мероприятия
- б) только тренировочные средства
- в) фармакологические препараты

**6. Соревнования необходимы для:**

- а) повышения мотивации и проверки подготовленности спортсменов
- б) выявления слабых сторон подготовки
- в) присвоения или подтверждения спортивных разрядов

**7. Структура тренировочного занятия обычно включает:**

- а) разминку, основную и заключительную части
- б) вводный инструктаж, выполнение заданий, рефлекссию
- в) комплекс ОРУ, отработку отдельных элементов, игру

**8. Для оценки эффективности используют:**

- а) педагогический, врачебный и биохимический контроль
- б) только наблюдение тренера
- в) опрос спортсменов о самочувствии

**9. Восстановление спортивной формы после нагрузок обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание
- б) приём витаминных комплексов
- в) пассивный отдых не менее 12 часов в сутки

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают волю, дисциплинированность и целеустремленность
- б) оказывают исключительно физиологический эффект
- в) могут привести к перенапряжению и травмам

**11. Основной формой организации тренировочного процесса являются:**

- а) индивидуальные тренировки
- б) групповые тренировочные занятия
- в) тренировочные сборы

**12. Для тренировочного процесса характерны следующие занятия:**

- а) восстановительные и профилактические
- б) основные, подготовительные, контрольные

в) теоретические и практические

**13. Годичный цикл тренировки обычно состоит из периодов:**

- а) подготовительного, соревновательного и переходного
- б) становления и стабилизации спортивной формы
- в) осенне-зимнего и весенне-летнего

**14. Для планирования тренировочного процесса используют:**

- а) индивидуальные планы тренировок
- б) комплексные целевые программы
- в) график расписания тренировок

**15. К основным компонентам тренировочной нагрузки относят:**

- а) длительность и интенсивность упражнений
- б) количество подходов и повторений
- в) величину внешнего отягощения

**16. В подготовительном периоде целесообразно применять методы:**

- а) равномерный, переменный, интервальный
- б) круговой и игровой
- в) контрольный и модельный

**17. Соотношение ОФП и СФП:**

- а) зависит от периода подготовки
- б) ОФП должно значительно преобладать
- в) СФП важнее ОФП

**18. Контроль тренировочного процесса осуществляется:**

- а) регулярно по заранее составленной программе
- б) только по указанию тренера
- в) один раз в год

**19. Эффективность тренировочного процесса повышается за счёт:**

- а) новых методик, оборудования, инвентаря
- б) увеличения количества тренировок
- в) жёсткой дисциплины

**20. На этапах многолетней подготовки постепенно:**

- а) увеличиваются объём и интенсивность нагрузок
- б) снижается интенсивность
- в) уменьшается количество тренировок

**21. Какие элементы технической подготовки могут быть подвержены адаптации в зависимости от типа соревнований?**

- а) Только уровень физической выносливости
- б) Никакие
- в) Тактические решения

**22. Какие требования предъявляются к обуви в вашем виде спорта с точки зрения технической подготовки?**

- а) Яркий цвет
- б) Легкость и поддержка
- в) Высокие каблуки

- 23. Как влияют изменения в правилах соревнований на техническую подготовку спортсменов?**
- а) Не влияют
  - б) Могут потребовать изменения в тактике
  - в) Запрещают технические упражнения
- 24. Каким образом техническая подготовка сочетается с работой над физической выносливостью?**
- а) Никак
  - б) Отдельные тренировочные сессии
  - в) Они взаимосвязаны и дополняют друг друга
- 25. Как воздействует интенсивность тренировок на усвоение новой техники?**
- а) Ухудшает
  - б) Не влияет
  - в) Улучшает
- 26. Какие технические аспекты могут требовать специальной подготовки в условиях высокой конкуренции?**
- а) Все технические аспекты одинаковы
  - б) Только аспекты, связанные с тактикой
  - в) Только аспекты, связанные с физической подготовкой
- 27. Какие средства обучения технике широко применяются в вашем виде спорта?**
- а) Специализированные видеоуроки
  - б) Только устное обучение
  - в) Тренировки без каких-либо средств обучения
- 28. Какое значение придается деталям экипировки для обеспечения технической безопасности?**
- а) Отсутствует
  - б) Критическое
  - в) Второстепенное
- 29. Каковы основные этапы обучения новой технике в тренировочном процессе?**
- а) Демонстрация, подражание, практика
  - б) Только практика
  - в) Теоретические лекции
- 30. Каким образом тренировки с использованием сопротивления (например, эспандеры) могут влиять на техническую подготовку?**
- а) Ухудшают технику
  - б) Помогают укрепить мышцы, не затрагивая технику
  - в) Снижают уровень координации
- 31. Как оценивается эффективность индивидуальных тренировок по технике?**
- а) По уровню энергопотребления
  - б) По мнению самого спортсмена
  - в) По результатам видеонализа и обратной связи от тренера
- 32. Какие инструменты технической аналитики используются в вашем виде спорта?**
- а) Компьютерные программы для анализа движений
  - б) Только зрительные наблюдения тренера

в) Разнообразные датчики на теле спортсмена

**33. Каким образом тренировочные соревнования влияют на техническую подготовку?**

- а) Только отвлекают от основных тренировок
- б) Создают условия для применения новой техники в соревновательной обстановке
- в) Ухудшают технику из-за нервозности

**34. Какое значение придается психологической подготовке в контексте технической подготовки спортсменов?**

- а) Все решающее
- б) Никакое
- в) Второстепенное

**35. Какие методы могут быть использованы для ускорения процесса усвоения новой техники?**

- а) Повышение интенсивности тренировок
- б) Регулярные перерывы между тренировками
- в) Увеличение продолжительности тренировок

**36. Какие факторы могут привести к потере технических навыков у спортсмена?**

- а) Отсутствие тренировок в течение длительного времени
- б) Регулярные тренировки
- в) Психологическая усталость

**37. Как влияют периоды отдыха на техническую подготовку?**

- а) Ухудшают технику
- б) Помогают восстановиться и закрепить усвоенные навыки
- в) Приводят к забвению технических деталей

**38. Как изменяется техническая подготовка спортсмена при переходе от начального уровня к профессиональному?**

- а) Не изменяется
- б) Становится более сложной и тонкой
- в) Упрощается

**39. Какие технические аспекты требуют наибольшего внимания при тренировке начинающих спортсменов?**

- а) Скорость движений
- б) Основы правильной техники
- в) Психологическая устойчивость

**40. Каким образом выбор оборудования (ракетки, мяча и т.д.) может влиять на техническую подготовку?**

- а) Никак
- б) Может поддерживать правильные движения
- в) Зависит только от уровня спортсмена

### Вариант №3

**1. Спортсмен выбирает избранный вид спорта, исходя из:**

- а) популярности и перспективности вида спорта
- б) своих физических и психологических особенностей
- в) материального обеспечения и наличия инфраструктуры

**2. В систему подготовки спортсмена входят:**

- а) тренировочный и соревновательный процессы, восстановительные мероприятия
- б) только физическая, техническая и тактическая подготовки
- в) обеспечение питанием и медикаментами

**3. Углубленная специализация в избранном виде спорта начинается на этапе:**

- а) начальной подготовки
- б) тренировочном этапе
- в) спортивного совершенствования

**4. На построение тренировочного процесса влияют:**

- а) календарь соревнований и климатические условия
- б) особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена
- в) научно-методическое обеспечение и медицинское обслуживание

**5. К видам подготовки спортсмена относятся:**

- а) физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая
- б) общефизическая и специально-физическая
- в) наступательная и оборонительная

**6. Соревнования необходимы для:**

- а) проверки уровня подготовленности спортсменов
- б) выявления слабых сторон в системе подготовки
- в) присвоения и подтверждения спортивных разрядов

**7. Структура одного тренировочного занятия обычно состоит из:**

- а) подготовительной, основной и заключительной частей
- б) вводного инструктажа, основной части, рефлексии
- в) разминки, изучения новых элементов, упражнений на закрепление

**8. Для оценки эффективности тренировочного процесса основными являются:**

- а) педагогические и медико-биологические методы контроля
- б) опросы спортсменов о самочувствии
- в) анкетирование тренеров

**9. Восстановление после тренировочных нагрузок обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание спортсменов
- б) прием витаминно-минеральных комплексов
- в) пассивный отдых продолжительностью не менее 12 часов

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают физические качества и способствуют укреплению здоровья
- б) могут привести к перенапряжению и травмам
- в) оказывают исключительно прикладной эффект

**11. Для планирования тренировочного процесса характерно применение:**

- а) перспективных и оперативных планов
- б) только годового плана тренировок
- в) календарного плана соревнований

**12. Структура годового цикла подготовки обычно включает периоды:**

- а) подготовительный, соревновательный, переходный
- б) втягивающий, ударный, восстановительный

в) становления и стабилизации спортивной формы

**13. Для управления тренировочным процессом используют:**

- а) педагогический, врачебный и биохимический контроль
- б) только наблюдение тренера
- в) опрос спортсменов о самочувствии

**14. Величина тренировочной нагрузки определяется:**

- а) объёмом и интенсивностью упражнений
- б) количеством подходов и повторений
- в) весом спортивного снаряда

**15. В подготовительном периоде преимущественно применяются:**

- а) равномерный и переменный методы тренировки
- б) соревновательный и игровой методы
- в) круговая тренировка и контрольные испытания

**16. Соотношение ОФП и СФП определяется:**

- а) задачами периода подготовки
- б) пожеланиями спортсмена
- в) методическими установками тренера

**17. Средствами восстановления в тренировочном процессе служат:**

- а) активный отдых, массаж, сбалансированное питание
- б) витаминно-минеральные комплексы
- в) пассивный отдых длительностью не менее 10 часов

**18. Повышение эффективности тренировочного процесса связано с:**

- а) применением новых технических средств и методик тренировки
- б) увеличением продолжительности тренировочных занятий
- в) введением дополнительных тренировок в выходные дни

**19. Особенности планирования на этапах многолетней подготовки:**

- а) планы отличаются содержанием и объёмом тренировочных нагрузок
- б) все этапы планируются одинаково по объёму и интенсивности
- в) на всех этапах составляется только график тренировок

**20. Организация тренировочного процесса направлена на:**

- а) совершенствование разных сторон подготовленности спортсмена
- б) решение оздоровительных и рекреационных задач
- в) развитие физических качеств и технических навыков

**21. Какие основные движения требуют особого внимания в процессе технической подготовки в вашем виде спорта?**

- а) Скоростные удары
- б) Случайные движения
- в) Простые движения

**22. Каким образом техническая подготовка может варьироваться в зависимости от типа поверхности, на которой проходят соревнования?**

- а) Никак
- б) Меняется стратегия, но не техника
- в) Происходят изменения в технике

- 23. Какую роль играет координация движений в контексте технической подготовки?**
- а) Второстепенную
  - б) Определяющую
  - в) Не влияет на технику
- 24. Каковы основные принципы обучения новой технике в начальном этапе тренировок?**
- а) Сосредоточение на физической выносливости
  - б) Постепенное увеличение интенсивности тренировок
  - в) Обучение в два этапа: теоретический и практический
- 25. Как оценивается правильность техники в процессе тренировок?**
- а) По эмоциональному состоянию спортсмена
  - б) С помощью аппаратуры для измерения движений
  - в) По числу выполненных повторений
- 26. Какие факторы могут повлиять на выбор оптимального времени для тренировок над техникой?**
- а) Только наличие свободного времени у спортсмена
  - б) Физиологические особенности спортсмена
  - в) Предпочтения тренера
- 27. Как воздействует возраст спортсмена на процесс технической подготовки?**
- а) Младшие спортсмены обучаются быстрее
  - б) Это не влияет на технику
  - в) Взрослые спортсмены лучше усваивают новые технические навыки
- 28. Какие виды восприятия информации о технике (визуальное, аудиальное и др.) могут быть использованы в процессе обучения?**
- а) Только визуальное восприятие
  - б) Различные виды восприятия могут быть эффективными
  - в) Аудиальное восприятие
- 29. Каким образом внешние условия, такие как освещение и погода, могут влиять на техническую подготовку?**
- а) Никак
  - б) Могут затруднить видимость и усложнить тренировки
  - в) Улучшают концентрацию спортсмена
- 30. Какую роль играет индивидуальная мотивация спортсмена в успешной технической подготовке?**
- а) Мотивация не важна
  - б) Влияет на темп обучения
  - в) Препятствует усвоению новых навыков
- 31. Как влияет использование видеоанализа на улучшение технических навыков спортсменов?**
- а) Не влияет
  - б) Помогает выявить ошибки и корректировать их
  - в) Замедляет процесс обучения
- 32. Какие методы тренировки могут использоваться для развития технической интуиции у спортсменов?**
- а) Только тренировки с закрытыми глазами



- б) Задания, требующие быстрого принятия решений
- в) Исключительно индивидуальные тренировки

**33. Как влияет уровень устойчивости эмоционального состояния на техническую подготовку?**

- а) Негативно
- б) Нейтрально
- в) Положительно

**34. Какие факторы могут способствовать формированию плохих технических привычек?**

- а) Только индивидуальные особенности спортсмена
- б) Недостаточное внимание тренера к деталям техники
- в) Высокий уровень мотивации

**35. Каким образом техническая подготовка может варьироваться в зависимости от типа соревнований (индивидуальные, командные)?**

- а) Никак
- б) Индивидуальные тренировки более важны
- в) Требуется дополнительных тактических навыков для командных соревнований

**36. Как влияет восстановление после тренировок на усвоение новой техники?**

- а) Замедляет процесс
- б) Не влияет
- в) Помогает закрепить навыки

**37. Какую роль играют соревновательные тренировки в технической подготовке спортсменов?**

- а) Никакую
- б) Способствуют развитию технических навыков в условиях соперничества
- в) Только отвлекают от основных тренировок

**38. Как изменяется техническая подготовка в процессе перехода от обучения к тренировочному процессу?**

- а) Сложность тренировок уменьшается
- б) Техническая подготовка становится менее важной
- в) Требуется более сложных и высокоинтенсивных тренировок

**39. Как влияет наличие или отсутствие партнеров для тренировок на техническую подготовку?**

- а) Не влияет
- б) Ускоряет процесс обучения
- в) Замедляет процесс обучения

**40. Какие изменения в технической подготовке могут произойти при изменении оборудования или инноваций в вашем виде спорта?**

- а) Никакие
- б) Могут потребоваться адаптации
- в) Полностью меняются технические аспекты тренировок

#### **Вариант №4**

**1. Избранный вид спорта определяется для спортсмена на основе:**

- а) популярности и медийности вида спорта

- б) его физических и психологических особенностей
- в) мнения родителей и тренеров

**2. Система подготовки в избранном виде спорта включает:**

- а) тренировочный и соревновательный процессы, восстановление
- б) только физическую и технико-тактическую подготовки
- в) материально-техническое оснащение и финансовое обеспечение

**3. Этап начальной спортивной специализации обычно приходится на:**

- а) младший школьный возраст
- б) юношеский возраст
- в) этап высшего спортивного мастерства

**4. На структуру годичного цикла подготовки влияют:**

- а) календарь и программа основных соревнований
- б) индивидуальные особенности спортсмена
- в) климатические и погодные условия региона

**5. Виды подготовки спортсмена включают:**

- а) физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую
- б) обязательную и дополнительную
- в) основную и вспомогательную

**6. Программа соревнований составляется для:**

- а) планирования календаря стартов и отбора в сборные команды
- б) выявления сильных и слабых сторон спортсменов
- в) определения уровня мотивации спортсменов

**7. Одно тренировочное занятие обычно включает:**

- а) подготовительную, основную и заключительную части
- б) разминку, изучение нового материала, заминку
- в) упражнения на внимание, выносливость и гибкость

**8. Для оценки тренировочного процесса используют:**

- а) педагогический, медицинский и биохимический контроль
- б) только показания спортивных гаджетов
- в) отчёты о проведённых мероприятиях

**9. Восстановление спортивной работоспособности обеспечивает:**

- а) активный отдых и рациональное питание
- б) приём фармакологических препаратов
- в) пассивный отдых не менее 10 часов в сутки

**10. Регулярные занятия избранным видом спорта:**

- а) развивают физические качества и способствуют укреплению здоровья
- б) приводят к снижению умственной работоспособности
- в) имеют узконаправленную спортивную специализацию

**11. Какой из перечисленных этапов является частью подготовительного периода в тренировочном процессе?**

- а) Соревновательный период
- б) Переходный период
- в) Развивающий период

- 12. Какая цель психологической подготовки в тренировочном процессе?**
- а) Улучшение технических навыков
  - б) Повышение уровня физической выносливости
  - в) Укрепление психологической устойчивости
- 13. Каким образом оценивается оптимальная интенсивность тренировок?**
- а) По количеству выполненных повторений
  - б) По ощущениям спортсмена
  - в) По продолжительности тренировки
- 14. Какие методы восстановления используются после тренировок в вашем виде спорта?**
- а) Массаж и сауна
  - б) Увеличение объема тренировок
  - в) Избегание отдыха между подходами
- 15. Какие элементы физической подготовки считаются ключевыми в вашем виде спорта?**
- а) Силовые тренировки
  - б) Беговые упражнения
  - в) Йога и стретчинг
- 16. Какие факторы учитываются при формировании индивидуальной тренировочной программы?**
- а) Возраст и опыт спортсмена
  - б) Цвет формы для тренировок
  - в) Погода в день тренировки
- 17. Какой метод мотивации предпочтителен в тренировочном процессе?**
- а) Негативное воздействие
  - б) Внешняя похвала
  - в) Отсутствие поощрений
- 18. Каким образом контролируется состояние здоровья спортсменов во время тренировочного процесса?**
- а) По количеству пройденных километров
  - б) Регулярными медицинскими обследованиями
  - в) По размеру тренировочной сумки
- 19. Какие изменения могут быть внесены в тренировочный процесс перед предстоящими соревнованиями?**
- а) Уменьшение интенсивности тренировок
  - б) Увеличение продолжительности тренировок
  - в) Пропуск тренировок перед соревнованиями
- 20. Как оценивается эффективность тактической подготовки в тренировочном процессе?**
- а) По числу выполненных упражнений
  - б) По результатам соревнований
  - в) По уровню шума на тренировочной площадке
- 21. Какие основные принципы безопасности следует соблюдать при проведении тренировок по технике?**
- а) Отсутствие принципов безопасности
  - б) Носить яркую одежду
  - в) Соблюдение правил использования оборудования

- 22. Как влияют периоды отдыха между тренировочными сессиями на усвоение техники?**
- а) Негативно
  - б) Положительно
  - в) Не влияют
- 23. Какую роль играют тактические элементы в процессе технической подготовки?**
- а) Решающую
  - б) Второстепенную
  - в) Не влияют на технику
- 24. Как изменения в общей физической форме спортсмена влияют на его техническую подготовку?**
- а) Никак
  - б) Улучшают технику
  - в) Ухудшают технику
- 25. Какие методы ментальной подготовки могут быть использованы для улучшения технической мастерства?**
- а) Исключительно физические тренировки
  - б) Визуализация и концентрация
  - в) Массаж и релаксация
- 26. Какова роль психологической стабильности в технической подготовке?**
- а) Второстепенная
  - б) Решающая
  - в) Не влияет на технику
- 27. Как восстановление после травм влияет на возвращение к тренировкам по технике?**
- а) Улучшает технику
  - б) Негативно влияет
  - в) Не влияет
- 28. Как выбор правильного оборудования может содействовать технической подготовке?**
- а) Никак
  - б) Улучшает усвоение техники
  - в) Зависит только от индивидуальных предпочтений
- 29. Какие виды растяжки могут быть включены в программу технической подготовки?**
- а) Только динамическая растяжка
  - б) Только статическая растяжка
  - в) Комплексная программы растяжки
- 30. Как влияют тренировки на выносливость на техническую точность движений?**
- а) Ухудшают точность
  - б) Положительно влияют
  - в) Не влияют
- 31. Какие основные принципы разделения тренировок по технике можно выделить?**
- а) Разделение по времени суток
  - б) Разделение по группам мышц
  - в) Разделение по уровню подготовки
- 32. Каким образом включение элементов игры в тренировочный процесс может повлиять**

**на техническую подготовку?**

- а) Ухудшит технику
- б) Сделает тренировки более интересными и мотивирующими
- в) Не влияет на техническую мастерство

**33. Какие методы анализа ошибок в технике могут быть использованы тренером?**

- а) Только визуальный анализ
- б) Видеоанализ и обратная связь
- в) Оценка по эмоциональному состоянию спортсмена

**34. Как внешние отвлекающие факторы (шум, погода и т.д.) могут влиять на техническую подготовку?**

- а) Положительно влияют
- б) Ухудшают концентрацию и технику
- в) Не влияют на результаты

**35. Какие факторы могут вызвать психологическую блокировку в процессе обучения новой технике?**

- а) Только высокий уровень мотивации
- б) Страх неудачи и перфекционизм
- в) Рутинные тренировки

**36. Как техническая подготовка спортсмена может быть адаптирована для соревнований на разных высотах?**

- а) Никак
- б) Требуется адаптация из-за изменения физиологических условий
- в) Необходимо только изменение стратегии

**37. Как влияют тренировки на нервно-мышечную координацию и техническую точность?**

- а) Негативно влияют
- б) Улучшают нервно-мышечную координацию и точность
- в) Не влияют

**38. Какие методы ментальной тренировки способствуют лучшему усвоению техники?**

- а) Исключительно аутогенная тренировка
- б) Позитивное визуальное мышление
- в) Только сновидения

**39. Какие тренировочные методы нацелены на развитие силы и ее влияние на техническую сторону спорта?**

- а) Только аэробные тренировки
- б) Силовые тренировки и тренировки сопротивления
- в) Исключительно тренировки на выносливость

**40. Какие элементы технической подготовки могут быть развиваемы в условиях дома или офиса?**

- а) Только элементы, требующие большого пространства
- б) Ограниченные возможности развития техники вне спортивной площадки
- в) Множество элементов, таких как ба

**Критерии оценивания зачета:**

Количество вопросов	Оценка
31-40	зачтено
21-30	
11-20	
0-10	не зачтено

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов. **Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	Б	б	б	б
2	Б	а	а	а

3	А	а	б	а
4	Б	а	б	а
5	А	а	а	а
6	А	а	а	а
7	А	а	а	а
8	А	а	а	а
9	Б	а	а	а
10	А	а	а	а
11	А	б	а	б
12	Б	б	а	в
13	А	а	а	б
14	А	а	а	а
15	А	а	а	а
16	А	а	а	а
17	А	а	а	б
18	А	а	а	б
19	А	а	а	а
20	А	а	а	б
21	Б	б	б	в
22	Б	б	б	б
23	Б	б	б	б
24	Б	в	а	б
25	Б	в	б	б
26	А	б	в	б
27	Б	а	в	б
28	Б	б	б	б

29	Б	а	б	в
30	Б	б	б	б
31	В	в	б	б
32	А	а	б	б
33	Б	б	в	б
34	Б	а	б	б
35	В	а	в	б
36	Б	а	в	б
37	А	б	б	б
38	Б	б	в	б
39	А	б	б	б
40	Б	б	б	в

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 4 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Дайте определение понятию "тактика" применительно к спорту.
2. Какие компоненты включает в себя тактическая подготовка спортсменов?
3. Перечислите основные задачи тактической подготовки.
4. Опишите этапы развития тактического мышления у спортсменов.
5. Какова роль тренера в тактической подготовке спортсменов?
6. Какие средства и методы используются для развития тактических навыков у спортсменов?
7. В чем заключается индивидуальная, групповая и командная тактика в спорте? Приведите примеры.
8. Как оценивается эффективность тактических действий в избранном виде спорта?
9. Охарактеризуйте особенности тактической подготовки в игровых и циклических видах спорта.
10. Какие новейшие технологии применяются для анализа и совершенствования тактического мастерства спортсменов?
11. Дайте определение понятию "физическая подготовка" применительно к спорту.
12. Какие основные компоненты включает в себя физическая подготовка спортсменов?
13. Перечислите задачи и принципы физической подготовки в спорте.
14. Охарактеризуйте основные физические качества и способы их развития.
15. Как проводится тестирование уровня физической подготовленности спортсменов?
16. Опишите структуру и содержание различных циклов тренировочного процесса.
17. Какие средства и методы используются для развития физических качеств в избранном виде спорта?
18. В чем заключаются особенности физической подготовки на разных этапах подготовки спортсменов?
19. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов в процессе физической подготовки?
20. Какие новейшие технологии и научные разработки применяются для совершенствования физической подготовки спортсменов?

*Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ

Тестовое задание по дисциплине

МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»

I-аттестация

Вариант № \_\_\_

ФИО _____		_____					_____				Дата _____	
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Ответ												
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Ответ												

**Вариант №1**

**1. Что понимается под тактикой в спорте?**

- а) набор технических приемов
- б) рациональные действия для достижения победы
- в) физические качества спортсмена

**2. К какому виду подготовки относится тактическая подготовка?**

- а) теоретическая
- б) интеллектуальная
- в) интегральная

**3. Что является предметом тактической подготовки?**

- а) техника владения приемами
- б) рациональное применение техники
- в) физические качества

**4. Какие факторы учитываются при моделировании тактики?**

- а) погодные условия
- б) сила соперника
- в) подготовленность партнеров

**5. Какой из методов является основным в тактической подготовке?**

- а) равномерный
- б) повторный
- в) соревновательный

**6. Что не относится к тактическим задачам спортсмена?**

- а) экономия сил
- б) маскировка намерений
- в) демонстрация превосходства

**7. Что такое индивидуальная тактика?**



- а) действия спортсмена в полном объеме
- б) взаимодействие с партнерами
- в) личный план достижения результата

**8. Командная тактика определяется:**

- а) личными тактическими умениями
- б) взаимодействием всех игроков
- в) индивидуальными особенностями спортсменов

**9. Как называется изменение задуманных действий в ходе соревнований?**

- а) комбинация
- б) импровизация
- в) маневр

**10. К тактическим действиям относится отвлекающий маневр?**

- а) защита
- б) нападение
- в) атака

**11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий - это...?**

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) сила

**12. Какая из систем организма обеспечивает физическую работоспособность и выносливость спортсмена?**

- а) опорно-двигательная
- б) сердечно-сосудистая
- в) нервная

**13. Сколько физических качеств традиционно различают у спортсменов?**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**14. В каком возрасте целесообразно начинать развитие выносливости у юных спортсменов?**

- а) 7-8 лет
- б) 10-12 лет
- в) 14-16 лет

**15. Какие из перечисленных физических качеств можно отнести к координационным?**

- а) прыгучесть
- б) гибкость
- в) выносливость

**16. Что не относится к скоростным способностям?**

- а) быстрота реакции
- б) скорость одиночного движения
- в) сила

**17. Что оценивает качество управления двигательным действием при выполнении упражнений различной координационной сложности?**

- а) гибкость
- б) ловкость
- в) сила

**18. Как называется способность спортсмена длительное время выполнять работу без снижения ее эффективности?**

- а) скоростная выносливость
- б) координация
- в) общая выносливость

**19. Какой методический принцип обязателен при развитии силовых способностей у спортсменов?**

- а) максимальной нагрузок
- б) избирательности воздействий
- в) цикличности занятий

**20. Какая тренировка служит основой развития физических качеств и определяет достижения в избранном виде спорта?**

- а) тактическая
- б) психологическая
- в) физическая

### Вариант №2

**1. Что относится к групповым тактическим действиям в спорте?**

- а) заслон
- б) обманное движение
- в) страховка

**2. Что не относится к методам тактической подготовки спортсменов?**

- а) идеомоторный
- б) сенсорный
- в) соревновательный

**3. Как оценивается уровень тактического мышления спортсмена?**

- а) по количеству технических приемов
- б) по результатам спаррингов
- в) по выполнению установок тренера

**4. Что является конечной целью тактической подготовки?**

- а) разработка комбинаций
- б) моделирование соревновательной деятельности
- в) победа над противником

**5. Что необходимо для принятия тактических решений в бою?**

- а) хорошая реакция
- б) тактическое мышление
- в) скоростно-силовые качества

**6. За счет чего достигается эффект тактических комбинаций в спорте?**

- а) физической выносливости
- б) внезапности и скорости
- в) точности движений

**7. При тактичной подготовке целесообразно применять средства других видов спорта?**

- а) индивидуальной
- б) групповой

в) командной

**8. Какой вид подготовки должен преобладать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) техническая
- б) тактическая
- в) физическая

**9. Укажите наиболее важный фактор эффективности групповых тактических действий в командных видах спорта:**

- а) физическая сила
- б) слаженность и согласованность
- в) мотивация победы

**10. Что является основным критерием эффективности применяемой тактики в соревновательной деятельности?**

- а) качество технических действий
- б) количество тактических комбинаций
- в) результат поединка, матча

**11. Какие медико-биологические показатели не используются для оценки адаптации спортсменов к физическим нагрузкам?**

- а) уровень гемоглобина
- б) артериальное давление
- в) показатели технической подготовки

**12. Как называется система упражнений, которая постепенно усложняется и обеспечивает рост тренированности спортсмена?**

- а) тренировочный процесс
- б) подготовительный цикл
- в) многолетняя подготовка

**13. Что является основой определения структуры и содержания тренировочного процесса спортсменов?**

- а) календарь соревнований
- б) динамика работоспособности
- в) периодизация спортивной подготовки

**14. Под воздействием каких факторов происходит рост силовых способностей и мышечной массы спортсмена в процессе занятий?**

- а) тренировки и питания
- б) активного отдыха
- в) психологической релаксации

**15. Что лежит в основе увеличения выносливости спортсмена при рационально организованной тренировке?**

- а) рост физической силы
- б) совершенствование двигательных навыков
- в) повышение функциональных возможностей систем организма

**16. За счет чего обеспечивается повышение скоростно-силовых качеств с ростом тренированности спортсмена?**

- а) увеличение мышечной массы

б) совершенствование техники движений

в) улучшение вегетативных функций

**17. Что характеризует уровень развития двигательных качеств, определяющих достижения спортсмена в избранном виде спорта?**

а) физическая подготовленность

б) техническое мастерство

в) личностные особенности

**18. Принципу постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий противоречит правило:**

а) волнообразной динамики нагрузок

б) увеличения нагрузок через 48 часов

в) периодического введения разгрузочных микроциклов

**19. Какие показатели фиксируются в процессе педагогического контроля за физической подготовленностью спортсменов?**

а) антропометрические

б) физиометрические

в) биохимические

**20. Для какого уровня физической подготовленности характерно выполнение норм и требований программы спортивной подготовки?**

а) минимального

б) среднего

в) высшего

### Вариант №3

**1. Какой термин характеризует применение приемов спортивной техники в борьбе с соперником для достижения победы?**

а) стратегия

б) комбинация

в) тактика

**2. Какие особенности тактики необходимо учитывать при разработке плана соревновательной деятельности?**

а) погодные условия

б) состояние инвентаря

в) индивидуальные преимущества соперника

**3. Сколько уровней тактики существует в спорте?**

а) один

б) два

в) три

**4. Различают индивидуальную, групповую и ... тактику?**

а) общую

б) командную

в) смешанную

**5. Что позволяет спортсмену правильно оценить игровую ситуацию и принять эффективное решение в ходе поединка?**

а) быстрота реакции

- б) тактическое мышление
- в) техническое мастерство

**6. Какая тактика применяется при взаимодействии всех членов команды для достижения общей цели - победы?**

- а) личная
- б) оборонительная
- в) коллективная

**7. Какой компонент подготовки спортсмена направлен на развитие способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию?**

- а) психологический
- б) тактический
- в) теоретический

**8. Какие средства используются для развития тактических действий в спорте?**

- а) специально-подготовительные упражнения
- б) макеты игровых ситуаций
- в) компьютерное моделирование

**9. Что позволяет спортсмену действовать нешаблонно и выполнять неожиданные ходы для достижения цели в поединке?**

- а) смелость
- б) сила воли
- в) тактическая импровизация

**10. Что такое тактический маневр в спорте?**

- а) передвижение спортсмена по площадке
- б) отвлекающий прием против соперника
- в) взаимодействие с партнерами

**11. Двигательные действия спортсмена, характеризующиеся определенным напряжением мышц или мышечных групп, - это:**

- а) работоспособность
- б) физическая нагрузка
- в) функциональная активность

**12. Сколько основных физических качеств принято выделять в системе подготовки спортсмена?**

- а) 5
- б) 7
- в) 6

**13. Как называются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых двигательных способностей?**

- а) подводящие
- б) развивающие
- в) соревновательные

**14. Что позволяет определить тестирование физических качеств спортсменов?**

- а) ошибки в технике
- б) уровень тренированности
- в) функциональные резервы

**15. Что не относится к задачам физической подготовки спортсмена?**

- а) развитие профилирующих физических качеств
- б) укрепление здоровья и закаливание
- в) формирование двигательных умений и навыков

**16. С ростом каких показателей в процессе тренировки увеличивается выносливость спортсмена?**

- а) мышечной массы
- б) аэробных возможностей
- в) анаэробных возможностей

**17. Как называется изменение состояния организма спортсмена под влиянием физических нагрузок?**

- а) повышение работоспособности
- б) тренировочный эффект
- в) адаптационный процесс

**18. Что лежит в основе направленного развития физических качеств спортсмена?**

- а) рациональное питание
- б) оптимальный двигательный режим
- в) восстановительные процедуры

**19. Какой принцип физической подготовки предусматривает соразмерность нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена?**

- а) цикличность
- б) постепенность
- в) индивидуализация

**20. Какой метод физической подготовки предполагает строго регламентированное выполнение упражнений?**

- а) игровой
- б) сопряженных воздействий
- в) стандартно-непрерывный

#### Вариант №4

**1. С помощью каких упражнений можно оценить уровень тактической подготовленности спортсмена?**

- а) двигательных тестов
- б) подвижных игр
- в) игровых заданий 2х2, 3х3

**2. Какая тактика подразумевает одновременное выполнение обманных действий несколькими спортсменами команды?**

- а) групповая
- б) индивидуальная
- в) командная

**3. Какую тактику принято считать наиболее сложной и многоступенчатой по своей структуре в спорте?**

- а) индивидуальную
- б) командную
- в) смешанную

- 4. Какой метод оценивает эффективность применяемой тактики в соревновательной деятельности?**
- а) педагогический
  - б) моделирования
  - в) соревновательный
- 5. Какое понятие характеризует предварительно разработанную систему индивидуальных и командных взаимодействий игроков?**
- а) стратегия
  - б) комбинация
  - в) тактический план
- 6. Как называется тактический прием, основанный на создании у соперника ложного впечатления о подготавливаемых действиях?**
- а) отвлекающий маневр
  - б) блокирование
  - в) обманное движение
- 7. В чем заключается роль капитана спортивной команды?**
- а) разработка тактического плана
  - б) организация взаимодействия игроков
  - в) мотивация и наставления
- 8. Какой вид спорта является наиболее показательным с точки зрения возможностей проявления спортсменами тактического мастерства?**
- а) шахматы
  - б) легкая атлетика
  - в) спортивная гимнастика
- 9. Как называют тактический прием в спорте, когда один спортсмен начинает атаку в целях отвлечения противника от действий партнера?**
- а) ложная комбинация
  - б) тактическая жертва
  - в) обманная атака
- 10. Какие факторы не учитываются при моделировании тактического рисунка игры?**
- а) пол и возраст спортсменов
  - б) игровое амплуа хоккеистов
  - в) функциональные возможности организма
- 11. Что не входит в структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке?**
- а) разминка
  - б) основная часть
  - в) соревновательные упражнения
- 12. В какой части урока решаются задачи развития основных физических качеств?**
- а) подготовительной
  - б) заключительной
  - в) основной
- 13. Как называется способ организации тренировочного процесса, предусматривающий чередование нагрузок различного объема и интенсивности?**
- а) избирательный

- б) вариативный
- в) волнообразный

**14. Что характеризует уровень адаптации систем организма спортсмена к физическим нагрузкам определенной направленности?**

- а) спортивный результат
- б) физическая работоспособность
- в) техническое мастерство

**15. На основе анализа динамики каких показателей осуществляется коррекция тренировочных программ?**

- а) пульса и артериального давления
- б) скоростных способностей
- в) гибкости и координации

**16. Какие факторы определяют эффективность и стабильность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки?**

- а) воспитательная работа
- б) средства восстановления
- в) рациональное построение тренировки

**17. Что характеризует уровень реализации двигательного потенциала спортсмена в условиях соревнований?**

- а) физическая подготовленность
- б) технико-тактическое мастерство
- в) психическая устойчивость

**18. Что не способствует повышению эффективности процесса развития физических качеств у спортсменов?**

- а) применение тренажеров
- б) использование биологически активных добавок
- в) рациональное планирование тренировочных нагрузок

**19. В чем заключается основной критерий эффективности системы физической подготовки юных спортсменов на начальном этапе?**

- а) в уровне разносторонней физической подготовленности
- б) в показателях физического развития
- в) в результатах тестирования скоростно-силовых качеств

**20. Какой уровень силовых и скоростных способностей является залогом роста спортивных результатов?**

- а) пороговый
- б) средний
- в) максимальный

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	в	в	в
2	в	б	в	а
3	б	б	в	б
4	в	в	б	в



5	в	б	б	в
6	в	б	в	в
7	в	б	б	б
8	б	б	б	а
9	б	б	в	б
10	а	в	б	а
11	в	в	б	в
12	б	а	в	в
13	а	в	а	в
14	а	а	б	б
15	б	в	в	а
16	в	б	б	в
17	б	а	в	б
18	в	б	б	б
19	б	б	б	а
20	в	б	в	в

**Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации**

1. Дайте определение понятию "психологическая подготовка" применительно к спорту.
2. Каковы цели и задачи психологической подготовки спортсменов?
3. Охарактеризуйте основные психологические качества, необходимые спортсмену.
4. Какие методы используются для развития волевых качеств у спортсменов?
5. Как воздействуют на психику спортсмена соревновательный стресс и предсоревновательная лихорадка?
6. Опишите основные методики психологической подготовки спортсменов.
7. В чем заключается понятие "идеомоторной тренировки" применительно к спорту?
8. Какие существуют методы саморегуляции и коррекции психического состояния в спорте?
9. Какова роль психологического климата в команде для достижения победы?
10. В чем проявляется феномен лидерства в спортивном коллективе?
11. Как влияют индивидуально-психологические особенности спортсменов на их подготовку?
12. Охарактеризуйте основные психологические барьеры в спорте высших достижений.
13. Что включает в себя понятие "психологическая готовность" спортсмена к соревнованиям?
14. Какие наиболее эффективные методики психологической подготовки применяются в командных и индивидуальных видах спорта?
15. Какие существуют методы борьбы с соревновательным волнением у спортсменов?
16. Какие приемы используют для восстановления психической работоспособности спортсменов?
17. Опишите роль психолога в работе со спортсменами и тренерами.
18. Перечислите ошибки психологической подготовки в спорте.
19. Какие современные технологии применяются для оптимизации психических состояний спортсменов?
20. Как проводится оценка эффективности программ психологической подготовки спортсменов?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования**

**Тестовое задание**  
**по дисциплине**  
**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**  
**II-аттестация**  
**Вариант № \_\_\_**

ФИО _____	_____ групп _____						Дата _____			
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант №1**

**1. Что изучает спортивная психология?**

- а) психические состояния спортсменов
- б) взаимоотношения в команде
- в) личностные качества тренера

**2. С помощью каких методов изучается психика спортсмена?**

- а) педагогических
- б) социологических
- в) психологических

**3. Что относится к основным психическим состояниям, возникающим у спортсменов во время соревнований?**

- а) агрессия
- б) утомление
- в) бодрость

**4. Что не входит в структуру психологической подготовки спортсмена?**

- а) воспитание личностных качеств
- б) формирование готовности к соревнованиям
- в) разработка индивидуальной техники выполнения упражнений

**5. Какая особенность личности проявляется в способности мобилизовать психофизические ресурсы организма?**

- а) темперамент
- б) характер
- в) задатки

**6. Что относится к проявлениям предстартовых состояний у спортсменов?**

- а) апатия
- б) возбуждение
- в) эйфория

**7. Какой метод психологической подготовки основан на визуальном представлении действий?**

- а) самовнушение
- б) идеомоторная тренировка

в) психорегулирующая тренировка

**8. Как называется эмоциональное состояние радостного возбуждения и предвосхищения победы?**

- а) боевой дух
- б) предстартовая апатия
- в) спортивная злость

**9. В чем заключается психорегулирующая тренировка спортсменов?**

- а) в регуляции возбуждательных процессов
- б) в создании мысленных образов
- в) в медитативных практиках

**10. С помощью каких методик снимается психическое напряжение во время ответственных соревнований?**

- а) саморегуляции
- б) самонастроя
- в) самоанализа

**11. Что относится к стресс-факторам, действующим на спортсмена в предстартовый период?**

- а) поддержка болельщиков
- б) нарушения режима
- в) повышенная значимость старта

**12. Как называется свойство личности, обеспечивающее переносимость высоких психических и физических нагрузок?**

- а) самообладание
- б) стрессоустойчивость
- в) терпимость

**13. Какое понятие характеризует способность сохранять организованность поведения, внутреннюю собранность и сосредоточенность в сложной спортивной обстановке?**

- а) ситуативная бдительность
- б) самообладание
- в) целеустремленность

**14. Что не входит в структуру волевых качеств спортсмена?**

- а) выдержка
- б) напористость
- в) физическая сила

**15. Как называется прием психологической подготовки, основанный на воздействии вызывающих доверие лиц?**

- а) убеждение
- б) внушение
- в) упражнение

**16. Что изучает одно из направлений спортивной психологии, рассматривающее особенности групповой деятельности?**

- а) общая психология
- б) социальная психология
- в) возрастная психология

**17. Устойчивое образование, связанное системой ценностей, целей, норм, установок личности - это...?**

- а) характер
- б) мотивация
- в) направленность

**18. Как называется неадекватная реакция организма на стрессовую ситуацию, вызывающая нарушения координации и снижение памяти?**

- а) стресс
- б) фрустрация
- в) депрессия

**19. Что позволяет спортсменам раскрыть истинные физические и духовные возможности?**

- а) психологический климат в команде
- б) повышенная личная ответственность
- в) чувство патриотизма

**20. Какой методический прием характеризуется целенаправленным программированием предстоящей деятельности?**

- а) аутогенная тренировка
- б) идеомоторная тренировка
- в) эмоционально-волевая подготовка

## Вариант №2

**1. В каком разделе психологии изучаются психологические особенности личности спортсмена?**

- а) социальная психология
- б) педагогическая психология
- в) спортивная психология

**2. Что относится к основным психическим процессам функционирования спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности?**

- а) темперамент
- б) эмоции
- в) внимание

**3. Какие личностные черты спортсмена формируются в процессе систематической психологической подготовки?**

- а) решительность
- б) экстраверсия
- в) агрессивность

**4. Как называется проявление положительных и отрицательных эмоциональных реакций спортсмена во время соревнований?**

- а) аффект
- б) стресс
- в) фрустрация

**5. Что относится к основным методам психологической подготовки спортсменов?**

- а) педагогические беседы
- б) коррекция сна и режима
- в) саморегуляция

**6. Что является результатом идеомоторной тренировки?**

- а) мышечная релаксация
- б) создание двигательных представлений
- в) мобилизация энергетических ресурсов

**7. Какой вид подготовки помогает спортсмену оптимизировать уровень эмоционального возбуждения перед соревнованиями?**

- а) физическая
- б) тактическая
- в) психологическая

**8. Какое психическое состояние затрудняет мобилизацию организма спортсмена к предстоящей деятельности?**

- а) боевая готовность
- б) стартовая лихорадка
- в) стартовая апатия

**9. Что характеризует свойство личности спортсмена действовать в условиях сбивающих факторов, сохраняя высокую результативность?**

- а) смелость
- б) надёжность
- в) эмоциональная устойчивость

**10. Что из перечисленного не относится к волевым качествам спортсмена?**

- а) мужество
- б) координация
- в) целеустремленность

**11. Что является результатом применения приемов саморегуляции и самоконтроля в процессе управления психическим состоянием?**

- а) предстартовая лихорадка
- б) оптимальный уровень возбуждения
- в) неуравновешенность

**12. Какие особенности личности спортсмена определяют успешность его деятельности в экстремальных условиях соревнований?**

- а) интеллектуальные качества
- б) нравственные ценности
- в) волевые качества

**13. Какое определение характеризует стенические эмоции в спорте?**

- а) чувства, возникающие как ответ на неудачные действия
- б) отрицательно окрашенные переживания спортсмена
- в) положительные эмоциональные реакции радости

**14. Что изучает раздел спортивной психологии, рассматривающий закономерности межличностных отношений в команде?**

- а) психология тренерской деятельности
- б) социальная психология спорта
- в) общая психология спорта

**15. С помощью каких методов происходит психологическое обучение спортсменов на основе усвоения специальных знаний?**

- а) бихевиоральных
- б) когнитивных
- в) гуманистических

**16. Какой раздел психологии изучает возрастные психофизиологические особенности, учитываемые при подготовке юных спортсменов?**

- а) педагогическая психология
- б) спортивная психология
- в) возрастная психология

**17. На каком этапе подготовки психологическая устойчивость к факторам соревновательного стресса достигает наибольшей амплитуды?**

- а) этапе предварительной подготовки
- б) этапе специализированной подготовки
- в) этапе высшего спортивного мастерства

**18. Что не относится к эффективным методам коррекции психической напряженности у профессиональных спортсменов в условиях соревнований?**

- а) психомышечная тренировка
- б) сенсорная репродукция образов
- в) музыкальное сопровождение

**19. Что не входит в структуру психологической подготовки юных спортсменов на этапах многолетней тренировки?**

- а) аутогенная тренировка
- б) развитие внимания и памяти
- в) обучение тактическим действиям

**20. На формирование каких личностных характеристик юного спортсмена должны быть направлены воспитательные воздействия на начальном этапе подготовки?**

- а) ответственности и исполнительности
- б) креативности и лидерских качеств
- в) нестандартности мышления

### Вариант №3

**1. Какую из задач решает применение методов психологической подготовки в тренировочном процессе?**

- а) повышение работоспособности
- б) овладение техническими навыками
- в) развитие необходимых личностных качеств

**2. В условиях каких соревновательных ситуаций наиболее эффективна психологическая подготовка спортсменов?**

- а) комфортных
- б) жёстко лимитированных по времени
- в) экстремальных

**3. Какие ощущения дают спортсмену наиболее полное представление о действиях во время выполнения упражнений?**

- а) зрительные
- б) слуховые
- в) кинестетические

- 4. Какой тип высшей нервной деятельности свойственен большинству представителей игровых видов спорта?**
- а) художественный
  - б) мыслительный
  - в) сенсомоторный
- 5. Какое определение относится к характеристике волевых качеств спортсмена?**
- а) умение быстро переключать внимание
  - б) уровень концентрации перед соревнованиями
  - в) способность активизировать мотивацию
- 6. Что характеризует индивидуально-типологические особенности нервной системы и поведения спортсмена?**
- а) темперамент
  - б) характер
  - в) способности
- 7. Как называется образное представление о системе действий, последовательно реализуемых спортсменом в соответствии с поставленной задачей?**
- а) моделирование ситуации
  - б) психологическая установка
  - в) программирование деятельности
- 8. Какой метод в наибольшей степени способствует снижению уровня предсоревновательной тревоги у спортсменов?**
- а) самовнушение
  - б) психорегулирующая тренировка
  - в) идеомоторная тренировка
- 9. Благодаря какому свойству нервной системы спортсмен способен к мгновенной мобилизации функциональных резервов организма в условиях соревновательного стресса?**
- а) силе возбуждения
  - б) силе торможения
  - в) подвижности нервных процессов
- 10. Как называется состояние спортсмена, которое выражается в стремлении любой ценой добиться победы над противником?**
- а) аффект
  - б) стартовая лихорадка
  - в) спортивная злость
- 11. Какой метод психологической подготовки основан на действии словесных раздражителей?**
- а) самовнушение
  - б) самопрограммирование
  - в) психомышечная тренировка
- 12. В каком направлении спортивной психологии разработаны методы изучения сенсомоторных реакций, внимания и самочувствия спортсменов?**
- а) инженерная психология
  - б) психофизиология
  - в) клиническая психология

**13. С помощью какого метода оценивается выраженность и устойчивость мотивации спортсмена?**

- а) корректурной пробы
- б) цветового теста Люшера
- в) опросника смысложизненных ориентаций

**14. Какое определение раскрывает сущность социально-психологических явлений в спортивной команде?**

- а) совокупность индивидуальных психологических качеств
- б) групповая динамика и взаимоотношения
- в) сумма личностных характеристик спортсменов

**15. Какая установка позволяет спортсмену уверенно и самоотверженно решать поставленные задачи в ходе соревнований?**

- а) ролевое ожидание
- б) мотивационная готовность
- в) состояние оптимальной боевой готовности

**16. Какой процесс лежит в основе формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена?**

- а) адаптация
- б) саморегуляция
- в) самоактуализация

**17. Что не относится к эффективным методам управления психическим состоянием спортсменов в предсоревновательный период?**

- а) поведенческий тренинг
- б) арт-терапия
- в) психотехнические упражнения

**18. Как называется состояние нервно-психического напряжения с отрицательной эмоциональной окраской, возникающее перед стартом?**

- а) предстартовая лихорадка
- б) боевой психологический подъём
- в) спортивная апатия

**19. В каком направлении спортивной психологии разработаны методы регуляции психоэмоционального состояния спортсменов с использованием двигательной сферы?**

- а) педагогической
- б) клинической
- в) психофизиологической

**20. Какой метод психологической подготовки основан на многократном мысленном воспроизведении двигательных действий перед сном и при пробуждении?**

- а) самовнушение
- б) психомышечная тренировка
- в) идеомоторная тренировка

#### **Вариант №4**

**1. Что является предметом изучения спортивной психологии?**

- а) психические состояния спортсменов
- б) интеллектуальное развитие спортсменов



в) креативные способности спортсменов

**2. Какие личностные характеристики спортсмена во многом предопределяются природными особенностями нервной системы?**

- а) способности
- б) темперамент
- в) мотивация

**3. Благодаря какому психическому процессу обеспечивается приём и переработка информации в ходе поединка?**

- а) памяти
- б) мышлению
- в) восприятию

**4. В каком состоянии протекает соревновательная деятельность наиболее успешных спортсменов?**

- а) во вдохновении
- б) в аффективном возбуждении
- в) в состоянии оптимального боевого возбуждения

**5. Благодаря какому качеству спортсмен способен мобилизовать скрытые резервы психофизиологических функций в экстремальных условиях соревнований?**

- а) смелости
- б) решительности
- в) самообладанию

**6. Как называется способность спортсмена целенаправленно управлять собственными психическими и физиологическими состояниями?**

- а) психическая саморегуляция
- б) идеомоторный навык
- в) психологическая защита

**7. Какой метод позволяет создать программу оптимального поведения спортсмена в предстартовом состоянии и реализовать её?**

- а) самовнушение
- б) психотренинг
- в) самопрограммирование

**8. На каком этапе подготовки при построении тренировочного процесса особое внимание уделяется средствам психологической подготовки?**

- а) в этапе базовой подготовки
- б) в этапе предварительной подготовки
- в) в этапе непосредственной подготовки к соревнованиям

**9. Какой тип нервной системы является наиболее благоприятным для занятий циклическими видами спорта?**

- а) слабый
- б) сильный
- в) уравновешенный

**10. Какое определение наиболее полно характеризует мотивацию достижения у спортсменов?**

- а) направленность личности на самосовершенствование

- б) ориентация на победу и рекордный результат
- в) потребность в общественном признании

**11. С помощью каких средств можно оценить проявление тревожности у спортсменов в условиях соревнований?**

- а) пульсометрии
- б) психодиагностических тестов
- в) аппаратуры для измерения мышечного тонуса

**12. На какие особенности юных спортсменов опираются тренеры при построении психологической подготовки на разных этапах становления мастерства?**

- а) индивидуально-типологические
- б) социально-психологические
- в) возрастные

**13. Под влиянием какого метода психологической подготовки формируется состояние уверенности в себе и в своих действиях?**

- а) психотренинга
- б) самовнушения
- в) идеомоторной тренировки

**14. Какие методики оптимизируют функциональное состояние спортсмена после интенсивной психической и физической нагрузки в ходе соревнований?**

- а) средства восстановления
- б) приемы саморегуляции
- в) способы самоконтроля

**15. Как называется область спортивной психологии, изучающая социально-психологические аспекты деятельности спортивных групп?**

- а) психология личности
- б) педагогическая психология
- в) социальная психология спорта

**16. Какое из перечисленных свойств личности спортсмена является природным и слабо поддается целенаправленному воспитанию?**

- а) характер
- б) темперамент
- в) эмоциональность

**17. Как называется специфическое эмоциональное состояние спортсмена, возникающее перед стартом и сопровождающееся чрезмерным волнением и перевозбуждением?**

- а) предстартовая апатия
- б) боевая готовность
- в) престартовая лихорадка

**18. Под воздействием какого метода психологической подготовки у спортсменов формируется устойчивый навык сосредоточения на предстоящих действиях?**

- а) самовнушения
- б) идеомоторной тренировки
- в) мысленного воспроизведения соревновательной деятельности

**19. Как называется специальный раздел подготовки спортсмена, обеспечивающий формирование и совершенствование морально-волевых и интеллектуальных качеств**

**личности?**

- а) психологическая подготовка
- б) личностное развитие
- в) интеллектуальная подготовка

**20. В рамках какого этапа многолетней подготовки определяется индивидуальная психологическая совместимость спортсменов и осуществляется комплектование команд?**

- а) этапа базовой подготовки
- б) этапа спортивной специализации
- в) этапа совершенствования спортивного мастерства

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	в	в	а
2	в	в	в	б
3	б	а	в	в
4	в	а	в	в
5	б	в	в	в
6	в	б	а	а
7	б	в	в	в
8	а	в	б	в
9	а	б	а	в
10	а	б	в	б
11	в	б	а	б
12	б	в	б	в
13	б	в	в	б
14	в	б	б	б
15	б	б	в	в
16	б	в	б	б
17	в	в	б	в
18	б	в	а	а
19	б	в	в	а
20	б	а	в	б

**Вопросы к зачету по дисциплине**

**Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта на 4 семестр:**

1. Дайте определение понятию "тактика" применительно к спорту.

2. Какие компоненты включает в себя тактическая подготовка спортсменов?
3. Перечислите основные задачи тактической подготовки.
4. Опишите этапы развития тактического мышления у спортсменов.
5. Какова роль тренера в тактической подготовке спортсменов?
6. Какие средства и методы используются для развития тактических навыков у спортсменов?
7. В чем заключается индивидуальная, групповая и командная тактика в спорте? Приведите примеры.
8. Как оценивается эффективность тактических действий в избранном виде спорта?
9. Охарактеризуйте особенности тактической подготовки в игровых и циклических видах спорта.
10. Какие новейшие технологии применяются для анализа и совершенствования тактического мастерства спортсменов?
11. Дайте определение понятию "физическая подготовка" применительно к спорту.
12. Какие основные компоненты включает в себя физическая подготовка спортсменов?
13. Перечислите задачи и принципы физической подготовки в спорте.
14. Охарактеризуйте основные физические качества и способы их развития.
15. Как проводится тестирование уровня физической подготовленности спортсменов?
16. Опишите структуру и содержание различных циклов тренировочного процесса.
17. Какие средства и методы используются для развития физических качеств в избранном виде спорта?
18. В чем заключаются особенности физической подготовки на разных этапах подготовки спортсменов?
19. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов в процессе физической подготовки?
20. Какие новейшие технологии и научные разработки применяются для совершенствования физической подготовки спортсменов?
21. Дайте определение понятию "психологическая подготовка" применительно к спорту.
22. Каковы цели и задачи психологической подготовки спортсменов?
23. Охарактеризуйте основные психологические качества, необходимые спортсмену.
24. Какие методы используются для развития волевых качеств у спортсменов?
25. Как воздействуют на психику спортсмена соревновательный стресс и предсоревновательная лихорадка?
26. Опишите основные методики психологической подготовки спортсменов.
27. В чем заключается понятие "идеомоторной тренировки" применительно к спорту?
28. Какие существуют методы саморегуляции и коррекции психического состояния в спорте?
29. Какова роль психологического климата в команде для достижения победы?
30. В чем проявляется феномен лидерства в спортивном коллективе?
31. Как влияют индивидуально-психологические особенности спортсменов на их подготовку?
32. Охарактеризуйте основные психологические барьеры в спорте высших достижений.
33. Что включает в себя понятие "психологическая готовность" спортсмена к соревнованиям?
34. Какие наиболее эффективные методики психологической подготовки применяются в командных и индивидуальных видах спорта?
35. Какие существуют методы борьбы с соревновательным волнением у спортсменов?
36. Какие приемы используют для восстановления психической работоспособности спортсменов?
37. Опишите роль психолога в работе со спортсменами и тренерами.
38. Перечислите ошибки психологической подготовки в спорте.
39. Какие современные технологии применяются для оптимизации психических состояний спортсменов?
40. Как проводится оценка эффективности программ психологической подготовки спортсменов?

*Образец билета к зачету*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет**

им. акад. М.Д.Миллионщикова  
**Факультет среднего профессионального образования**  
**Тестовое задание по дисциплинам**  
**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**  
**Зачет**  
**Вариант №\_\_**

ФИО _____		_____					групп _____				Дата _____									
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>										
<b>Ответ</b>																				
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>										
<b>Ответ</b>																				
<b>№ вопроса</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>										
<b>Ответ</b>																				
<b>№ вопроса</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>										
<b>Ответ</b>																				

**Вариант №1**

**1. Что понимается под тактикой в спорте?**

- а) набор технических приемов
- б) рациональные действия для достижения победы
- в) физические качества спортсмена

**2. К какому виду подготовки относится тактическая подготовка?**

- а) теоретическая
- б) интеллектуальная
- в) интегральная

**3. Что является предметом тактической подготовки?**

- а) техника владения приемами
- б) рациональное применение техники
- в) физические качества

**4. Какие факторы учитываются при моделировании тактики?**

- а) погодные условия
- б) сила соперника
- в) подготовленность партнеров

**5. Какой из методов является основным в тактической подготовке?**

- а) равномерный
- б) повторный
- в) соревновательный

**6. Что не относится к тактическим задачам спортсмена?**

- а) экономия сил
- б) маскировка намерений
- в) демонстрация превосходства

**7. Что такое индивидуальная тактика?**

- а) действия спортсмена в полном объеме
- б) взаимодействие с партнерами
- в) личный план достижения результата

**8. Командная тактика определяется:**

- а) личными тактическими умениями
- б) взаимодействием всех игроков
- в) индивидуальными особенностями спортсменов

**9. Как называется изменение задуманных действий в ходе соревнований?**

- а) комбинация
- б) импровизация
- в) маневр

**10. К тактическим действиям относится отвлекающий маневр?**

- а) защита
- б) нападение
- в) атака

**11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий - это...?**

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) сила

**12. Какая из систем организма обеспечивает физическую работоспособность и выносливость спортсмена?**

- а) опорно-двигательная
- б) сердечно-сосудистая
- в) нервная

**13. Сколько физических качеств традиционно различают у спортсменов?**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**14. В каком возрасте целесообразно начинать развитие выносливости у юных спортсменов?**

- а) 7-8 лет
- б) 10-12 лет
- в) 14-16 лет

**15. Какие из перечисленных физических качеств можно отнести к координационным?**

- а) прыгучесть
- б) гибкость
- в) выносливость

**16. Что не относится к скоростным способностям?**

- а) быстрота реакции
- б) скорость одиночного движения
- в) сила

**17. Что оценивает качество управления двигательным действием при выполнении упражнений различной координационной сложности?**

- а) гибкость
- б) ловкость
- в) сила

**18. Как называется способность спортсмена длительное время выполнять работу без снижения ее эффективности?**

- а) скоростная выносливость
- б) координация
- в) общая выносливость

**19. Какой методический принцип обязателен при развитии силовых способностей у спортсменов?**

- а) максимальной нагрузки
- б) избирательности воздействий
- в) цикличности занятий

**20. Какая тренировка служит основой развития физических качеств и определяет достижения в избранном виде спорта?**

- а) тактическая
- б) психологическая
- в) физическая

**21. Что изучает спортивная психология?**

- а) психические состояния спортсменов
- б) взаимоотношения в команде
- в) личностные качества тренера

**22. С помощью каких методов изучается психика спортсмена?**

- а) педагогических
- б) социологических
- в) психологических

**23. Что относится к основным психическим состояниям, возникающим у спортсменов во время соревнований?**

- а) агрессия
- б) утомление
- в) бодрость

**24. Что не входит в структуру психологической подготовки спортсмена?**

- а) воспитание личностных качеств
- б) формирование готовности к соревнованиям
- в) разработка индивидуальной техники выполнения упражнений

**25. Какая особенность личности проявляется в способности мобилизовать психофизические ресурсы организма?**

- а) темперамент
- б) характер
- в) задатки

**26. Что относится к проявлениям предстартовых состояний у спортсменов?**

- а) апатия



- б) возбуждение
- в) эйфория

**27. Какой метод психологической подготовки основан на визуальном представлении действий?**

- а) самовнушение
- б) идеомоторная тренировка
- в) психорегулирующая тренировка

**28. Как называется эмоциональное состояние радостного возбуждения и предвосхищения победы?**

- а) боевой дух
- б) предстартовая апатия
- в) спортивная злость

**29. В чем заключается психорегулирующая тренировка спортсменов?**

- а) в регуляции возбудительных процессов
- б) в создании мысленных образов
- в) в медитативных практиках

**30. С помощью каких методик снимается психическое напряжение во время ответственных соревнований?**

- а) саморегуляции
- б) самонастроения
- в) самоанализа

**31. Что относится к стресс-факторам, действующим на спортсмена в предстартовый период?**

- а) поддержка болельщиков
- б) нарушения режима
- в) повышенная значимость старта

**32. Как называется свойство личности, обеспечивающее переносимость высоких психических и физических нагрузок?**

- а) самообладание
- б) стрессоустойчивость
- в) терпимость

**33. Какое понятие характеризует способность сохранять организованность поведения, внутреннюю собранность и сосредоточенность в сложной спортивной обстановке?**

- а) ситуативная бдительность
- б) самообладание
- в) целеустремленность

**34. Что не входит в структуру волевых качеств спортсмена?**

- а) выдержка
- б) напористость
- в) физическая сила

**35. Как называется прием психологической подготовки, основанный на воздействии вызывающих доверие лиц?**

- а) убеждение
- б) внушение

в) упражнение

**36. Что изучает одно из направлений спортивной психологии, рассматривающее особенности групповой деятельности?**

- а) общая психология
- б) социальная психология
- в) возрастная психология

**37. Устойчивое образование, связанное системой ценностей, целей, норм, установок личности - это...?**

- а) характер
- б) мотивация
- в) направленность

**38. Как называется неадекватная реакция организма на стрессовую ситуацию, вызывающая нарушения координации и снижение памяти?**

- а) стресс
- б) фрустрация
- в) депрессия

**39. Что позволяет спортсменам раскрыть истинные физические и духовные возможности?**

- а) психологический климат в команде
- б) повышенная личная ответственность
- в) чувство патриотизма

**40. Какой методический прием характеризуется целенаправленным программированием предстоящей деятельности?**

- а) аутогенная тренировка
- б) идеомоторная тренировка
- в) эмоционально-волевая подготовка

**Вариант №2**

**1. Что относится к групповым тактическим действиям в спорте?**

- а) заслон
- б) обманное движение
- в) страховка

**2. Что не относится к методам тактической подготовки спортсменов?**

- а) идеомоторный
- б) сенсорный
- в) соревновательный

**3. Как оценивается уровень тактического мышления спортсмена?**

- а) по количеству технических приемов
- б) по результатам спаррингов
- в) по выполнению установок тренера

**4. Что является конечной целью тактической подготовки?**

- а) разработка комбинаций
- б) моделирование соревновательной деятельности
- в) победа над противником

**5. Что необходимо для принятия тактических решений в бою?**

- а) хорошая реакция
- б) тактическое мышление
- в) скоростно-силовые качества

**6. За счет чего достигается эффект тактических комбинаций в спорте?**

- а) физической выносливости
- б) внезапности и скорости
- в) точности движений

**7. При тактической подготовке целесообразно применять средства других видов спорта?**

- а) индивидуальной
- б) групповой
- в) командной

**8. Какой вид подготовки должен преобладать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) техническая
- б) тактическая
- в) физическая

**9. Укажите наиболее важный фактор эффективности групповых тактических действий в командных видах спорта:**

- а) физическая сила
- б) слаженность и согласованность
- в) мотивация победы

**10. Что является основным критерием эффективности применяемой тактики в соревновательной деятельности?**

- а) качество технических действий
- б) количество тактических комбинаций
- в) результат поединка, матча

**11. Какие медико-биологические показатели не используются для оценки адаптации спортсменов к физическим нагрузкам?**

- а) уровень гемоглобина
- б) артериальное давление
- в) показатели технической подготовки

**12. Как называется система упражнений, которая постепенно усложняется и обеспечивает рост тренированности спортсмена?**

- а) тренировочный процесс
- б) подготовительный цикл
- в) многолетняя подготовка

**13. Что является основой определения структуры и содержания тренировочного процесса спортсменов?**

- а) календарь соревнований
- б) динамика работоспособности
- в) периодизация спортивной подготовки

**14. Под воздействием каких факторов происходит рост силовых способностей и мышечной массы спортсмена в процессе занятий?**

- а) тренировки и питания
- б) активного отдыха
- в) психологической релаксации

**15. Что лежит в основе увеличения выносливости спортсмена при рационально организованной тренировке?**

- а) рост физической силы
- б) совершенствование двигательных навыков
- в) повышение функциональных возможностей систем организма

**16. За счет чего обеспечивается повышение скоростно-силовых качеств с ростом тренированности спортсмена?**

- а) увеличение мышечной массы
- б) совершенствование техники движений
- в) улучшение вегетативных функций

**17. Что характеризует уровень развития двигательных качеств, определяющих достижения спортсмена в избранном виде спорта?**

- а) физическая подготовленность
- б) техническое мастерство
- в) личностные особенности

**18. Принципу постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий противоречит правило:**

- а) волнообразной динамики нагрузок
- б) увеличения нагрузок через 48 часов
- в) периодического введения разгрузочных микроциклов

**19. Какие показатели фиксируются в процессе педагогического контроля за физической подготовленностью спортсменов?**

- а) антропометрические
- б) физиометрические
- в) биохимические

**20. Для какого уровня физической подготовленности характерно выполнение норм и требований программы спортивной подготовки?**

- а) минимального
- б) среднего
- в) высшего

**21. В каком разделе психологии изучаются психологические особенности личности спортсмена?**

- а) социальная психология
- б) педагогическая психология
- в) спортивная психология

**22. Что относится к основным психическим процессам функционирования спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности?**

- а) темперамент
- б) эмоции
- в) внимание

**23. Какие личностные черты спортсмена формируются в процессе систематической**

**психологической подготовки?**

- а) решительность
- б) экстраверсия
- в) агрессивность

**24. Как называется проявление положительных и отрицательных эмоциональных реакций спортсмена во время соревнований?**

- а) аффект
- б) стресс
- в) фрустрация

**25. Что относится к основным методам психологической подготовки спортсменов?**

- а) педагогические беседы
- б) коррекция сна и режима
- в) саморегуляция

**26. Что является результатом идеомоторной тренировки?**

- а) мышечная релаксация
- б) создание двигательных представлений
- в) мобилизация энергетических ресурсов

**27. Какой вид подготовки помогает спортсмену оптимизировать уровень эмоционального возбуждения перед соревнованиями?**

- а) физическая
- б) тактическая
- в) психологическая

**28. Какое психическое состояние затрудняет мобилизацию организма спортсмена к предстоящей деятельности?**

- а) боевая готовность
- б) стартовая лихорадка
- в) стартовая апатия

**29. Что характеризует свойство личности спортсмена действовать в условиях сбивающих факторов, сохраняя высокую результативность?**

- а) смелость
- б) надёжность
- в) эмоциональная устойчивость

**30. Что из перечисленного не относится к волевым качествам спортсмена?**

- а) мужество
- б) координация
- в) целеустремленность

**31. Что является результатом применения приемов саморегуляции и самоконтроля в процессе управления психическим состоянием?**

- а) предстартовая лихорадка
- б) оптимальный уровень возбуждения
- в) неуравновешенность

**32. Какие особенности личности спортсмена определяют успешность его деятельности в экстремальных условиях соревнований?**

- а) интеллектуальные качества

- б) нравственные ценности
- в) волевые качества

**33. Какое определение характеризует стенические эмоции в спорте?**

- а) чувства, возникающие как ответ на неудачные действия
- б) отрицательно окрашенные переживания спортсмена
- в) положительные эмоциональные реакции радости

**34. Что изучает раздел спортивной психологии, рассматривающий закономерности межличностных отношений в команде?**

- а) психология тренерской деятельности
- б) социальная психология спорта
- в) общая психология спорта

**35. С помощью каких методов происходит психологическое обучение спортсменов на основе усвоения специальных знаний?**

- а) бихевиоральных
- б) когнитивных
- в) гуманистических

**36. Какой раздел психологии изучает возрастные психофизиологические особенности, учитываемые при подготовке юных спортсменов?**

- а) педагогическая психология
- б) спортивная психология
- в) возрастная психология

**37. На каком этапе подготовки психологическая устойчивость к факторам соревновательного стресса достигает наибольшей амплитуды?**

- а) этапе предварительной подготовки
- б) этапе специализированной подготовки
- в) этапе высшего спортивного мастерства

**38. Что не относится к эффективным методам коррекции психической напряженности у профессиональных спортсменов в условиях соревнований?**

- а) психомышечная тренировка
- б) сенсорная репродукция образов
- в) музыкальное сопровождение

**39. Что не входит в структуру психологической подготовки юных спортсменов на этапах многолетней тренировки?**

- а) аутогенная тренировка
- б) развитие внимания и памяти
- в) обучение тактическим действиям

**40. На формирование каких личностных характеристик юного спортсмена должны быть направлены воспитательные воздействия на начальном этапе подготовки?**

- а) ответственности и исполнительности
- б) креативности и лидерских качеств
- в) нестандартности мышления

### Вариант №3

**1. Какой термин характеризует применение приемов спортивной техники в борьбе с**

**соперником для достижения победы?**

- а) стратегия
- б) комбинация
- в) тактика

**2. Какие особенности тактики необходимо учитывать при разработке плана соревновательной деятельности?**

- а) погодные условия
- б) состояние инвентаря
- в) индивидуальные преимущества соперника

**3. Сколько уровней тактики существует в спорте?**

- а) один
- б) два
- в) три

**4. Различают индивидуальную, групповую и ... тактику?**

- а) общую
- б) командную
- в) смешанную

**5. Что позволяет спортсмену правильно оценить игровую ситуацию и принять эффективное решение в ходе поединка?**

- а) быстрота реакции
- б) тактическое мышление
- в) техническое мастерство

**6. Какая тактика применяется при взаимодействии всех членов команды для достижения общей цели - победы?**

- а) личная
- б) оборонительная
- в) коллективная

**7. Какой компонент подготовки спортсмена направлен на развитие способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию?**

- а) психологический
- б) тактический
- в) теоретический

**8. Какие средства используются для развития тактических действий в спорте?**

- а) специально-подготовительные упражнения
- б) макеты игровых ситуаций
- в) компьютерное моделирование

**9. Что позволяет спортсмену действовать нешаблонно и выполнять неожиданные ходы для достижения цели в поединке?**

- а) смелость
- б) сила воли
- в) тактическая импровизация

**10. Что такое тактический маневр в спорте?**

- а) передвижение спортсмена по площадке
- б) отвлекающий прием против соперника

в) взаимодействие с партнерами

**11. Двигательные действия спортсмена, характеризующиеся определенным напряжением мышц или мышечных групп, - это:**

- а) работоспособность
- б) физическая нагрузка
- в) функциональная активность

**12. Сколько основных физических качеств принято выделять в системе подготовки спортсмена?**

- а) 5
- б) 7
- в) 6

**13. Как называются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых двигательных способностей?**

- а) подводящие
- б) развивающие
- в) соревновательные

**14. Что позволяет определить тестирование физических качеств спортсменов?**

- а) ошибки в технике
- б) уровень тренированности
- в) функциональные резервы

**15. Что не относится к задачам физической подготовки спортсмена?**

- а) развитие профилирующих физических качеств
- б) укрепление здоровья и закаливание
- в) формирование двигательных умений и навыков

**16. С ростом каких показателей в процессе тренировки увеличивается выносливость спортсмена?**

- а) мышечной массы
- б) аэробных возможностей
- в) анаэробных возможностей

**17. Как называется изменение состояния организма спортсмена под влиянием физических нагрузок?**

- а) повышение работоспособности
- б) тренировочный эффект
- в) адаптационный процесс

**18. Что лежит в основе направленного развития физических качеств спортсмена?**

- а) рациональное питание
- б) оптимальный двигательный режим
- в) восстановительные процедуры

**19. Какой принцип физической подготовки предусматривает соразмерность нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена?**

- а) цикличность
- б) постепенность
- в) индивидуализация



**20. Какой метод физической подготовки предполагает строго регламентированное выполнение упражнений?**

- а) игровой
- б) сопряженных воздействий
- в) стандартно-непрерывный

**21. Какую из задач решает применение методов психологической подготовки в тренировочном процессе?**

- а) повышение работоспособности
- б) овладение техническими навыками
- в) развитие необходимых личностных качеств

**22. В условиях каких соревновательных ситуаций наиболее эффективна психологическая подготовка спортсменов?**

- а) комфортных
- б) жёстко лимитированных по времени
- в) экстремальных

**23. Какие ощущения дают спортсмену наиболее полное представление о действиях во время выполнения упражнений?**

- а) зрительные
- б) слуховые
- в) кинестетические

**24. Какой тип высшей нервной деятельности свойственен большинству представителей игровых видов спорта?**

- а) художественный
- б) мыслительный
- в) сенсомоторный

**25. Какое определение относится к характеристике волевых качеств спортсмена?**

- а) умение быстро переключать внимание
- б) уровень концентрации перед соревнованиями
- в) способность активизировать мотивацию

**26. Что характеризует индивидуально-типологические особенности нервной системы и поведения спортсмена?**

- а) темперамент
- б) характер
- в) способности

**27. Как называется образное представление о системе действий, последовательно реализуемых спортсменом в соответствии с поставленной задачей?**

- а) моделирование ситуации
- б) психологическая установка
- в) программирование деятельности

**28. Какой метод в наибольшей степени способствует снижению уровня предсоревновательной тревоги у спортсменов?**

- а) самовнушение
- б) психорегулирующая тренировка
- в) идеомоторная тренировка

**29. Благодаря какому свойству нервной системы спортсмен способен к мгновенной мобилизации функциональных резервов организма в условиях соревновательного стресса?**

- а) силе возбуждения
- б) силе торможения
- в) подвижности нервных процессов

**30. Как называется состояние спортсмена, которое выражается в стремлении любой ценой добиться победы над противником?**

- а) аффект
- б) стартовая лихорадка
- в) спортивная злость

**31. Какой метод психологической подготовки основан на действии словесных раздражителей?**

- а) самовнушение
- б) самопрограммирование
- в) психомышечная тренировка

**32. В каком направлении спортивной психологии разработаны методы изучения сенсомоторных реакций, внимания и самочувствия спортсменов?**

- а) инженерная психология
- б) психофизиология
- в) клиническая психология

**33. С помощью какого метода оценивается выраженность и устойчивость мотивации спортсмена?**

- а) корректурной пробы
- б) цветового теста Люшера
- в) опросника смысложизненных ориентаций

**34. Какое определение раскрывает сущность социально-психологических явлений в спортивной команде?**

- а) совокупность индивидуальных психологических качеств
- б) групповая динамика и взаимоотношения
- в) сумма личностных характеристик спортсменов

**35. Какая установка позволяет спортсмену уверенно и самоотверженно решать поставленные задачи в ходе соревнований?**

- а) ролевое ожидание
- б) мотивационная готовность
- в) состояние оптимальной боевой готовности

**36. Какой процесс лежит в основе формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена?**

- а) адаптация
- б) саморегуляция
- в) самоактуализация

**37. Что не относится к эффективным методам управления психическим состоянием спортсменов в предсоревновательный период?**

- а) поведенческий тренинг
- б) арт-терапия
- в) психотехнические упражнения

**38. Как называется состояние нервно-психического напряжения с отрицательной эмоциональной окраской, возникающее перед стартом?**

- а) предстартовая лихорадка
- б) боевой психологический подъём
- в) спортивная апатия

**39. В каком направлении спортивной психологии разработаны методы регуляции психоэмоционального состояния спортсменов с использованием двигательной сферы?**

- а) педагогической
- б) клинической
- в) психофизиологической

**40. Какой метод психологической подготовки основан на многократном мысленном воспроизведении двигательных действий перед сном и при пробуждении?**

- а) самовнушение
- б) психомышечная тренировка
- в) идеомоторная тренировка

#### **Вариант №4**

**1. С помощью каких упражнений можно оценить уровень тактической подготовленности спортсмена?**

- а) двигательных тестов
- б) подвижных игр
- в) игровых заданий 2х2, 3х3

**2. Какая тактика подразумевает одновременное выполнение обманных действий несколькими спортсменами команды?**

- а) групповая
- б) индивидуальная
- в) командная

**3. Какую тактику принято считать наиболее сложной и многоступенчатой по своей структуре в спорте?**

- а) индивидуальную
- б) командную
- в) смешанную

**4. Какой метод оценивает эффективность применяемой тактики в соревновательной деятельности?**

- а) педагогический
- б) моделирования
- в) соревновательный

**5. Какое понятие характеризует предварительно разработанную систему индивидуальных и командных взаимодействий игроков?**

- а) стратегия
- б) комбинация
- в) тактический план

**6. Как называется тактический прием, основанный на создании у соперника ложного впечатления о подготавливаемых действиях?**

- а) отвлекающий маневр
- б) блокирование
- в) обманное движение

**7. В чем заключается роль капитана спортивной команды?**

- а) разработка тактического плана
- б) организация взаимодействия игроков
- в) мотивация и наставления

**8. Какой вид спорта является наиболее показательным с точки зрения возможностей проявления спортсменами тактического мастерства?**

- а) шахматы
- б) легкая атлетика
- в) спортивная гимнастика

**9. Как называют тактический прием в спорте, когда один спортсмен начинает атаку в целях отвлечения противника от действий партнера?**

- а) ложная комбинация
- б) тактическая жертва
- в) обманная атака

**10. Какие факторы не учитываются при моделировании тактического рисунка игры?**

- а) пол и возраст спортсменов
- б) игровое амплуа хоккеистов
- в) функциональные возможности организма

**11. Что не входит в структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке?**

- а) разминка
- б) основная часть
- в) соревновательные упражнения

**12. В какой части урока решаются задачи развития основных физических качеств?**

- а) подготовительной
- б) заключительной
- в) основной

**13. Как называется способ организации тренировочного процесса, предусматривающий чередование нагрузок различного объема и интенсивности?**

- а) избирательный
- б) вариативный
- в) волнообразный

**14. Что характеризует уровень адаптации систем организма спортсмена к физическим нагрузкам определенной направленности?**

- а) спортивный результат
- б) физическая работоспособность
- в) техническое мастерство

**15. На основе анализа динамики каких показателей осуществляется коррекция тренировочных программ?**

- а) пульса и артериального давления
- б) скоростных способностей
- в) гибкости и координации

**16. Какие факторы определяют эффективность и стабильность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки?**

- а) воспитательная работа
- б) средства восстановления
- в) рациональное построение тренировки

**17. Что характеризует уровень реализации двигательного потенциала спортсмена в условиях соревнований?**

- а) физическая подготовленность
- б) технико-тактическое мастерство
- в) психическая устойчивость

**18. Что не способствует повышению эффективности процесса развития физических качеств у спортсменов?**

- а) применение тренажеров
- б) использование биологически активных добавок
- в) рациональное планирование тренировочных нагрузок

**19. В чем заключается основной критерий эффективности системы физической подготовки юных спортсменов на начальном этапе?**

- а) в уровне разносторонней физической подготовленности
- б) в показателях физического развития
- в) в результатах тестирования скоростно-силовых качеств

**20. Какой уровень силовых и скоростных способностей является залогом роста спортивных результатов?**

- а) пороговый
- б) средний
- в) максимальный

**21. Что является предметом изучения спортивной психологии?**

- а) психические состояния спортсменов
- б) интеллектуальное развитие спортсменов
- в) креативные способности спортсменов

**22. Какие личностные характеристики спортсмена во многом предопределяются природными особенностями нервной системы?**

- а) способности
- б) темперамент
- в) мотивация

**23. Благодаря какому психическому процессу обеспечивается приём и переработка информации в ходе поединка?**

- а) памяти
- б) мышлению
- в) восприятию

**24. В каком состоянии протекает соревновательная деятельность наиболее успешных спортсменов?**

- а) во вдохновении
- б) в аффективном возбуждении
- в) в состоянии оптимального боевого возбуждения

- 25. Благодаря какому качеству спортсмен способен мобилизовать скрытые резервы психофизиологических функций в экстремальных условиях соревнований?**
- а) смелости
  - б) решительности
  - в) самообладанию
- 26. Как называется способность спортсмена целенаправленно управлять собственными психическими и физиологическими состояниями?**
- а) психическая саморегуляция
  - б) идеомоторный навык
  - в) психологическая защита
- 27. Какой метод позволяет создать программу оптимального поведения спортсмена в предстартовом состоянии и реализовать её?**
- а) самовнушение
  - б) психотренинг
  - в) самопрограммирование
- 28. На каком этапе подготовки при построении тренировочного процесса особое внимание уделяется средствам психологической подготовки?**
- а) в этапе базовой подготовки
  - б) в этапе предварительной подготовки
  - в) в этапе непосредственной подготовки к соревнованиям
- 29. Какой тип нервной системы является наиболее благоприятным для занятий циклическими видами спорта?**
- а) слабый
  - б) сильный
  - в) уравновешенный
- 30. Какое определение наиболее полно характеризует мотивацию достижения у спортсменов?**
- а) направленность личности на самосовершенствование
  - б) ориентация на победу и рекордный результат
  - в) потребность в общественном признании
- 31. С помощью каких средств можно оценить проявление тревожности у спортсменов в условиях соревнований?**
- а) пульсометрии
  - б) психодиагностических тестов
  - в) аппаратуры для измерения мышечного тонуса
- 32. На какие особенности юных спортсменов опираются тренеры при построении психологической подготовки на разных этапах становления мастерства?**
- а) индивидуально-типологические
  - б) социально-психологические
  - в) возрастные
- 33. Под влиянием какого метода психологической подготовки формируется состояние уверенности в себе и в своих действиях?**
- а) психотренинга
  - б) самовнушения
  - в) идеомоторной тренировки

**34. Какие методики оптимизируют функциональное состояние спортсмена после интенсивной психической и физической нагрузки в ходе соревнований?**

- а) средства восстановления
- б) приемы саморегуляции
- в) способы самоконтроля

**35. Как называется область спортивной психологии, изучающая социально-психологические аспекты деятельности спортивных групп?**

- а) психология личности
- б) педагогическая психология
- в) социальная психология спорта

**36. Какое из перечисленных свойств личности спортсмена является природным и слабо поддается целенаправленному воспитанию?**

- а) характер
- б) темперамент
- в) эмоциональность

**37. Как называется специфическое эмоциональное состояние спортсмена, возникающее перед стартом и сопровождающееся чрезмерным волнением и перевозбуждением?**

- а) предстартовая апатия
- б) боевая готовность
- в) престартовая лихорадка

**38. Под воздействием какого метода психологической подготовки у спортсменов формируется устойчивый навык сосредоточения на предстоящих действиях?**

- а) самовнушения
- б) идеомоторной тренировки
- в) мысленного воспроизведения соревновательной деятельности

**39. Как называется специальный раздел подготовки спортсмена, обеспечивающий формирование и совершенствование морально-волевых и интеллектуальных качеств личности?**

- а) психологическая подготовка
- б) личностное развитие
- в) интеллектуальная подготовка

**40. В рамках какого этапа многолетней подготовки определяется индивидуальная психологическая совместимость спортсменов и осуществляется комплектование команд?**

- а) этапа базовой подготовки
- б) этапа спортивной специализации
- в) этапа совершенствования спортивного мастерства

**Критерии оценивания зачета:**

Количество вопросов	Оценка
31-40	зачтено
21-30	
11-20	
0-10	не зачтено

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов. **Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	в	в	в
2	в	б	в	а
3	б	б	в	б
4	в	в	б	в
5	в	б	б	в
6	в	б	в	в
7	в	б	б	б
8	б	б	б	а
9	б	б	в	б
10	а	в	б	а
11	в	в	б	в
12	б	а	в	в
13	а	в	а	в
14	а	а	б	б
15	б	в	в	а
16	в	б	б	в
17	б	а	в	б
18	в	б	б	б
19	б	б	б	а
20	в	б	в	в
21	а	в	в	а
22	в	в	в	б
23	б	а	в	в
24	в	а	в	в



25	б	в	в	в
26	в	б	а	а
27	б	в	в	в
28	а	в	б	в
29	а	б	а	в
30	а	б	в	б
31	в	б	а	б
32	б	в	б	в
33	б	в	в	б
34	в	б	б	б
35	б	б	в	в
36	б	в	б	б
37	в	в	б	в
38	б	в	а	а
39	б	в	в	а
40	б	а	в	б

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 5 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Дайте определение теоретической подготовки спортсмена. Какова её роль в системе подготовки спортсмена?
2. Какие основные вопросы теории и методики спорта должен освоить спортсмен избранного вида на разных этапах подготовки?
3. Какие знания о виде спорта, правилах соревнований и их организации должен получить спортсмен?
4. Какова роль знаний в области спортивной морали и спортивной этики для спортсмена и для чего они нужны?
5. Какие знания должен получить спортсмен по теории и методике спортивной тренировки?
6. Каково значение знаний в области спортивной гигиены, питания, режима тренировок и отдыха для спортсмена?
7. Какую роль в подготовке спортсменов играют знания в области самоконтроля при занятиях спортом?
8. Как развивается и закрепляется полученная на теоретических занятиях информация в процессе практических тренировок?
9. Какие современные технологии и методики применяются в теоретической подготовке спортсменов?
10. Как правильно оценить уровень овладения теоретическими знаниями спортсмена?
11. Каковы цели и задачи соревновательной деятельности на разных этапах подготовки спортсменов?
12. Какие виды и типы соревнований используются в процессе подготовки спортсменов?
13. Каков оптимальный календарный план соревнований в годичном цикле для спортсменов различной квалификации?
14. Какие объективные и субъективные факторы учитываются при организации соревнований?

15. Как осуществляется предварительная подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря?
16. Какие основные документы необходимы для проведения и участия спортсменов в соревнованиях?
17. Как осуществляется судейство на соревнованиях и определение результатов?
18. Как проводится анализ и обсуждение результатов после соревнований?
19. Какие мероприятия по награждению победителей и призеров проводятся по окончании соревнований?
20. Какие документы и отчёты готовят организаторы по итогам проведения соревнований?

**Образец билета к 1-ой рубежной аттестации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
Тестовое задание  
по дисциплине  
МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
I-аттестация  
Вариант №\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- 1. Какие основные элементы теоретической подготовки спортсменов в избранном виде спорта?**
  - а) Техника
  - б) Тактика
  - в) Физическая подготовка
- 2. Какие аспекты физической подготовки важны для спортсменов в вашем виде спорта?**
  - а) Сила
  - б) Выносливость
  - в) Ловкость
- 3. Какие аспекты тактической подготовки могут быть применены в вашем виде спорта?**
  - а) Стратегия игры
  - б) Индивидуальные приемы
  - в) Взаимодействие в команде
- 4. Какие методы технической подготовки используются в вашем виде спорта?**
  - а) Упражнения на координацию
  - б) Тренировки по технике
  - в) Соревнования на время

**5. Как влияет теоретическая подготовка на психологическую устойчивость спортсменов?**

- а) Улучшает концентрацию
- б) Снижает стресс
- в) Улучшает мотивацию

**6. Какие особенности теоретической подготовки могут быть важными для начинающих спортсменов?**

- а) Основы правильной техники
- б) Основы тактики
- в) Основы психологии в спорте

**7. Какие роли играют видеоанализ и обратная связь в теоретической подготовке спортсменов?**

- а) Улучшение техники
- б) Коррекция ошибок
- в) Развитие стратегии

**8. Какие принципы физической подготовки спортсменов являются наиболее важными?**

- а) Принцип периодизации
- б) Принцип индивидуализации
- в) Принцип системности

**9. Какие элементы тактической подготовки могут быть адаптированы к различным ситуациям в игре?**

- а) Гибкость стратегии
- б) Использование сильных сторон
- в) Поддержание высокого темпа

**10. Какова роль тренера в теоретической подготовке спортсменов?**

- а) Планирование тренировок
- б) Мотивация спортсменов
- в) Анализ конкурентов

**11. Какие основные этапы организации соревновательной деятельности в спорте?**

- а) Подготовительный этап
- б) Организация соревнований
- в) Проведение церемонии награждения

**12. Какова роль регламентации в организации соревнований?**

- а) Установление правил проведения
- б) Формирование комитета судей
- в) Определение призового фонда

**13. Какие факторы влияют на выбор места проведения соревнований?**

- а) Инфраструктура
- б) Климатические условия
- в) Доступность для участников

**14. Какие виды соревнований могут быть классифицированы по уровню сложности?**

- а) Локальные
- б) Региональные
- в) Международные

**15. Какие аспекты безопасности необходимо учесть при организации соревнований?**

- а) Медицинское обеспечение
- б) Безопасность территории
- в) Специальные страховки

**16. Какие документы необходимы для участия в соревнованиях?**

- а) Заявление от участника
- б) Медицинская справка
- в) Согласие родителей (для несовершеннолетних)

**17. Каким образом организуется процесс подготовки судейских бригад?**

- а) Специальные семинары и тренинги
- б) Проведение тестирования
- в) Опыт работы на предыдущих соревнованиях

**18. Какова роль анонсирования и продвижения соревнований?**

- а) Привлечение спонсоров
- б) Информационная поддержка
- в) Создание яркого логотипа

**19. Как организуется система призов и поощрений для участников?**

- а) Денежные вознаграждения
- б) Специальные призы от спонсоров
- в) Публичное вручение медалей и кубков

**20. Какие аспекты технического обеспечения соревнований могут быть важными?**

- а) Система хронометража
- б) Аудио- и видеозапись
- в) Обеспечение интернет-трансляции

## **Вариант №2**

**1. Какие виды тренировок могут способствовать развитию технических навыков?**

- а) Дриллы и упражнения
- б) Силовые тренировки
- в) Кардио тренировки

**2. Какие аспекты психологической подготовки могут повлиять на результаты в соревнованиях?**

- а) Управление стрессом
- б) Самодисциплина
- в) Работа в команде

**3. Какие аспекты физической подготовки важны для профилактики травм?**

- а) Развитие гибкости
- б) Укрепление мышц
- в) Тренировки выносливости

**4. Какие аспекты тактической подготовки могут быть актуальны в индивидуальных видах спорта?**

- а) Понимание соперника
- б) Смена стратегии во время матча
- в) Работа в команде

- 5. Каким образом техническая подготовка способствует повышению результативности в соревнованиях?**
- Улучшение точности движений
  - Увеличение силы ударов
  - Быстрое принятие решений
- 6. Какие аспекты психологической подготовки могут быть полезными в условиях интенсивных соревнований?**
- Самоконтроль эмоций
  - Фокусировка внимания
  - Работа с психологом
- 7. Какие факторы влияют на эффективность теоретической подготовки в различных возрастных группах спортсменов?**
- Специализация
  - Интенсивность тренировок
  - Особенности физиологии
- 8. Какие методы оценки прогресса в технической подготовке могут быть использованы тренером?**
- Анализ видеозаписей
  - Тестирование навыков
  - Оценка в соревнованиях
- 9. Какие аспекты физической подготовки могут быть наиболее значимыми для длительных соревновательных периодов?**
- Выносливость
  - Сила
  - Гибкость
- 10. Какие преимущества может дать хорошая теоретическая подготовка спортсменам в современном высокотехнологичном спортивном мире?**
- Быстрое адаптирование к новым технологиям
  - Понимание стратегий соперников
  - Эффективное использование инноваций в тренировочном процессе
- 11. Как организуется работа с волонтерами на соревнованиях?**
- Проведение обучающих сессий
  - Распределение обязанностей
  - Предоставление формы и атрибутики
- 12. Каким образом решаются вопросы о проживании участников на период соревнований?**
- Организация гостиничного размещения
  - Предоставление общежитий
  - Семейное проживание участников
- 13. Какие аспекты технической подготовки помогают избежать сбоев на соревнованиях?**
- Резервные системы хронометража
  - Тестирование оборудования
  - Системы видеоконтроля
- 14. Как важна медицинская поддержка на соревнованиях?**

- а) Наличие врача и медицинской бригады
- б) Проведение медосмотров
- в) Наличие аптек и необходимого медицинского оборудования

**15. Какие аспекты организации соревнований важны для привлечения внимания зрителей?**

- а) Разнообразии видов соревнований
- б) Привлекательный развлекательный контент
- в) Создание удобных зон для зрителей

**16. Какие меры принимаются для обеспечения честности и чистоты соревнований?**

- а) Антидопинговые тесты
- б) Внутренний контроль тренеров
- в) Видеонаблюдение

**17. Как организуется транспортное обеспечение для участников соревнований?**

- а) Трансферы от гостиницы до места проведения
- б) Организация общественного транспорта
- в) Предоставление автобусов для команд

**18. Какие аспекты логистики могут быть важными при подготовке к соревнованиям?**

- а) Складирование оборудования
- б) Работа с поставщиками
- в) Планирование маршрутов транспортировки

**19. Как влияет регулирование со стороны спортивных федераций на организацию соревнований?**

- а) Установление стандартов проведения
- б) Финансовая поддержка
- в) Предоставление аккредитаций

**20. Каким образом оценивается эффективность организации соревнований?**

- а) Обратная связь от участников
- б) Статистика посещаемости
- в) Анализ медийного покрытия

### Вариант №3

**1. Какие основные элементы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта?**

- а) Гибкость
- б) Быстрота
- в) Силовая выносливость

**2. Какие аспекты тактической подготовки могут быть важными в стратегии соперника?**

- а) Анализ слабостей
- б) Адаптация к изменениям
- в) Работа в обороне

**3. Какие методы оценки прогресса в физической подготовке могут использоваться тренером?**

- а) Тестирование выносливости
- б) Измерение скорости

в) Мониторинг пульса

**4. Какие аспекты технической подготовки спортсменов могут быть актуальными в условиях соревновательного стресса?**

- а) Автоматизация движений
- б) Улучшение координации
- в) Точность в условиях давления

**5. Как влияет физическая подготовка на профилактику переутомления у спортсменов?**

- а) Разнообразие тренировок
- б) Регулярные перерывы
- в) Увеличение интенсивности тренировок

**6. Какие принципы тактической подготовки могут быть наиболее эффективными в индивидуальных видах спорта?**

- а) Использование сильных сторон
- б) Адаптация к сильным соперникам
- в) Совместные тренировки с партнером

**7. Какие аспекты технической подготовки могут быть наиболее важными для начинающих спортсменов?**

- а) Основы правильной техники
- б) Эксперименты с разными стилями
- в) Специализированные тренировки

**8. Какие факторы влияют на мотивацию спортсменов в процессе теоретической подготовки?**

- а) Результаты соревнований
- б) Индивидуальные достижения
- в) Взаимодействие с тренером

**9. Как важна психологическая подготовка в технически сложных видах спорта?**

- а) Критическая реакция на ошибки
- б) Работа с психологом
- в) Уверенность в себе

**10. Какие аспекты физической подготовки могут быть актуальными для спортсменов разных весовых категорий?**

- а) Силовые тренировки
- б) Скоростные упражнения
- в) Упражнения на гибкость

**11. Какие этапы включаются в процесс подготовки к соревнованиям в спорте?**

- а) Техническая подготовка
- б) Определение участников
- в) Привлечение спонсоров

**12. Какие меры безопасности необходимо предпринять перед началом соревнований?**

- а) Страхование участников
- б) Оценка состояния спортивного оборудования
- в) Обеспечение наличием скорой помощи

**13. Какие аспекты важны при выборе формата соревнований?**

- а) Интерес зрителей
- б) Потребности спортсменов
- в) Разнообразие дисциплин

**14. Каким образом участвующие команды могут подготовиться к соревнованиям заранее?**

- а) Обзор правил проведения
- б) Совместные тренировки
- в) Анализ соперников

**15. Какие дополнительные услуги могут быть предоставлены участникам во время соревнований?**

- а) Экскурсии по городу
- б) Развлекательные мероприятия
- в) Культурные мероприятия

**16. Какова роль технологий в процессе организации соревнований?**

- а) Видеотрансляции соревнований
- б) Электронная регистрация участников
- в) Системы онлайн-голосования

**17. Каким образом судейский корпус формируется перед соревнованиями?**

- а) Определение главного судьи
- б) Проведение судейских семинаров
- в) Оценка опыта работы судей

**18. Как оценивается уровень подготовки и квалификации участников перед началом соревнований?**

- а) Квалификационные турниры
- б) Предоставление рейтингов
- в) Опрос участников

**19. Какие меры принимаются для поддержания чистоты и этичности в ходе соревнований?**

- а) Антидопинговые контроли
- б) Обучение спортсменов этике
- в) Регулярные медицинские проверки

**20. Как организуется работа с волонтерами в день проведения соревнований?**

- а) Инструктаж перед мероприятием
- б) Предоставление формы
- в) Обеспечение питанием

#### **Вариант №4**

**1. Как влияет теоретическая подготовка на эффективность индивидуальных тренировок спортсменов?**

- а) Систематизация тренировочного процесса
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Использование разнообразных методик

**2. Какие методы могут использоваться для повышения концентрации внимания в процессе тренировок?**



- а) Медитация
- б) Специальные упражнения
- в) Применение технологий виртуальной реальности

**3. Какие аспекты тактической подготовки могут быть важными в командных видах спорта?**

- а) Взаимодействие в атаке
- б) Организация обороны
- в) Тактика перехода от защиты к атаке

**4. Какие плюсы может дать использование современных технологий в теоретической подготовке?**

- а) Виртуальные тренировки
- б) Анализ данных тренировок
- в) Онлайн-консультации с экспертами

**5. Какие аспекты психологической подготовки могут помочь спортсменам в преодолении неудач и поражений?**

- а) Работа над стрессоустойчивостью
- б) Анализ причин неудачи
- в) Положительная мотивация на будущее

**6. Какие факторы могут влиять на выбор индивидуальных или групповых методов тренировок?**

- а) Предпочтения спортсмена
- б) Вид спорта
- в) Специфика тренировочного процесса

**7. Какие аспекты технической подготовки могут быть наиболее сложными для освоения?**

- а) Сложные комбинации движений
- б) Работа с новым оборудованием
- в) Улучшение реакции

**8. Как важна координация движений в технически сложных видах спорта?**

- а) Ключевой элемент техники
- б) Дополнительный аспект подготовки
- в) Не имеет большого значения

**9. Какие аспекты психологической подготовки могут быть полезными в периоды интенсивных тренировок?**

- а) Управление усталостью
- б) Поддержание мотивации
- в) Работа с тревожностью

**10. Какие аспекты теоретической подготовки могут быть наиболее значимыми для спортсменов на высоком уровне?**

- а) Инновации в тренировочном процессе
- б) Анализ новых тенденций в спорте
- в) Психологическая устойчивость в условиях высокой конкуренции

**11. Какие меры принимаются для подготовки соревновательной инфраструктуры?**

- а) Тестирование оборудования

- б) Разметка спортивных площадок
- в) Установка временных сооружений

**12. Какие виды информационной поддержки могут быть предоставлены зрителям?**

- а) Мобильные приложения
- б) Экраны с трансляциями
- в) Интерактивные стенды

**13. Каким образом осуществляется логистика участников перед соревнованиями?**

- а) Расписание трансферов
- б) Инструкции по самостоятельному прибытию
- в) Организация групповых перевозок

**14. Как важно проведение технических проверок оборудования перед соревнованиями?**

- а) Гарантия безотказной работы
- б) Проверка наличия запасных деталей
- в) Тестирование на совместимость

**15. Какие факторы могут повлиять на привлекательность мероприятия для спонсоров?**

- а) Медийная оценка
- б) Размер призового фонда
- в) Возможности брендинга

**16. Каким образом формируется программа развлекательных мероприятий вокруг соревнований?**

- а) Консультации с артистами
- б) Опрос зрителей
- в) Организация творческих конкурсов

**17. Каким образом оценивается уровень удовлетворенности участников и зрителей после мероприятия?**

- а) Анкетирование
- б) Оценка медийного покрытия
- в) Анализ социальных сетей

**18. Каким образом решаются вопросы по обеспечению питания участников?**

- а) Заключение договоров с кейтеринговыми компаниями
- б) Организация питания в ресторанах
- в) Предоставление пищевых наборов

**19. Как организуется церемония награждения на соревнованиях?**

- а) Выбор популярных ведущих
- б) Подготовка памятных подарков
- в) Разработка музыкального сопровождения

**20. Какие методы могут использоваться для получения обратной связи и анализа событий после соревнований?**

- а) Проведение пресс-конференций
- б) Формирование отчетов
- в) Организация круглых столов

## Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	а	а
2	в	а	б	б
3	а	а	а	в
4	б	а	а	а
5	а	а	а	а
6	а	а	а	а
7	а	б	а	а
8	б	а	а	а
9	а	а	б	а
10	в	б	а	б
11	а	а	а	а
12	а	а	а	а
13	а	б	а	а
14	б	а	б	а
15	а	б	б	б
16	а	а	а	б
17	а	а	б	а
18	б	а	а	а
19	б	а	а	а
20	а	а	а	а

### *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие требования предъявляются к спортивным сооружениям и местам тренировок в избранном виде спорта?
2. Какое оборудование и спортивный инвентарь необходим для занятий избранным видом спорта на разных этапах подготовки?
3. Как осуществляется контроль за состоянием мест занятий, оборудования и инвентаря?
4. Какие требования предъявляются к спортивной экипировке и форме спортсменов в избранном виде спорта?
5. Какие средства технического обслуживания и ремонта используются при эксплуатации спортивных объектов и инвентаря?
6. Как организуется хранение спортивной техники и оборудования, обеспечение их сохранности?
7. Каким образом осуществляется восстановление и замена устаревшего и пришедшего в негодность оборудования, и инвентаря?
8. Какие требования безопасности должны соблюдаться при эксплуатации спортивных объектов и инвентаря?
9. Что включает в себя оснащение мест для тренировок вспомогательным оборудованием (музыка, видео)?
10. Какие средства используются для транспортировки, монтажа и демонтажа спортивного инвентаря и оборудования?
11. Каким требованиям должны отвечать помещения для хранения спортивного инвентаря и оборудования?
12. Как учитываются и регистрируются данные о наличии спортивного инвентаря и оборудования?

13. Кто осуществляет контроль за правильной эксплуатацией спортсооружений, мест тренировок и инвентаря?
14. Какое значение имеет качество инвентаря и оборудования для роста мастерства спортсменов?
15. Какие документы регламентируют нормы обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием?
16. Как осуществляется закупка необходимого инвентаря и оборудования для нужд спортивной организации?
17. Каков порядок списания пришедшего в негодность спортивного инвентаря и оборудования?
18. Какие перспективные технические новинки и разработки применяются для оснащения мест тренировок в вашем виде спорта?
19. Каков бюджет для приобретения и модернизации спортивного инвентаря и оборудования на текущий год в вашей организации?
20. Какие проблемы существуют с финансированием и оснащением материально-технической базы вашей спортивной организации?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
Тестовое задание  
по дисциплине  
МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
II-аттестация  
Вариант №\_\_**

	ФИО _____					групп _____			Дата _____	
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант №1**

- 1. Какой инвентарь используется в баскетболе?**
  - а) Мяч, корзина, сетка
  - б) Ракетка, волан, сетка
  - в) Ключка, шайба, ворота
- 2. Где проводятся соревнования по фигурному катанию?**
  - а) На льду
  - б) В бассейне
  - в) На беговой дорожке
- 3. Какое оборудование нужно для занятий тяжелой атлетикой?**
  - а) Штанга, тренажеры, весы
  - б) Брусья, бревно, кольца
  - в) Конь, батут, коврики
- 4. Что используется в водном поло?**

- а) Плавки, шапочка, мяч
- б) Ключка, шайба, коньки
- в) Ракетка, волан, сетка

**5. Какой инвентарь нужен гимнастам?**

- а) Брусья, перекладина, бревно
- б) Штанга, гантели, скамья для жима
- в) Ворота, сетки, флажки

**6. Что необходимо для игры в волейбол?**

- а) Мяч, сетка, антенны
- б) Ключки, шайбы, коньки
- в) Перчатки, мячи, биты

**7. Какое покрытие используется в спортивной гимнастике?**

- а) Ковровое
- б) Паркет
- в) Тартановое

**8. Что используется в конном спорте?**

- а) Лошадь, седло, стойло
- б) Штанга, гири, тренажер
- в) Канат, коврики, турник

**9. Какой инвентарь нужен боксерам?**

- а) Перчатки, груша, ринг
- б) Шайба, ключка, коньки
- в) Ракетка, волан, сетка

**10. Что необходимо для игры в хоккей?**

- а) Ключка, шайба, коньки
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Ворота, сетки, флажки

**11. Какое оборудование используется в теннисе?**

- а) Ракетка, мяч, сетка
- б) Перчатки, шлем, наколенники
- в) Гантели, штанга, скамья

**12. Что необходимо пловцу?**

- а) Плавки, шапочка, очки
- б) Ботинки, щитки, ключка
- в) Мел, ворота, сетка

**13. Какой инвентарь используется на тренировках по легкой атлетике?**

- а) Копье, диск, ядро
- б) Перчатки, ракетка, сетка
- в) Канат, перекладина, брусья

**14. Что необходимо для игры в футбол?**

- а) Мяч, ворота, сетки
- б) Шахматы, часы
- в) Лыжи, палки, ботинки

**15. Какое оборудование используется в бобслее?**

- а) Боб, шлем, комбинезон
- б) Утяжелители, эспандер, гири
- в) Бита, перчатка, мяч

**16. Что необходимо для занятий каратэ?**

- а) Кимоно, пояс, татами
- б) Канат, кольца, турник
- в) Коньки, клюшка, шайба

**17. Какой инвентарь используется в гребле?**

- а) Лодка, весла, спасжилет
- б) Бита, шайба, клюшка
- в) Мел, ворота, сетка

**18. Что необходимо для игры в регби?**

- а) Мяч, ворота, сетка
- б) Ракетка, волан, сетка
- в) Мяч, защита, бутсы

**19. Какое оборудование нужно шахматисту?**

- а) Доска, фигуры, часы
- б) Боксерские перчатки, груша
- в) Лыжи, крепления, палки

**20. Что необходимо для занятий йогой?**

- а) Коврик, блок, ремень
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Коньки, шайба, клюшка

## **Вариант №2**

**1. Что используется в спортивной стрельбе?**

- а) Пистолет, винтовка, пули
- б) Бита, мяч, перчатки
- в) Кимоно, пояс, татами

**2. Какой инвентарь нужен дзюдоистам?**

- а) Кимоно, пояс, татами
- б) Лыжи, палки, ботинки
- в) Велосипед, шлем, форма

**3. Что необходимо для занятий парусным спортом?**

- а) Яхта или швертбот, парус, спасжилеты
- б) Сетка, ракетки, волан
- в) Гантели, штанга, скамья

**4. Какой инвентарь используется в синхронном плавании?**

- а) Плавки, шапочка, очки, лопатки для рук
- б) Клюшка, шайба
- в) Маты, бревно

**5. Что нужно борцу?**

- а) Ковёр, трико
- б) Утяжелители, гантели
- в) Велосипед, шлем

**6. Что используется в конькобежном спорте?**

- а) Коньки, шлем, комбинезон
- б) Футбольный мяч
- в) Обручи, скакалки

**7. Что необходимо для занятий академической греблей?**

- а) Лодка, вёсла, форма
- б) Балансировочный диск, эспандер
- в) Наспинник, налокотники, нагрудник

**8. Какой инвентарь используется в прыжках на батуте?**

- а) Батут, маты
- б) Боксёрские перчатки
- в) Гимнастическое бревно

**9. Что необходимо для игры в сквош?**

- а) Ракетка, мяч, стенка
- б) Лыжи, палки, ботинки
- в) Штанга, диски

**10. Что используется в сноубординге?**

- а) Сноуборд, ботинки, очки
- б) Бейсбольная бита
- в) Обручи и скакалки

**11. Какой инвентарь нужен художникам фигуристам?**

- а) Коньки, форма, декорации
- б) Шахматы, часы
- в) Гири, гантели

**12. Что необходимо для занятий парашютным спортом?**

- а) Парашют, шлем, очки
- б) Боксёрские перчатки
- в) Гимнастические брусья

**13. Какой инвентарь используется в настольном теннисе?**

- а) Ракетка, мяч, стол
- б) Канат, скакалка, обручи
- в) Лыжи, палки

**14. Что необходимо шашкисту?**

- а) Доска, шашки
- б) Ключка, коньки, шайба
- в) Перчатки, груша

**15. Что используется в чир спорте?**

- а) Помпоны, форма
- б) Утяжелители, гантели
- в) Вёсла, лодки

**16. Какой инвентарь используется в регбилиг?**

- а) Мяч, форма, бутсы
- б) Спасательный жилет
- в) Ракетка, волан

**17. Что необходимо для занятий скалолазанием?**

- а) Верёвка, обвязка, карабины
- б) Штанга, диски
- в) Батут, сетка

**18. Какой инвентарь используется в художественной гимнастике?**

- а) Скакалка, обруч, булавы
- б) Ключка, шайба
- в) Парашют

**19. Что нужно для игры в кёрлинг?**

- а) Камни, мётлы
- б) Перчатки, шлем
- в) Утяжелители

**20. Что необходимо для занятий йогой?**

- а) Коврик, блок, ремень
- б) Штанга
- в) Коньки, шлем

### Вариант №3

**1. Какой снаряд используется в прыжках в высоту?**

- а) Планка
- б) Гантели
- в) Булавы

**2. Что необходимо вратарю для тренировок по хоккею с шайбой?**

- а) Ключка, коньки, защитное снаряжение
- б) Бита, перчатка, мяч
- в) Ракетка, волан

**3. Без какого элемента экипировки не обходится фехтовальщик?**

- а) Маска
- б) Бита
- в) Гири

**4. Какой снаряд используется в метании диска?**

- а) Диск
- б) Гантели
- в) Булавы

**5. Какая экипировка нужна игроку в регби?**

- а) Накладки, бутсы, мяч
- б) Коньки, клюшка, шлем
- в) Перчатки, шлем, капа

**6. Что необходимо для занятий дзюдо?**



- а) Татами, кимоно, пояс
- б) Утяжелители, гантели
- в) Лыжи, ботинки

**7. Какой снаряд используется в соревнованиях по метанию молота?**

- а) Молот
- б) Штанга
- в) Мяч

**8. Что нужно биатлонисту для тренировок?**

- а) Лыжи, винтовка
- б) Бита, мяч
- в) Сетка, ракетка

**9. Какой элемент экипировки защищает боксёра?**

- а) Шлем
- б) Коньки
- в) Вёсла

**10. Что необходимо тяжелоатлету для подготовки к соревнованиям?**

- а) Штанга, диски
- б) Ключка, шайба
- в) Обручи, скакалки

**11. Каким снарядом пользуется гимнаст в упражнениях на кольцах?**

- а) Кольца
- б) Гири
- в) Канат

**12. Что используется в синхронном плавании в качестве дополнительных предметов?**

- а) Лопатки для рук
- б) Ворота
- в) Трамплин

**13. Какой элемент экипировки защищает вратаря в хоккее с шайбой?**

- а) Маска
- б) Перчатки
- в) Копьё

**14. Что используется в соревнованиях по прыжкам в длину?**

- а) Дорожка для разбега и яма с песком
- б) Брусья, бревно
- в) Гантели, штанга

**15. Что нужно спортсмену для занятий аквааэробикой?**

- а) Нарукавники, перчатки
- б) Ласты, очки
- в) Ключка, шайба

**16. Какой элемент экипировки защищает боксера?**

- а) Шлем
- б) Весло
- в) Сетка

**17. Что используется в соревнованиях по спортивной стрельбе из лука?**

- а) Лук, мишени
- б) Бита, мяч
- в) Штанга

**18. Какой снаряд используется в прыжках с шестом?**

- а) Шест
- б) Булавы
- в) Ракетка

**19. Что нужно борцу для тренировок?**

- а) Ковёр
- б) Коньки
- в) Бита

**20. Какой элемент экипировки необходим конькобежцу?**

- а) Коньки
- б) Перчатки
- в) Ворота

#### Вариант №4

**1. Какой снаряд используется в соревнованиях по прыжкам в высоту с шестом?**

- а) Шест
- б) Обруч
- в) Набивной мяч

**2. Что необходимо для занятий плаванием?**

- а) Очки, шапочка, купальник
- б) Ключка, шайба
- в) Гантели, утяжелители

**3. Что используется в силовом троеборье?**

- а) Штанга, диски, скамья для жима лёжа
- б) Канат, брусья
- в) Батут, сетка

**4. Какая амуниция нужна хоккеисту?**

- а) Ключка, коньки, защита, шлем
- б) Кимоно, пояс
- в) Ласты, маска, трубка

**5. Какой снаряд используется в метании копья?**

- а) Копьё
- б) Гантели
- в) Булавы

**6. Какой элемент одежды необходим фигуристу?**

- а) Коньки
- б) Трико
- в) Перчатки

**7. Что используется в соревнованиях по прыжкам на батуте?**

- а) Батут и акробатическая дорожка
- б) Брусья, бревно
- в) Штанга

**8. Какой инвентарь используется в гандболе?**

- а) Мяч, ворота
- б) Ключка, шайба
- в) Гантели, набивные мячи

**9. Что нужно фехтовальщику?**

- а) Рапира, маска, перчатка
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Обруч, булавы

**10. Какой элемент оборудования используется в прыжках в высоту?**

- а) Планка
- б) Гимнастическое бревно
- в) Стойки для волейбольной сетки

**11. Каким снарядом пользуется гимнаст в упражнениях на брусьях?**

- а) Брусья
- б) Скакалка
- в) Гантели

**12. Что необходимо игроку в водное поло?**

- а) Шапочка, мяч, купальные плавки
- б) Форма, коньки, клюшка
- в) Ракетка, сетка

**13. Какую амуницию используют в сноубординге?**

- а) Сноуборд, ботинки, шлем, очки
- б) Ласты, маска, трубка
- в) Купальник, очки

**14. Какой элемент одежды необходим фигуристам?**

- а) Коньки
- б) Защита
- в) Трико

**15. Что используется в художественной гимнастике?**

- а) Лента, обруч, мяч, булавы
- б) Штанга
- в) Канаты

**16. Что необходимо для занятий дзюдо?**

- а) Татами, кимоно, пояс
- б) Бита, перчатка
- в) Шайба, клюшка, коньки

**17. Какой элемент экипировки обязателен для боксёров?**

- а) Перчатки
- б) Трико
- в) Защитный шлем

**18. Какой предмет используется в синхронном плавании?**

- а) Лопатки для рук
- б) Канат
- в) Гантели

**19. Что нужно для игры в бадминтон?**

- а) Ракетка, волан, сетка
- б) Коньки, шайба
- в) Перчатки, груша

**20. Что используется в армспорте?**

- а) Стол для армспорта
- б) Батут
- в) Велотренажёр

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	а	а
2	а	а	а	а
3	а	а	а	а
4	а	а	а	а
5	а	а	а	а
6	а	а	а	а
7	в	а	а	а
8	а	а	а	а
9	а	а	а	а
10	а	а	а	а
11	а	а	а	а
12	а	а	а	а
13	а	а	а	а
14	а	а	а	а
15	а	а	а	а
16	а	а	а	а
17	а	а	а	а

<b>18</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>19</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>20</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>

**Вопросы к зачету по дисциплине  
Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта на 5 семестр:**

1. Дайте определение теоретической подготовки спортсмена. Какова её роль в системе подготовки спортсмена?
2. Какие основные вопросы теории и методики спорта должен освоить спортсмен избранного вида на разных этапах подготовки?
3. Какие знания о виде спорта, правилах соревнований и их организации должен получить спортсмен?
4. Какова роль знаний в области спортивной морали и спортивной этики для спортсмена и для чего они нужны?
5. Какие знания должен получить спортсмен по теории и методике спортивной тренировки?
6. Каково значение знаний в области спортивной гигиены, питания, режима тренировок и отдыха для спортсмена?
7. Какую роль в подготовке спортсменов играют знания в области самоконтроля при занятиях спортом?
8. Как развивается и закрепляется полученная на теоретических занятиях информация в процессе практических тренировок?
9. Какие современные технологии и методики применяются в теоретической подготовке спортсменов?
10. Как правильно оценить уровень овладения теоретическими знаниями спортсмена?
11. Каковы цели и задачи соревновательной деятельности на разных этапах подготовки спортсменов?
12. Какие виды и типы соревнований используются в процессе подготовки спортсменов?
13. Каков оптимальный календарный план соревнований в годичном цикле для спортсменов различной квалификации?
14. Какие объективные и субъективные факторы учитываются при организации соревнований?
15. Как осуществляется предварительная подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря?
16. Какие основные документы необходимы для проведения и участия спортсменов в соревнованиях?
17. Как осуществляется судейство на соревнованиях и определение результатов?
18. Как проводится анализ и обсуждение результатов после соревнований?
19. Какие мероприятия по награждению победителей и призеров проводятся по окончании соревнований?
20. Какие документы и отчёты готовят организаторы по итогам проведения соревнований?
21. Какие требования предъявляются к спортивным сооружениям и местам тренировок в избранном виде спорта?
22. Какое оборудование и спортивный инвентарь необходим для занятий избранным видом спорта на разных этапах подготовки?
23. Как осуществляется контроль за состоянием мест занятий, оборудования и инвентаря?
24. Какие требования предъявляются к спортивной экипировке и форме спортсменов в избранном виде спорта?
25. Какие средства технического обслуживания и ремонта используются при эксплуатации спортивных объектов и инвентаря?
26. Как организуется хранение спортивной техники и оборудования, обеспечение их сохранности?



## Вариант №1

- 1. Какие основные элементы теоретической подготовки спортсменов в избранном виде спорта?**
  - а) Техника
  - б) Тактика
  - в) Физическая подготовка
  
- 2. Какие аспекты физической подготовки важны для спортсменов в вашем виде спорта?**
  - а) Сила
  - б) Выносливость
  - в) Ловкость
  
- 3. Какие аспекты тактической подготовки могут быть применены в вашем виде спорта?**
  - а) Стратегия игры
  - б) Индивидуальные приемы
  - в) Взаимодействие в команде
  
- 4. Какие методы технической подготовки используются в вашем виде спорта?**
  - а) Упражнения на координацию
  - б) Тренировки по технике
  - в) Соревнования на время
  
- 5. Как влияет теоретическая подготовка на психологическую устойчивость спортсменов?**
  - а) Улучшает концентрацию
  - б) Снижает стресс
  - в) Улучшает мотивацию
  
- 6. Какие особенности теоретической подготовки могут быть важными для начинающих спортсменов?**
  - а) Основы правильной техники
  - б) Основы тактики
  - в) Основы психологии в спорте
  
- 7. Какие роли играют видеоанализ и обратная связь в теоретической подготовке спортсменов?**
  - а) Улучшение техники
  - б) Коррекция ошибок
  - в) Развитие стратегии
  
- 8. Какие принципы физической подготовки спортсменов являются наиболее важными?**
  - а) Принцип периодизации
  - б) Принцип индивидуализации
  - в) Принцип системности
  
- 9. Какие элементы тактической подготовки могут быть адаптированы к различным ситуациям в игре?**
  - а) Гибкость стратегии
  - б) Использование сильных сторон
  - в) Поддержание высокого темпа

**10. Какова роль тренера в теоретической подготовке спортсменов?**

- а) Планирование тренировок
- б) Мотивация спортсменов
- в) Анализ конкурентов

**11. Какие основные этапы организации соревновательной деятельности в спорте?**

- а) Подготовительный этап
- б) Организация соревнований
- в) Проведение церемонии награждения

**12. Какова роль регламентации в организации соревнований?**

- а) Установление правил проведения
- б) Формирование комитета судей
- в) Определение призового фонда

**13. Какие факторы влияют на выбор места проведения соревнований?**

- а) Инфраструктура
- б) Климатические условия
- в) Доступность для участников

**14. Какие виды соревнований могут быть классифицированы по уровню сложности?**

- а) Локальные
- б) Региональные
- в) Международные

**15. Какие аспекты безопасности необходимо учесть при организации соревнований?**

- а) Медицинское обеспечение
- б) Безопасность территории
- в) Специальные страховки

**16. Какие документы необходимы для участия в соревнованиях?**

- а) Заявление от участника
- б) Медицинская справка
- в) Согласие родителей (для несовершеннолетних)

**17. Каким образом организуется процесс подготовки судейских бригад?**

- а) Специальные семинары и тренинги
- б) Проведение тестирования
- в) Опыт работы на предыдущих соревнованиях

**18. Какова роль анонсирования и продвижения соревнований?**

- а) Привлечение спонсоров
- б) Информационная поддержка
- в) Создание яркого логотипа

**19. Как организуется система призов и поощрений для участников?**

- а) Денежные вознаграждения
- б) Специальные призы от спонсоров
- в) Публичное вручение медалей и кубков

**20. Какие аспекты технического обеспечения соревнований могут быть важными?**

- а) Система хронометража
- б) Аудио- и видеозапись



в) Обеспечение интернет-трансляции

**21. Какой инвентарь используется в баскетболе?**

- а) Мяч, корзина, сетка
- б) Ракетка, волан, сетка
- в) Клюшка, шайба, ворота

**22. Где проводятся соревнования по фигурному катанию?**

- а) На льду
- б) В бассейне
- в) На беговой дорожке

**23. Какое оборудование нужно для занятий тяжелой атлетикой?**

- а) Штанга, тренажеры, весы
- б) Брусья, бревно, кольца
- в) Конь, батут, коврики

**24. Что используется в водном поло?**

- а) Плавки, шапочка, мяч
- б) Клюшка, шайба, коньки
- в) Ракетка, волан, сетка

**25. Какой инвентарь нужен гимнастам?**

- а) Брусья, перекладина, бревно
- б) Штанга, гантели, скамья для жима
- в) Ворота, сетки, флажки

**26. Что необходимо для игры в волейбол?**

- а) Мяч, сетка, антенны
- б) Клюшки, шайбы, коньки
- в) Перчатки, мячи, биты

**27. Какое покрытие используется в спортивной гимнастике?**

- а) Ковровое
- б) Паркет
- в) Тартановое

**28. Что используется в конном спорте?**

- а) Лошадь, седло, стойло
- б) Штанга, гири, тренажер
- в) Канат, коврики, турник

**29. Какой инвентарь нужен боксерам?**

- а) Перчатки, груша, ринг
- б) Шайба, клюшка, коньки
- в) Ракетка, волан, сетка

**30. Что необходимо для игры в хоккей?**

- а) Клюшка, шайба, коньки
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Ворота, сетки, флажки

**31. Какое оборудование используется в теннисе?**

- а) Ракетка, мяч, сетка
- б) Перчатки, шлем, наколенники
- в) Гантели, штанга, скамья

**32. Что необходимо пловцу?**

- а) Плавки, шапочка, очки
- б) Ботинки, щитки, клюшка
- в) Мел, ворота, сетка

**33. Какой инвентарь используется на тренировках по легкой атлетике?**

- а) Копье, диск, ядро
- б) Перчатки, ракетка, сетка
- в) Канат, перекладина, брусья

**34. Что необходимо для игры в футбол?**

- а) Мяч, ворота, сетки
- б) Шахматы, часы
- в) Лыжи, палки, ботинки

**35. Какое оборудование используется в бобслее?**

- а) Боб, шлем, комбинезон
- б) Утяжелители, эспандер, гири
- в) Бита, перчатка, мяч

**36. Что необходимо для занятий каратэ?**

- а) Кимоно, пояс, татами
- б) Канат, кольца, турник
- в) Коньки, клюшка, шайба

**37. Какой инвентарь используется в гребле?**

- а) Лодка, весла, спасжилет
- б) Бита, шайба, клюшка
- в) Мел, ворота, сетка

**38. Что необходимо для игры в регби?**

- а) Мяч, ворота, сетка
- б) Ракетка, волан, сетка
- в) Мяч, защита, бутсы

**39. Какое оборудование нужно шахматисту?**

- а) Доска, фигуры, часы
- б) Боксерские перчатки, груша
- в) Лыжи, крепления, палки

**40. Что необходимо для занятий йогой?**

- а) Коврик, блок, ремень
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Коньки, шайба, клюшка

**1. Какие виды тренировок могут способствовать развитию технических навыков?**

- а) Дриллы и упражнения
- б) Силовые тренировки
- в) Кардио тренировки

## Вариант №2

**2. Какие аспекты психологической подготовки могут повлиять на результаты в соревнованиях?**

- а) Управление стрессом
- б) Самодисциплина
- в) Работа в команде

**3. Какие аспекты физической подготовки важны для профилактики травм?**

- а) Развитие гибкости
- б) Укрепление мышц
- в) Тренировки выносливости

**4. Какие аспекты тактической подготовки могут быть актуальны в индивидуальных видах спорта?**

- а) Понимание соперника
- б) Смена стратегии во время матча
- в) Работа в команде

**5. Каким образом техническая подготовка способствует повышению результативности в соревнованиях?**

- а) Улучшение точности движений
- б) Увеличение силы ударов
- в) Быстрое принятие решений

**6. Какие аспекты психологической подготовки могут быть полезными в условиях интенсивных соревнований?**

- а) Самоконтроль эмоций
- б) Фокусировка внимания
- в) Работа с психологом

**7. Какие факторы влияют на эффективность теоретической подготовки в различных возрастных группах спортсменов?**

- а) Специализация
- б) Интенсивность тренировок
- в) Особенности физиологии

**8. Какие методы оценки прогресса в технической подготовке могут быть использованы тренером?**

- а) Анализ видеозаписей
- б) Тестирование навыков
- в) Оценка в соревнованиях

**9. Какие аспекты физической подготовки могут быть наиболее значимыми для длительных соревновательных периодов?**

- а) Выносливость
- б) Сила
- в) Гибкость

- 10. Какие преимущества может дать хорошая теоретическая подготовка спортсменам в современном высокотехнологичном спортивном мире?**
- а) Быстрое адаптирование к новым технологиям
  - б) Понимание стратегий соперников
  - в) Эффективное использование инноваций в тренировочном процессе
- 11. Как организуется работа с волонтерами на соревнованиях?**
- а) Проведение обучающих сессий
  - б) Распределение обязанностей
  - в) Предоставление формы и атрибутики
- 12. Каким образом решаются вопросы о проживании участников на период соревнований?**
- а) Организация гостиничного размещения
  - б) Предоставление общежитий
  - в) Семейное проживание участников
- 13. Какие аспекты технической подготовки помогают избежать сбоев на соревнованиях?**
- а) Резервные системы хронометража
  - б) Тестирование оборудования
  - в) Системы видеоконтроля
- 14. Как важна медицинская поддержка на соревнованиях?**
- а) Наличие врача и медицинской бригады
  - б) Проведение медосмотров
  - в) Наличие аптек и необходимого медицинского оборудования
- 15. Какие аспекты организации соревнований важны для привлечения внимания зрителей?**
- а) Разнообразие видов соревнований
  - б) Привлекательный развлекательный контент
  - в) Создание удобных зон для зрителей
- 16. Какие меры принимаются для обеспечения честности и чистоты соревнований?**
- а) Антидопинговые тесты
  - б) Внутренний контроль тренеров
  - в) Видеонаблюдение
- 17. Как организуется транспортное обеспечение для участников соревнований?**
- а) Трансферы от гостиницы до места проведения
  - б) Организация общественного транспорта
  - в) Предоставление автобусов для команд
- 18. Какие аспекты логистики могут быть важными при подготовке к соревнованиям?**
- а) Складирование оборудования
  - б) Работа с поставщиками
  - в) Планирование маршрутов транспортировки
- 19. Как влияет регулирование со стороны спортивных федераций на организацию соревнований?**
- а) Установление стандартов проведения
  - б) Финансовая поддержка
  - в) Предоставление аккредитаций

**20. Каким образом оценивается эффективность организации соревнований?**

- а) Обратная связь от участников
- б) Статистика посещаемости
- в) Анализ медийного покрытия

**21. Что используется в спортивной стрельбе?**

- а) Пистолет, винтовка, пули
- б) Бита, мяч, перчатки
- в) Кимоно, пояс, татами

**22. Какой инвентарь нужен дзюдоистам?**

- а) Кимоно, пояс, татами
- б) Лыжи, палки, ботинки
- в) Велосипед, шлем, форма

**23. Что необходимо для занятий парусным спортом?**

- а) Яхта или швертбот, парус, спасжилеты
- б) Сетка, ракетки, волан
- в) Гантели, штанга, скамья

**24. Какой инвентарь используется в синхронном плавании?**

- а) Плавки, шапочка, очки, лопатки для рук
- б) Клюшка, шайба
- в) Маты, бревно

**25. Что нужно борцу?**

- а) Ковёр, трико
- б) Утяжелители, гантели
- в) Велосипед, шлем

**26. Что используется в конькобежном спорте?**

- а) Коньки, шлем, комбинезон
- б) Футбольный мяч
- в) Обручи, скакалки

**27. Что необходимо для занятий академической греблей?**

- а) Лодка, вёсла, форма
- б) Балансировочный диск, эспандер
- в) Наспинник, налокотники, нагрудник

**28. Какой инвентарь используется в прыжках на батуте?**

- а) Батут, маты
- б) Боксёрские перчатки
- в) Гимнастическое бревно

**29. Что необходимо для игры в сквош?**

- а) Ракетка, мяч, стенка
- б) Лыжи, палки, ботинки
- в) Штанга, диски

**30. Что используется в сноубординге?**

- а) Сноуборд, ботинки, очки
- б) Бейсбольная бита

в) Обручи и скакалки

**31. Какой инвентарь нужен художникам фигуристам?**

- а) Коньки, форма, декорации
- б) Шахматы, часы
- в) Гири, гантели

**32. Что необходимо для занятий парашютным спортом?**

- а) Парашют, шлем, очки
- б) Боксёрские перчатки
- в) Гимнастические брусья

**33. Какой инвентарь используется в настольном теннисе?**

- а) Ракетка, мяч, стол
- б) Канат, скакалка, обручи
- в) Лыжи, палки

**34. Что необходимо шашкисту?**

- а) Доска, шашки
- б) Ключка, коньки, шайба
- в) Перчатки, груша

**35. Что используется в чир спорте?**

- а) Помпоны, форма
- б) Утяжелители, гантели
- в) Вёсла, лодки

**36. Какой инвентарь используется в регбилиг?**

- а) Мяч, форма, бутсы
- б) Спасательный жилет
- в) Ракетка, волан

**37. Что необходимо для занятий скалолазанием?**

- а) Верёвка, обвязка, карабины
- б) Штанга, диски
- в) Батут, сетка

**38. Какой инвентарь используется в художественной гимнастике?**

- а) Скакалка, обруч, булавы
- б) Ключка, шайба
- в) Парашют

**39. Что нужно для игры в кёрлинг?**

- а) Камни, мётлы
- б) Перчатки, шлем
- в) Утяжелители

**40. Что необходимо для занятий йогой?**

- а) Коврик, блок, ремень
- б) Штанга
- в) Коньки, шлем

### Вариант №3

- 1. Какие основные элементы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта?**
  - а) Гибкость
  - б) Быстрота
  - в) Силовая выносливость
  
- 2. Какие аспекты тактической подготовки могут быть важными в стратегии соперника?**
  - а) Анализ слабостей
  - б) Адаптация к изменениям
  - в) Работа в обороне
  
- 3. Какие методы оценки прогресса в физической подготовке могут использоваться тренером?**
  - а) Тестирование выносливости
  - б) Измерение скорости
  - в) Мониторинг пульса
  
- 4. Какие аспекты технической подготовки спортсменов могут быть актуальными в условиях соревновательного стресса?**
  - а) Автоматизация движений
  - б) Улучшение координации
  - в) Точность в условиях давления
  
- 5. Как влияет физическая подготовка на профилактику переутомления у спортсменов?**
  - а) Разнообразие тренировок
  - б) Регулярные перерывы
  - в) Увеличение интенсивности тренировок
  
- 6. Какие принципы тактической подготовки могут быть наиболее эффективными в индивидуальных видах спорта?**
  - а) Использование сильных сторон
  - б) Адаптация к сильным соперникам
  - в) Совместные тренировки с партнером
  
- 7. Какие аспекты технической подготовки могут быть наиболее важными для начинающих спортсменов?**
  - а) Основы правильной техники
  - б) Эксперименты с разными стилями
  - в) Специализированные тренировки
  
- 8. Какие факторы влияют на мотивацию спортсменов в процессе теоретической подготовки?**
  - а) Результаты соревнований
  - б) Индивидуальные достижения
  - в) Взаимодействие с тренером
  
- 9. Как важна психологическая подготовка в технически сложных видах спорта?**
  - а) Критическая реакция на ошибки
  - б) Работа с психологом
  - в) Уверенность в себе

**10. Какие аспекты физической подготовки могут быть актуальными для спортсменов разных весовых категорий?**

- а) Силовые тренировки
- б) Скоростные упражнения
- в) Упражнения на гибкость

**11. Какие этапы включаются в процесс подготовки к соревнованиям в спорте?**

- а) Техническая подготовка
- б) Определение участников
- в) Привлечение спонсоров

**12. Какие меры безопасности необходимо предпринять перед началом соревнований?**

- а) Страхование участников
- б) Оценка состояния спортивного оборудования
- в) Обеспечение наличием скорой помощи

**13. Какие аспекты важны при выборе формата соревнований?**

- а) Интерес зрителей
- б) Потребности спортсменов
- в) Разнообразие дисциплин

**14. Каким образом участвующие команды могут подготовиться к соревнованиям заранее?**

- а) Обзор правил проведения
- б) Совместные тренировки
- в) Анализ соперников

**15. Какие дополнительные услуги могут быть предоставлены участникам во время соревнований?**

- а) Экскурсии по городу
- б) Развлекательные мероприятия
- в) Культурные мероприятия

**16. Какова роль технологий в процессе организации соревнований?**

- а) Видеотрансляции соревнований
- б) Электронная регистрация участников
- в) Системы онлайн-голосования

**17. Каким образом судейский корпус формируется перед соревнованиями?**

- а) Определение главного судьи
- б) Проведение судейских семинаров
- в) Оценка опыта работы судей

**18. Как оценивается уровень подготовки и квалификации участников перед началом соревнований?**

- а) Квалификационные турниры
- б) Предоставление рейтингов
- в) Опрос участников

**19. Какие меры принимаются для поддержания чистоты и этичности в ходе соревнований?**

- а) Антидопинговые контроли
- б) Обучение спортсменов этике



в) Регулярные медицинские проверки

**20. Как организуется работа с волонтерами в день проведения соревнований?**

- а) Инструктаж перед мероприятием
- б) Предоставление формы
- в) Обеспечение питанием

**21. Какой снаряд используется в прыжках в высоту?**

- а) Планка
- б) Гантели
- в) Булавы

**22. Что необходимо вратарю для тренировок по хоккею с шайбой?**

- а) Ключка, коньки, защитное снаряжение
- б) Бита, перчатка, мяч
- в) Ракетка, волан

**23. Без какого элемента экипировки не обходится фехтовальщик?**

- а) Маска
- б) Бита
- в) Гири

**24. Какой снаряд используется в метании диска?**

- а) Диск
- б) Гантели
- в) Булавы

**25. Какая экипировка нужна игроку в регби?**

- а) Накладки, бутсы, мяч
- б) Коньки, клюшка, шлем
- в) Перчатки, шлем, капа

**26. Что необходимо для занятий дзюдо?**

- а) Татами, кимоно, пояс
- б) Утяжелители, гантели
- в) Лыжи, ботинки

**27. Какой снаряд используется в соревнованиях по метанию молота?**

- а) Молот
- б) Штанга
- в) Мяч

**28. Что нужно биатлонисту для тренировок?**

- а) Лыжи, винтовка
- б) Бита, мяч
- в) Сетка, ракетка

**29. Какой элемент экипировки защищает боксёра?**

- а) Шлем
- б) Коньки
- в) Вёсла

**30. Что необходимо тяжелоатлету для подготовки к соревнованиям?**

- а) Штанга, диски
- б) Ключка, шайба
- в) Обручи, скакалки

**31. Каким снарядом пользуется гимнаст в упражнениях на кольцах?**

- а) Кольца
- б) Гири
- в) Канат

**32. Что используется в синхронном плавании в качестве дополнительных предметов?**

- а) Лопатки для рук
- б) Ворота
- в) Трамплин

**33. Какой элемент экипировки защищает вратаря в хоккее с шайбой?**

- а) Маска
- б) Перчатки
- в) Копьё

**34. Что используется в соревнованиях по прыжкам в длину?**

- а) Дорожка для разбега и яма с песком
- б) Брусья, бревно
- в) Гантели, штанга

**35. Что нужно спортсмену для занятий аквааэробикой?**

- а) Нарукавники, перчатки
- б) Ласты, очки
- в) Ключка, шайба

**36. Какой элемент экипировки защищает боксера?**

- а) Шлем
- б) Весло
- в) Сетка

**37. Что используется в соревнованиях по спортивной стрельбе из лука?**

- а) Лук, мишени
- б) Бита, мяч
- в) Штанга

**38. Какой снаряд используется в прыжках с шестом?**

- а) Шест
- б) Булавы
- в) Ракетка

**39. Что нужно борцу для тренировок?**

- а) Ковёр
- б) Коньки
- в) Бита

**40. Какой элемент экипировки необходим конькобежцу?**

- а) Коньки
- б) Перчатки
- в) Ворота

## Вариант №4

**1. Как влияет теоретическая подготовка на эффективность индивидуальных тренировок спортсменов?**

- а) Систематизация тренировочного процесса
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Использование разнообразных методик

**2. Какие методы могут использоваться для повышения концентрации внимания в процессе тренировок?**

- а) Медитация
- б) Специальные упражнения
- в) Применение технологий виртуальной реальности

**3. Какие аспекты тактической подготовки могут быть важными в командных видах спорта?**

- а) Взаимодействие в атаке
- б) Организация обороны
- в) Тактика перехода от защиты к атаке

**4. Какие плюсы может дать использование современных технологий в теоретической подготовке?**

- а) Виртуальные тренировки
- б) Анализ данных тренировок
- в) Онлайн-консультации с экспертами

**5. Какие аспекты психологической подготовки могут помочь спортсменам в преодолении неудач и поражений?**

- а) Работа над стрессоустойчивостью
- б) Анализ причин неудачи
- в) Положительная мотивация на будущее

**6. Какие факторы могут влиять на выбор индивидуальных или групповых методов тренировок?**

- а) Предпочтения спортсмена
- б) Вид спорта
- в) Специфика тренировочного процесса

**7. Какие аспекты технической подготовки могут быть наиболее сложными для освоения?**

- а) Сложные комбинации движений
- б) Работа с новым оборудованием
- в) Улучшение реакции

**8. Как важна координация движений в технически сложных видах спорта?**

- а) Ключевой элемент техники
- б) Дополнительный аспект подготовки
- в) Не имеет большого значения

**9. Какие аспекты психологической подготовки могут быть полезными в периоды интенсивных тренировок?**

- а) Управление усталостью
- б) Поддержание мотивации
- в) Работа с тревожностью

- 10. Какие аспекты теоретической подготовки могут быть наиболее значимыми для спортсменов на высоком уровне?**
- а) Инновации в тренировочном процессе
  - б) Анализ новых тенденций в спорте
  - в) Психологическая устойчивость в условиях высокой конкуренции
- 11. Какие меры принимаются для подготовки соревновательной инфраструктуры?**
- а) Тестирование оборудования
  - б) Разметка спортивных площадок
  - в) Установка временных сооружений
- 12. Какие виды информационной поддержки могут быть предоставлены зрителям?**
- а) Мобильные приложения
  - б) Экраны с трансляциями
  - в) Интерактивные стенды
- 13. Каким образом осуществляется логистика участников перед соревнованиями?**
- а) Расписание трансферов
  - б) Инструкции по самостоятельному прибытию
  - в) Организация групповых перевозок
- 14. Как важно проведение технических проверок оборудования перед соревнованиями?**
- а) Гарантия безотказной работы
  - б) Проверка наличия запасных деталей
  - в) Тестирование на совместимость
- 15. Какие факторы могут повлиять на привлекательность мероприятия для спонсоров?**
- а) Медийная оценка
  - б) Размер призового фонда
  - в) Возможности брендинга
- 16. Каким образом формируется программа развлекательных мероприятий вокруг соревнований?**
- а) Консультации с артистами
  - б) Опрос зрителей
  - в) Организация творческих конкурсов
- 17. Каким образом оценивается уровень удовлетворенности участников и зрителей после мероприятия?**
- а) Анкетирование
  - б) Оценка медийного покрытия
  - в) Анализ социальных сетей
- 18. Каким образом решаются вопросы по обеспечению питания участников?**
- а) Заключение договоров с кейтеринговыми компаниями
  - б) Организация питания в ресторанах
  - в) Предоставление пищевых наборов
- 19. Как организуется церемония награждения на соревнованиях?**
- а) Выбор популярных ведущих
  - б) Подготовка памятных подарков
  - в) Разработка музыкального сопровождения

**20. Какие методы могут использоваться для получения обратной связи и анализа событий после соревнований?**

- а) Проведение пресс-конференций
- б) Формирование отчетов
- в) Организация круглых столов

**21. Какой снаряд используется в соревнованиях по прыжкам в высоту с шестом?**

- а) Шест
- б) Обруч
- в) Набивной мяч

**22. Что необходимо для занятий плаванием?**

- а) Очки, шапочка, купальник
- б) Ключка, шайба
- в) Гантели, утяжелители

**23. Что используется в силовом троеборье?**

- а) Штанга, диски, скамья для жима лёжа
- б) Канат, брусья
- в) Батут, сетка

**24. Какая амуниция нужна хоккеисту?**

- а) Ключка, коньки, защита, шлем
- б) Кимоно, пояс
- в) Ласты, маска, трубка

**25. Какой снаряд используется в метании копья?**

- а) Копьё
- б) Гантели
- в) Булавы

**26. Какой элемент одежды необходим фигуристу?**

- а) Коньки
- б) Трико
- в) Перчатки

**27. Что используется в соревнованиях по прыжкам на батуте?**

- а) Батут и акробатическая дорожка
- б) Брусья, бревно
- в) Штанга

**28. Какой инвентарь используется в гандболе?**

- а) Мяч, ворота
- б) Ключка, шайба
- в) Гантели, набивные мячи

**29. Что нужно фехтовальщику?**

- а) Рапира, маска, перчатка
- б) Бита, мяч, перчатка
- в) Обруч, булавы

**30. Какой элемент оборудования используется в прыжках в высоту?**

- а) Планка

- б) Гимнастическое бревно
- в) Стойки для волейбольной сетки

**31. Каким снарядом пользуется гимнаст в упражнениях на брусьях?**

- а) Брусья
- б) Скакалка
- в) Гантели

**32. Что необходимо игроку в водное поло?**

- а) Шапочка, мяч, купальные плавки
- б) Форма, коньки, клюшка
- в) Ракетка, сетка

**33. Какую амуницию используют в сноубординге?**

- а) Сноуборд, ботинки, шлем, очки
- б) Ласты, маска, трубка
- в) Купальник, очки

**34. Какой элемент одежды необходим фигуристам?**

- а) Коньки
- б) Защита
- в) Трико

**35. Что используется в художественной гимнастике?**

- а) Лента, обруч, мяч, булавы
- б) Штанга
- в) Канаты

**36. Что необходимо для занятий дзюдо?**

- а) Татами, кимоно, пояс
- б) Бита, перчатка
- в) Шайба, клюшка, коньки

**37. Какой элемент экипировки обязателен для боксёров?**

- а) Перчатки
- б) Трико
- в) Защитный шлем

**38. Какой предмет используется в синхронном плавании?**

- а) Лопатки для рук
- б) Канат
- в) Гантели

**39. Что нужно для игры в бадминтон?**

- а) Ракетка, волан, сетка
- б) Коньки, шайба
- в) Перчатки, груша

**40. Что используется в армспорте?**

- а) Стол для армспорта
- б) Батут
- в) Велотренажёр

**Критерии оценивания зачета:**

<b>Количество вопросов</b>	<b>Оценка</b>
<b>31-40</b>	<b>зачтено</b>
<b>21-30</b>	
<b>11-20</b>	
<b>0-10</b>	<b>не зачтено</b>

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов. **Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
<b>1</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>2</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>3</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>4</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>5</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>6</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>7</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>8</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>9</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>10</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>11</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>12</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>13</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>14</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>16</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>17</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>18</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>19</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>20</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>21</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>22</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>23</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>24</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>25</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>26</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>27</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>28</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>29</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>

30	а	а	а	а
31	а	а	а	а
32	а	а	а	а
33	а	а	а	а
34	а	а	а	а
35	а	а	а	а
36	а	а	а	а
37	а	а	а	а
38	в	а	а	а
39	а	а	а	а
40	а	а	а	а

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 6 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какие этапы спортивной подготовки выделяют в системе многолетней подготовки?
2. Какие задачи стоят на этапе начальной подготовки в планировании тренировочного процесса?
3. Какие средства и методы используются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
4. Как меняется соотношение ОФП и СФП на разных этапах подготовки?
5. Каковы особенности планирования тренировочного процесса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?
6. Как планируется тренировочный процесс в подготовительном, соревновательном и переходном периодах?
7. Какова структура годичного цикла на каждом из этапов спортивной подготовки?
8. Каковы принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле?
9. Какие виды и этапы контроля используются при планировании тренировочного процесса?
10. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов при планировании тренировок?
11. Какова периодизация тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства?
12. Какие факторы учитываются при моделировании тренировочного процесса на разных этапах?
13. Как спланировать построение тренировочного занятия в соответствии с задачами подготовки?
14. Каковы особенности планирования тренировочного процесса у юных спортсменов?
15. Какие показатели используются для оценки эффективности планирования тренировочного процесса?
16. Какова оптимальная продолжительность основных периодов годичного цикла подготовки?
17. Каков оптимальный объем различных тренировочных средств на каждом из этапов спортивной подготовки?
18. Как составить модельные характеристики сильнейших спортсменов в избранном виде спорта?
19. Как учитывается динамика спортивных результатов при планировании тренировочного процесса в годичном цикле?
20. Какие факторы необходимо учитывать при корректировке плана тренировочного процесса в течение годичного цикла?

*Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**Грозненский государственный нефтяной технический университет**  
**им. акад. М.Д.Миллионщикова**  
**Факультет среднего профессионального образования**  
**Тестовое задание**  
**по дисциплине**  
**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**  
**I-аттестация**  
**Вариант №\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- Какой этап считается начальным в многолетней спортивной подготовке?**
  - этап спортивного совершенствования
  - этап высшего спортивного мастерства
  - этап начальной подготовки
- Когда начинается этап начальной подготовки?**
  - в возрасте 8-10 лет
  - в возрасте 12-14 лет
  - в возрасте 16-18 лет
- Что является главной целью на этапе начальной подготовки?**
  - достижение максимальных спортивных результатов
  - разносторонняя физическая подготовка
  - специальная техническая подготовка
- Каков оптимальный возраст для начала специализации в избранном виде спорта?**
  - 8-10 лет
  - 12-14 лет
  - 16-18 лет
- Что является основной задачей на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?**
  - разносторонняя физическая подготовка
  - специальная техническая подготовка
  - достижение стабильных высоких спортивных результатов
- Какой объём тренировочных нагрузок рекомендуется на тренировочном этапе?**
  - 6-8 часов в неделю
  - 12-18 часов в неделю
  - 24-32 часа в неделю
- Какие качества развиваются преимущественно на тренировочном этапе?**
  - скоростно-силовые

- б) координационные
- в) специальная выносливость

**8. В каком возрасте спортсмены обычно переходят на этап спортивного совершенствования?**

- а) 17-19 лет
- б) 14-16 лет
- в) 21-23 года

**9. Какова основная цель этапа спортивного совершенствования?**

- а) формирование индивидуальной техники
- б) развитие специальной выносливости
- в) достижение результатов международного уровня

**10. Сколько тренировочных занятий в неделю рекомендуется на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 12-14
- б) 18-24
- в) 28-32

**11. Какая подготовка становится приоритетной на данном этапе?**

- а) физическая
- б) техническая
- в) тактическая

**12. Когда начинается завершающий этап спортивной подготовки?**

- а) после достижения первых серьёзных успехов
- б) после выполнения норматива мастера спорта
- в) в возрасте 30-35 лет

**13. Какова продолжительность этапа высшего спортивного мастерства?**

- а) 2-4 года
- б) 4-7 лет
- в) 8-10 лет и более

**14. Что происходит с объёмами тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) снижаются
- б) остаются неизменными
- в) продолжают увеличиваться

**15. Как меняется интенсивность нагрузок на данном этапе?**

- а) снижается из-за возраста
- б) повышается для достижения пиковых результатов
- в) не изменяется

**16. Что становится важнейшим фактором подготовки?**

- а) индивидуализация
- б) объём тренировок
- в) разнообразие средств

**17. Какие задачи решаются на данном этапе?**

- а) сохранение достигнутого уровня физической подготовки

- б) привыкание организма к максимальным нагрузкам
- в) демонстрация максимально возможных спортивных результатов

**18. Как планируется построение годичного цикла на данном этапе?**

- а) традиционно, с классическим периодом подготовки
- б) с акцентом на подводящие соревнования
- в) индивидуально, с учётом календаря основных стартов

**19. Какова роль восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) не имеет большого значения при сформированной системе восстановления
- б) должна обеспечивать скорейшее восстановление после напряжённых тренировок
- в) играет второстепенную роль по сравнению со спортивной формой

**20. Когда начинается завершающий этап спортивной карьеры?**

- а) после первых серьёзных травм
- б) когда результаты перестают расти из года в год
- в) после выполнения норматива мастера спорта международного класса

**Вариант №2**

**1. На каком этапе спортивной подготовки используются в основном средства ОФП?**

- а) начальная подготовка
- б) углубленная специализация
- в) этап высшего спортивного мастерства

**2. Какому возрастному периоду соответствует этап углубленной специализации?**

- а) 16-18 лет
- б) 14-16 лет
- в) 19-21 год

**3. Как изменяется удельный вес ОФП по сравнению с предыдущим этапом?**

- а) увеличивается на 5-7%
- б) остаётся без изменений
- в) снижается на 10-15%

**4. За счет чего достигается рост тренировочных нагрузок на данном этапе?**

- а) увеличения объема
- б) интенсификации
- в) экстенсивного пути

**5. Сколько лет в среднем длится этап углубленной спортивизации?**

- а) 4-5 лет
- б) 2-3 года
- в) 6-7 лет

**6. Какова основная задача планирования на этапе спортивного совершенствования?**

- а) постепенное достижение пиковых результатов на ключевых соревнованиях
- б) формирование системы многолетней подготовки
- в) увеличение количества стартов в макроцикле

**7. Для какого возраста характерно преимущественное развитие аэробных возможностей?**

- а) 8-10 лет

- б) 12-15 лет
- в) старше 16

**8. На каком из перечисленных этапов доля анаэробных нагрузок выше в годичном цикле?**

- а) спортивное совершенствование
- б) высшее спортивное мастерство
- в) углубленной специализации

**9. Из каких блоков обычно строится годичный цикл в видах спорта с коротким соревновательным сезоном?**

- а) переходный - подготовительный - предсоревновательный - основные старты
- б) 3 подготовительных - соревновательный
- в) 2 подготовительных - соревновательный - переходный

**10. Сколько соревновательных периодов может быть в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 1-2
- б) 3-4
- в) более 5

**11. На основе каких показателей строится распределение нагрузки и отдыха в малых циклах подготовки?**

- а) по общепринятым нормативам
- б) на основании переносимости данного спортсмена
- в) по принципу вариативности

**12. Какое соотношение объемной и интенсивной работы оптимально для развития анаэробных возможностей у зрелых спортсменов?**

- а) объем преобладает над интенсивностью
- б) интенсивность преобладает над объемом
- в) примерно равные соотношения объема и интенсивности

**13. Какой тип мезоцикла отвечает задачам втягивания в работу после переходного периода?**

- а) втягивающий
- б) базовый
- в) контрольно-подготовительный

**14. Какой мезоцикл направлен на углубленное совершенствование различных сторон подготовленности?**

- а) собственно подготовительный
- б) предсоревновательный
- в) переходно-подготовительный

**15. Какая продолжительность микроцикла является оптимальной на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 7 дней
- б) 10-14 дней
- в) 4-6 дней

**16. Каково типичное соотношение нагрузки и восстановления в тренировочном микроцикле у квалифицированных спортсменов?**

- а) 3 дня нагрузки, 1 день отдыха

- б) 2 дня нагрузки, 1 день отдыха
- в) 4-5 дней нагрузки, 2 дня отдыха

**17. Какая форма планирования подготовки наиболее распространена на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) перспективное планирование
- б) оперативное планирование
- в) периодическое планирование

**18. Какой вид планирования предполагает составление плана на один год?**

- а) текущее
- б) оперативное
- в) этапное

**19. Как часто рекомендуется вносить коррективы в индивидуальный план подготовки на этапах совершенствования мастерства и высшего мастерства?**

- а) 1 раз в год
- б) не реже 1 раза в 3 месяца
- в) только по завершении соревновательного периода

**20. Какова оптимальная продолжительность переходного периода для спортсменов с многолетним стажем?**

- а) 4-6 недель
- б) 2-3 недели
- в) 8-12 недель

### Вариант №3

**1. Какое количество тренировок в неделю оптимально для юных спортсменов на этапе начальной подготовки?**

- а) 2-3
- б) 4-5
- в) 6-7

**2. Какие из перечисленных упражнений играют ведущую роль на начальном этапе подготовки в циклических видах спорта?**

- а) имитационные
- б) силовые
- в) на выносливость

**3. Как дозируется скорость бега для юных легкоатлетов на отрезках до 60 метров?**

- а) в "% от максимальной"
- б) по секундомеру
- в) по частоте сердечных сокращений

**4. Каким должно быть оптимальное соотношение ОФП и СФП на начальном этапе подготовки?**

- а) 80% ОФП, 20% СФП
- б) 60% ОФП, 40% СФП
- в) 50% на 50%

**5. На каком этапе подготовки закладывается фундамент технического мастерства в избранном виде спорта?**

- а) начальной спортивной специализации
- б) углубленной тренировки
- в) спортивного совершенствования

**6. Как меняется продолжительность одного тренировочного занятия на этапах углубленной тренировки по сравнению с начальной подготовкой?**

- а) остается без изменения
- б) увеличивается
- в) уменьшается

**7. Каким образом определяются тренировочные темпы бега на данном этапе подготовки?**

- а) индивидуально по ЧСС
- б) в % от максимальной скорости
- в) по времени пробегания отрезков

**8. Какие виды подготовки преобладают при планировании нагрузки на общеподготовительном этапе?**

- а) силовая и скоростно-силовая
- б) развитие гибкости
- в) аэробная выносливость

**9. Какой максимальной продолжительности могут достигать собственно подготовительные мезоциклы?**

- а) 4-5 недель
- б) 8-12 недель
- в) 16-20 недель

**10. В какие периоды годичного цикла целесообразно выстраивать подводящие микроциклы?**

- а) в начале соревновательного периода
- б) в конце подготовительного периода
- в) в начале и конце подготовительного этапа

**11. Какова оптимальная продолжительность переходных мезоциклов?**

- а) 2-4 недели
- б) 4-6 недель
- в) 6-8 недель

**12. Какие недельные микроциклы применяются в период втягивающих мезоциклов?**

- а) втягивающие
- б) ударные
- в) поддерживающие

**13. В какой фазе подготовительного периода планируются ударные микроциклы с "пиковыми" нагрузками?**

- а) в начале подготовительного этапа
- б) в конце подготовительного этапа
- в) в середине подготовительного этапа

**14. Какой показатель является важнейшим критерием оптимизации соотношения нагрузок и восстановления в микроцикле тренировки?**

- а) средняя ЧСС за цикл
- б) максимальная ЧСС за тренировку

в) субъективные ощущения спортсмена

**15. Какова оптимальная продолжительность рабочих циклов на этапе высших спортивных достижений?**

- а) 3-4 дня
- б) 10-15 дней
- в) 28-32 дня

**16. Сколько минимальных циклов (микроциклов) должен включать большой тренировочный цикл (макроцикл)?**

- а) 2
- б) 3-5
- в) должен состоять только из мезоциклов

**17. За счет чего осуществляется прогрессирующее увеличение нагрузок в средних циклах подготовки в годовом макроцикле?**

- а) увеличения интенсивности работы
- б) наращивания объема тренировочной работы
- в) увеличения числа соревновательных стартов в цикле

**18. В каких циклах подготовки используются 9-дневные интервалы нагрузки и восстановления?**

- а) при подготовке к главному старту сезона
- б) на общеподготовительном этапе
- в) в подводящих мезоциклах

**19. Какая форма текущего планирования является наиболее эффективной при подготовке к конкретному старту?**

- а) перспективное планирование на месяц
- б) недельное планирование с конкретными заданиями
- в) ежедневное целеполагание перед тренировкой

**20. Как часто оптимально обновлять перспективный индивидуальный план подготовки спортсмена на завершающих этапах спортивного совершенствования?**

- а) 1 раз в год
- б) не реже одного раза в 3 месяца
- в) каждый месяц

#### Вариант №4

**1. Какое количество тренировок в год является минимально необходимым для поддержания спортивной формы?**

- а) 80-100
- б) 150-200
- в) 250-300

**2. Каков оптимальный объем тренировочной нагрузки для юных спортсменов (12-14 лет) из расчета на одну тренировку?**

- а) не более 90 минут
- б) 120-150 минут
- в) 180-240 минут

**3. Какой принцип лежит в основе повышения тренировочных требований на этапах**

**углубленной спортивной специализации?**

- а) волнообразности нагрузки
- б) постепенности роста нагрузки
- в) разнообразия тренировочных средств

**4. За счёт какого основного фактора увеличивается суммарный объём тренировочной работы в годичном цикле при переходе к этапу спортивного совершенствования?**

- а) количества тренировок в микроцикле
- б) продолжительности одного занятия
- в) количества тренировочных дней в неделе

**5. Какое соотношение объёма аэробной и анаэробной нагрузки является оптимальным для взрослых спортсменов на специально-подготовительном этапе?**

- а) 70% к 30%
- б) 60% к 40%
- в) 50% на 50%

**6. В какие периоды подготовительного этапа используется наибольшее количество соревнований промежуточного характера?**

- а) в начале и конце этапа
- б) в середине этапа
- в) не рекомендуется в течение всего этапа

**7. Какой вид единоборств характеризуется наиболее коротким соревновательным сезоном в годичном цикле?**

- а) дзюдо
- б) тхэквондо
- в) армспорт

**8. Сколько соревновательных мезоциклов может быть в годичном плане на этапе высшего спортивного мастерства в данном виде единоборств?**

- а) 1-3
- б) 4-7
- в) 8 и более

**9. В каком из видов спорта переходный период обычно планируется в конце календарного года?**

- а) лыжные гонки
- б) плавание
- в) бокс

**10. Какие виды подготовки являются приоритетными в общеподготовительных мезоциклах годичного плана?**

- а) физическая, техническая
- б) тактическая, психологическая
- в) интегральная, соревновательная

**11. За счёт чего достигается развитие скоростных способностей на базовых этапах подготовительного периода?**

- а) увеличения объёма скоростной работы
- б) повышения интенсивности скоростных нагрузок
- в) совершенствования техники



- 12. Какие виды микроциклов преимущественно используются на специально-подготовительном этапе?**
- а) втягивающие
  - б) ударные
  - в) поддерживающие
- 13. Какое соотношение нагрузки и отдыха является оптимальным для тренировочных микроциклов с максимальными нагрузками?**
- а) 3 дня работы, 1 день активного отдыха
  - б) 5 дней работы, 2 дня отдыха
  - в) 2 дня нагрузки, 1-2 дня отдыха
- 14. Какой должна быть продолжительность переходных микроциклов после напряжённой соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов?**
- а) 7-10 дней
  - б) 12-21 день
  - в) не менее 25 дней
- 15. В каком из перечисленных циклов тренировки используется вариативное планирование нагрузки и отдыха?**
- а) в мезоцикле
  - б) в макроцикле
  - в) в микроцикле
- 16. При каком режиме тренировки отмечается наибольший риск перетренированности?**
- а) при двухразовых тренировках в день
  - б) при одной тренировке в день
  - в) при трехразовых занятиях в день
- 17. За счет чего может быть достигнуто дальнейшее прогрессирование результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**
- а) использования дополнительных фармакологических средств восстановления
  - б) увеличения соревновательной практики
  - в) повышения разнообразия тренировочных средств
- 18. Какой показатель является основным критерием эффективности программы многолетней подготовки спортсмена?**
- а) стабильность демонстрации высоких результатов на протяжении спортивной карьеры
  - б) количество побед на соревнованиях самого высокого ранга
  - в) величина максимального личного достижения
- 19. За счет чего обеспечивается непрерывность и преемственность этапов спортивной подготовки на протяжении многих лет?**
- а) постоянного усложнения тренировочного процесса
  - б) плавных, постепенных переходов с этапа на этап
  - в) регулярного прохождения этапов восстановления

**20. Какой фактор лежит в основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса?**

- а) календаря спортивных мероприятий
- б) переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменом
- в) периодизации круглогодичной тренировки

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
<b>1</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>2</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>3</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>4</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>5</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>6</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>7</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>8</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>9</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>10</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>11</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>13</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>14</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>15</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>16</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>17</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>18</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>19</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие виды педагогического контроля используются в процессе спортивной подготовки?
2. Каковы цели и задачи педагогического контроля в спорте?
3. Какие показатели отслеживаются в процессе текущего контроля на тренировках?
4. Какие показатели регистрируются в процессе оперативного контроля на соревнованиях?
5. Что включает в себя этапный контроль в структуре тренировочного процесса?
6. Как организуется комплексный контроль на учебно-тренировочных сборах спортсменов?
7. Что относится к методам педагогического контроля в избранном виде спорта?
8. Какие современные информационные технологии применяются для анализа показателей в спорте?
9. Как используются результаты педагогического контроля для коррекции тренировочного процесса?
10. Как оценить эффективность соревновательной деятельности на основе анализа протоколов?
11. Какие показатели физической, технической и психологической подготовки контролируются у спортсменов?
12. Как организовать учет тренировочных и соревновательных нагрузок спортсмена?

13. Какие современные методики применяются для комплексного контроля в спорте?
14. Как используются объективные и субъективные показатели самоконтроля спортсмена?
15. Что включает собой анализ индивидуального профиля спортсмена на основе контрольных измерительных материалов?
16. Как организовать статистическую обработку данных контроля с применением ЭВМ?
17. Какие существуют виды учета спортивных результатов и достижений при анализе соревновательной деятельности?
18. На основе каких критериев оценивается техническое мастерство спортсмена в вашем виде спорта?
19. Какие сенсорные системы применяются для регистрации параметров соревновательной деятельности?
20. Как используются данные научных исследований в практической работе тренера с командой?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
Тестовое задание  
по дисциплине  
МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
II-аттестация  
Вариант №\_\_**

ФИО _____	_____						групп _____		Дата _____	
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

1. **Что является основной целью педагогического контроля в спорте?**
  - а) оценка уровня подготовленности спортсменов
  - б) выявление слабых сторон в подготовке
  - в) корректировка тренировочного процесса
2. **Какие методы используются для педагогического контроля?**
  - а) педагогические наблюдения
  - б) контрольные тренировки
  - в) все перечисленное
3. **Что позволяет определить педагогический контроль?**
  - а) эффективность применяемых средств и методов тренировки
  - б) уровень различных сторон подготовленности спортсменов
  - в) правильность построения тренировочного процесса
4. **Как часто проводится педагогический контроль?**
  - а) 1 раз в месяц

- б) постоянно в процессе тренировок
- в) только перед соревнованиями

**5. Кто осуществляет педагогический контроль?**

- а) тренер
- б) врач
- в) методист

**6. С помощью каких тестов определяется уровень физической подготовленности спортсменов?**

- а) контрольных
- б) общих
- в) специальных

**7. Какие показатели фиксируются при педагогических наблюдениях?**

- а) частота сердечных сокращений
- б) техника выполнения упражнений
- в) все перечисленное

**8. Для чего необходим педагогический анализ результатов соревнований?**

- а) определение эффективности системы подготовки
- б) выявление ошибок в подготовке
- в) корректировка тренировочного процесса

**9. Что позволяет определить педагогический контроль в процессе соревнований?**

- а) уровень технико-тактического мастерства спортсменов
- б) уровень психологической устойчивости
- в) все перечисленное

**10. С помощью каких тестов определяется специальная физическая работоспособность?**

- а) общих
- б) специальных
- в) контрольных

**11. Как часто проводится контрольное тестирование физической подготовленности спортсменов?**

- а) 1-2 раза в год
- б) несколько раз в месяц
- в) постоянно на каждой тренировке

**12. Для оценки каких качеств проводится хронометрирование тренировочных упражнений?**

- а) быстроты и скоростно-силовых качеств
- б) выносливости
- в) координации движений

**13. С какой целью анализируются данные самоконтроля спортсменов?**

- а) корректировка индивидуальных планов тренировки
- б) оценка переносимости тренировочных нагрузок
- в) все перечисленное

**14. Какие современные технологии используются для педагогического контроля в спорте?**

- а) компьютерные программы обработки результатов

- б) специальные датчики и приборы
  - в) все перечисленное
15. **Что является результатом педагогического контроля?**
- а) оценочные показатели
  - б) рекомендации по корректировке тренировочного процесса
  - в) все перечисленное
16. **На что опираются при оценке данных педагогического контроля?**
- а) на научно обоснованные нормы и требования
  - б) на субъективное мнение тренера
  - в) на данные прошлых лет
17. **Как используются результаты педконтроля в практической работе тренера?**
- а) для совершенствования методики тренировки
  - б) для индивидуализации подготовки спортсменов
  - в) все перечисленное
18. **Какое значение имеет педагогический контроль при отборе и ориентации спортсменов?**
- а) определяет предрасположенность к виду спорта
  - б) выявляет слабые и сильные стороны
  - в) все перечисленное
19. **Какие формы контроля используются для оценки соревновательной деятельности?**
- а) хронометраж
  - б) видеосъемка выступлений
  - в) все перечисленное
20. **Для чего используется статистическая обработка данных педагогического контроля?**
- а) наглядное представление результатов
  - б) выявление важнейших закономерностей
  - в) все перечисленное

## **Вариант №2**

1. **Какие виды педагогического контроля используются на разных этапах подготовки спортсменов?**
- а) этап начальной подготовки - текущий контроль
  - б) тренировочный этап - текущий и этапный контроль
  - в) этап совершенствования спортивного мастерства - все виды
2. **Что позволяет определить текущий педагогический контроль?**
- а) изменение показателей в процессе тренировки
  - б) уровень развития физических качеств
  - в) эффективность применения тренировочных средств
3. **Как используют данные оперативного контроля в тренировочном процессе?**
- а) корректируют нагрузку тренировочного занятия
  - б) оценивают степень утомления спортсменов
  - в) все перечисленное
4. **Что является критерием оценки при педагогическом контроле на разных этапах подготовки?**

- а) общие требования подготовки
- б) индивидуальные показатели спортсмена
- в) результаты сильнейших спортсменов

**5. Какие современные гаджеты используют в спорте для оперативного контроля?**

- а) пульсометры
- б) шагомеры
- в) все перечисленное

**6. Что отражает этапный педагогический контроль?**

- а) текущее состояние спортсмена
- б) изменения за определенный этап подготовки
- в) перспективность спортсмена

**7. Какие задачи решает итоговый педагогический контроль?**

- а) оценка эффективности системы подготовки за год
- б) отбор спортсменов для перевода на следующий этап
- в) все перечисленное

**8. Что позволяет оценить самоконтроль спортсмена?**

- а) индивидуальную реакцию организма на нагрузки
- б) переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок
- в) все перечисленное

**9. Как используются данные комплексного контроля в спортивной подготовке?**

- а) для назначения восстановительных мероприятий
- б) корректировки индивидуальных планов
- в) все перечисленное

**10. Что не входит в педагогический контроль тренировочного процесса?**

- а) оценка техники выполнения упражнений
- б) контроль частоты сердечных сокращений
- в) оценка биохимических показателей

**11. Какие показатели фиксируются при контроле за техникой освоения двигательных действий?**

- а) временные характеристики
- б) амплитуда и траектория движений
- в) все перечисленное

**12. Для чего используется видеосъемка при контроле техники спортивных упражнений?**

- а) качественный анализ движений
- б) количественный анализ скоростно-силовых параметров
- в) все перечисленное

**13. Какие методы применяются для комплексной оценки технико-тактического мастерства?**

- а) экспертные оценки специалистов
- б) анализ статистических показателей
- в) все перечисленное

**14. Что позволяет определить хронометрирование игровых действий в командных видах спорта?**

- а) быстроту принятия решений
- б) скорость перемещений
- в) все перечисленное

**15. Как используют данные контроля соревновательной деятельности в подготовке ключевых игр?**

- а) коррекция тактического плана
- б) анализ игры соперников
- в) все перечисленное

**16. Какие контрольные упражнения и тесты используют для определения специальной работоспособности?**

- а) специфические для вида спорта
- б) моделирующие соревновательную деятельность
- в) все перечисленное

**17. Что позволяет оценить тестирование физических качеств в условиях спортивной тренировки?**

- а) уровень развития двигательных способностей
- б) перенос тренированности на спортивный результат
- в) все перечисленное

**18. С какой целью анализируется динамика спортивных результатов на соревнованиях?**

- а) оценка эффективности подготовки
- б) определение перспектив роста результата
- в) все перечисленное

**19. Как проверяется эффективность экспериментальных методик подготовки?**

- а) педагогический эксперимент
- б) модельные тренировки
- в) контрольные соревнования

**20. Какие данные учитываются при комплексной оценке подготовленности спортсменов?**

- а) медико-биологические показатели
- б) психофизиологические и социологические параметры
- в) все перечисленное

**Вариант №3**

**1. Какова основная цель педагогического контроля в спорте?**

- а) оценка уровня тренированности
- б) выявление слабых сторон подготовки
- в) корректировка тренировочного процесса

**2. Что позволяет определить педагогический контроль?**

- а) эффективность применяемых средств и методов
- б) уровень развития отдельных качеств
- в) обоснованность построения тренировочного процесса

**3. Как часто рекомендуется проводить контроль в процессе спортивной подготовки?**

- а) 1 раз в 3 месяца
- б) несколько раз в месяц
- в) регулярно в ходе тренировок

**4. Кто осуществляет педагогический контроль в ходе тренировочного процесса?**

- а) тренер спортсмена
- б) врач команды
- в) спортивный менеджер

**5. С помощью каких тестов оценивают уровень специальной физической подготовленности?**

- а) общих физических тестов
- б) специальных тестов
- в) особых тестов

**6. Для чего используется хронометрирование при педагогическом контроле в спорте?**

- а) оценка быстроты и скоростно-силовых качеств
- б) оценка выносливости
- в) оценка координационных способностей

**7. С какой целью анализируются данные самоконтроля спортсменов?**

- а) оценка переносимости нагрузок
- б) корректировка планов тренировки
- в) все перечисленное

**8. Для чего проводится анализ результатов соревновательной деятельности?**

- а) оценка эффективности системы подготовки
- б) выявление ошибок
- в) корректировка тренировочного процесса

**9. В чем заключается оперативный педагогический контроль?**

- а) оценка текущего состояния
- б) оценка развития отдельных качеств
- в) отслеживание динамики результатов

**10. Какие методы используются при комплексном контроле в спорте?**

- а) only педагогические
- б) педагогические и медико-биологические
- в) все виды контроля

**11. С помощью чего фиксируется техника выполнения спортивных упражнений?**

- а) видеосъемка
- б) гониометрия
- в) все перечисленное

**12. Что отражает этапный педагогический контроль?**

- а) динамику результатов за этап
- б) уровень развития качеств
- в) эффективность программы этапа

**13. Для чего используют статистические методы при педконтроле?**

- а) представление результатов
- б) выявление важнейших закономерностей
- в) все перечисленное

**14. В чем заключается субъективность педагогического контроля?**

- а) экспертность оценок тренера



- б) неточность тестов и измерений
- в) неадекватность самооценки

**15. Как используются данные педконтроля в практике подготовки?**

- а) коррекция методики тренировки
- б) индивидуализация подготовки
- в) все перечисленное

**16. Для чего необходим педагогический контроль при отборе в спорте?**

- а) оценка предрасположенности
- б) выявление сильных и слабых сторон
- в) прогнозирование перспективности

**17. Какие методы используют для контроля соревновательной деятельности?**

- а) хронометраж
- б) видеосъемка
- в) все перечисленное

**18. Какие современные технологии применяют в педконтроле?**

- а) компьютерная обработка данных
- б) приборы и датчики
- в) все перечисленное

**19. На что опирается оценка результатов педагогического контроля?**

- а) научно обоснованные нормы
- б) экспертное мнение
- в) эмпирический опыт тренера

**20. Какие показатели учитывают при комплексном контроле в спорте?**

- а) медико-биологические
- б) психофизиологические
- в) все перечисленное

#### Вариант №4

**1. Какова основная цель педагогического контроля в системе спортивной подготовки?**

- а) оценка уровня тренированности
- б) выявление слабых сторон
- в) своевременная коррекция тренировочного процесса

**2. На что опирается педагогический контроль в оценке подготовленности спортсменов?**

- а) научно обоснованные нормы и требования
- б) экспертное мнение тренера
- в) эмпирический опыт

**3. Как часто оптимально проводить контроль в ходе спортивной подготовки?**

- а) 1 раз в 3 месяца
- б) несколько раз в месяц
- в) регулярно в процессе тренировок

**4. На кого возложен педагогический контроль в ходе тренировочного процесса?**

- а) тренер спортсмена
- б) врач команды

в) научный консультант

**5. С помощью каких тестов оценивается специальная физическая подготовленность?**

- а) общих физических тестов
- б) специальных тестов
- в) особых нестандартных тестов

**6. С какой целью используется хронометрирование тренировочных упражнений?**

- а) оценка скоростно-силовых качеств
- б) оценка выносливости
- в) оценка координационных способностей

**7. Для чего анализируются данные самоконтроля спортсменов?**

- а) оценка переносимости нагрузок
- б) коррекция индивидуальных планов
- в) все перечисленное

**8. С какой целью проводится анализ соревновательной деятельности?**

- а) оценка системы подготовки
- б) выявление ошибок
- в) последующая коррекция тренировки

**9. В чем заключается оперативный педагогический контроль?**

- а) оценка текущего состояния
- б) оценка уровня развития отдельных качеств
- в) отслеживание динамики спортивных результатов

**10. Какие методы применяются при комплексном контроле в спорте?**

- а) только педагогические
- б) педагогические и медико-биологические
- в) все виды контроля

**11. Что позволяет зафиксировать технику выполнения спортивных упражнений?**

- а) видеосъемка
- б) гониометрия
- в) все перечисленное

**12. Что отражает этапный педагогический контроль?**

- а) динамику результатов за этап
- б) уровень развития физических качеств
- в) эффективность тренировочной программы этапа

**13. С какой целью применяются статистические методы при обработке результатов тестирования?**

- а) наглядное представление данных
- б) выявление важнейших закономерностей
- в) все перечисленное

**14. В чем проявляется субъективность оценок при педагогическом контроле?**

- а) экспертность суждений тренера
- б) неточность тестов и измерений
- в) неадекватность самооценки спортсменов

- 15. Как на практике используются данные педагогического контроля?**  
 а) коррекция методики тренировки  
 б) индивидуализация подготовки  
 в) все перечисленное
- 16. С какой целью необходим педконтроль при отборе и селекции в спорте?**  
 а) оценка задатков и способностей  
 б) выявление сильных и слабых сторон  
 в) прогнозирование перспективности
- 17. Какие методы применяются при изучении соревновательной деятельности?**  
 а) хронометраж  
 б) видеосъемка  
 в) все перечисленное
- 18. Какие современные технологии используют в педагогическом контроле?**  
 а) компьютерная обработка данных  
 б) цифровые датчики и приборы  
 в) все перечисленное
- 19. На что опираются при интерпретации результатов обследования в ходе педконтроля?**  
 а) научно обоснованные нормы и требования  
 б) субъективное мнение  
 в) эмпирический опыт
- 20. Какие показатели учитывают в процессе комплексного контроля?**  
 а) медико-биологические  
 б) психофизиологические  
 в) все перечисленное

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	б	в	в
2	в	в	в	а
3	в	в	в	в
4	б	б	а	а
5	а	в	б	б
6	в	б	а	а

7	в	в	в	в
8	в	в	в	в
9	в	в	а	а
10	б	в	в	в
11	б	в	в	в
12	а	в	в	в
13	в	в	в	в
14	в	в	а	а
15	в	в	в	в
16	а	в	б	б
17	в	в	в	в
18	в	в	в	в
19	в	а	а	а
20	в	в	в	в

### Вопросы к зачету по дисциплине

#### Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта на 6 семестр:

1. Какие этапы спортивной подготовки выделяют в системе многолетней подготовки?
2. Какие задачи стоят на этапе начальной подготовки в планировании тренировочного процесса?
3. Какие средства и методы используются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
4. Как меняется соотношение ОФП и СФП на разных этапах подготовки?
5. Каковы особенности планирования тренировочного процесса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?
6. Как планируется тренировочный процесс в подготовительном, соревновательном и переходном периодах?
7. Какова структура годичного цикла на каждом из этапов спортивной подготовки?
8. Каковы принципы планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле?
9. Какие виды и этапы контроля используются при планировании тренировочного процесса?
10. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов при планировании тренировок?
11. Какова периодизация тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства?
12. Какие факторы учитываются при моделировании тренировочного процесса на разных этапах?
13. Как спланировать построение тренировочного занятия в соответствии с задачами подготовки?
14. Каковы особенности планирования тренировочного процесса у юных спортсменов?
15. Какие показатели используются для оценки эффективности планирования тренировочного процесса?
16. Какова оптимальная продолжительность основных периодов годичного цикла подготовки?
17. Каков оптимальный объем различных тренировочных средств на каждом из этапов спортивной подготовки?
18. Как составить модельные характеристики сильнейших спортсменов в избранном виде спорта?
19. Как учитывается динамика спортивных результатов при планировании тренировочного процесса в годичном цикле?
20. Какие факторы необходимо учитывать при корректировке плана тренировочного процесса в течение годичного цикла?
21. Какие виды педагогического контроля используются в процессе спортивной подготовки?
22. Каковы цели и задачи педагогического контроля в спорте?

23. Какие показатели отслеживаются в процессе текущего контроля на тренировках?
24. Какие показатели регистрируются в процессе оперативного контроля на соревнованиях?
25. Что включает в себя этапный контроль в структуре тренировочного процесса?
26. Как организуется комплексный контроль на учебно-тренировочных сборах спортсменов?
27. Что относится к методам педагогического контроля в избранном виде спорта?
28. Какие современные информационные технологии применяются для анализа показателей в спорте?
29. Как используются результаты педагогического контроля для коррекции тренировочного процесса?
30. Как оценить эффективность соревновательной деятельности на основе анализа протоколов?
31. Какие показатели физической, технической и психологической подготовки контролируются у спортсменов?
32. Как организовать учет тренировочных и соревновательных нагрузок спортсмена?
33. Какие современные методики применяются для комплексного контроля в спорте?
34. Как используются объективные и субъективные показатели самоконтроля спортсмена?
35. Что включает собой анализ индивидуального профиля спортсмена на основе контрольных измерительных материалов?
36. Как организовать статистическую обработку данных контроля с применением ЭВМ?
37. Какие существуют виды учета спортивных результатов и достижений при анализе соревновательной деятельности?
38. На основе каких критериев оценивается техническое мастерство спортсмена в вашем виде спорта?
39. Какие сенсорные системы применяются для регистрации параметров соревновательной деятельности?
40. Как используются данные научных исследований в практической работе тренера с командой?

**Образец билета к зачету**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
Тестовое задание по дисциплинам  
МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
Зачет  
Вариант №\_\_**

ФИО _____		групп _____						Дата _____		
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- 1. Какой этап считается начальным в многолетней спортивной подготовке?**
  - а) этап спортивного совершенствования
  - б) этап высшего спортивного мастерства
  - в) этап начальной подготовки
- 2. Когда начинается этап начальной подготовки?**
  - а) в возрасте 8-10 лет
  - б) в возрасте 12-14 лет
  - в) в возрасте 16-18 лет
- 3. Что является главной целью на этапе начальной подготовки?**
  - а) достижение максимальных спортивных результатов
  - б) разносторонняя физическая подготовка
  - в) специальная техническая подготовка
- 4. Каков оптимальный возраст для начала специализации в избранном виде спорта?**
  - а) 8-10 лет
  - б) 12-14 лет
  - в) 16-18 лет
- 5. Что является основной задачей на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?**
  - а) разносторонняя физическая подготовка
  - б) специальная техническая подготовка
  - в) достижение стабильных высоких спортивных результатов
- 6. Какой объём тренировочных нагрузок рекомендуется на тренировочном этапе?**
  - а) 6-8 часов в неделю
  - б) 12-18 часов в неделю
  - в) 24-32 часа в неделю
- 7. Какие качества развиваются преимущественно на тренировочном этапе?**
  - а) скоростно-силовые
  - б) координационные
  - в) специальная выносливость
- 8. В каком возрасте спортсмены обычно переходят на этап спортивного совершенствования?**
  - а) 17-19 лет
  - б) 14-16 лет
  - в) 21-23 года
- 9. Какова основная цель этапа спортивного совершенствования?**
  - а) формирование индивидуальной техники
  - б) развитие специальной выносливости
  - в) достижение результатов международного уровня
- 10. Сколько тренировочных занятий в неделю рекомендуется на этапе спортивного совершенствования?**
  - а) 12-14
  - б) 18-24
  - в) 28-32
- 11. Какая подготовка становится приоритетной на данном этапе?**

- а) физическая
- б) техническая
- в) тактическая

**12. Когда начинается завершающий этап спортивной подготовки?**

- а) после достижения первых серьёзных успехов
- б) после выполнения норматива мастера спорта
- в) в возрасте 30-35 лет

**13. Какова продолжительность этапа высшего спортивного мастерства?**

- а) 2-4 года
- б) 4-7 лет
- в) 8-10 лет и более

**14. Что происходит с объёмами тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) снижаются
- б) остаются неизменными
- в) продолжают увеличиваться

**15. Как меняется интенсивность нагрузок на данном этапе?**

- а) снижается из-за возраста
- б) повышается для достижения пиковых результатов
- в) не изменяется

**16. Что становится важнейшим фактором подготовки?**

- а) индивидуализация
- б) объём тренировок
- в) разнообразие средств

**17. Какие задачи решаются на данном этапе?**

- а) сохранение достигнутого уровня физической подготовки
- б) привыкание организма к максимальным нагрузкам
- в) демонстрация максимально возможных спортивных результатов

**18. Как планируется построение годичного цикла на данном этапе?**

- а) традиционно, с классическим периодом подготовки
- б) с акцентом на подводящие соревнования
- в) индивидуально, с учётом календаря основных стартов

**19. Какова роль восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) не имеет большого значения при сформированной системе восстановления
- б) должна обеспечивать скорейшее восстановление после напряжённых тренировок
- в) играет второстепенную роль по сравнению со спортивной формой

**20. Когда начинается завершающий этап спортивной карьеры?**

- а) после первых серьёзных травм
- б) когда результаты перестают расти из года в год
- в) после выполнения норматива мастера спорта международного класса

**21. Что является основной целью педагогического контроля в спорте?**

- а) оценка уровня подготовленности спортсменов

- б) выявление слабых сторон в подготовке
- в) корректировка тренировочного процесса

**22. Какие методы используются для педагогического контроля?**

- а) педагогические наблюдения
- б) контрольные тренировки
- в) все перечисленное

**23. Что позволяет определить педагогический контроль?**

- а) эффективность применяемых средств и методов тренировки
- б) уровень различных сторон подготовленности спортсменов
- в) правильность построения тренировочного процесса

**24. Как часто проводится педагогический контроль?**

- а) 1 раз в месяц
- б) постоянно в процессе тренировок
- в) только перед соревнованиями

**25. Кто осуществляет педагогический контроль?**

- а) тренер
- б) врач
- в) методист

**26. С помощью каких тестов определяется уровень физической подготовленности спортсменов?**

- а) контрольных
- б) общих
- в) специальных

**27. Какие показатели фиксируются при педагогических наблюдениях?**

- а) частота сердечных сокращений
- б) техника выполнения упражнений
- в) все перечисленное

**28. Для чего необходим педагогический анализ результатов соревнований?**

- а) определение эффективности системы подготовки
- б) выявление ошибок в подготовке
- в) корректировка тренировочного процесса

**29. Что позволяет определить педагогический контроль в процессе соревнований?**

- а) уровень технико-тактического мастерства спортсменов
- б) уровень психологической устойчивости
- в) все перечисленное

**30. С помощью каких тестов определяется специальная физическая работоспособность?**

- а) общих
- б) специальных
- в) контрольных

**31. Как часто проводится контрольное тестирование физической подготовленности спортсменов?**

- а) 1-2 раза в год
- б) несколько раз в месяц



в) постоянно на каждой тренировке

**32. Для оценки каких качеств проводится хронометрирование тренировочных упражнений?**

а) быстроты и скоростно-силовых качеств

б) выносливости

в) координации движений

**33. С какой целью анализируются данные самоконтроля спортсменов?**

а) корректировка индивидуальных планов тренировки

б) оценка переносимости тренировочных нагрузок

в) все перечисленное

**34. Какие современные технологии используются для педагогического контроля в спорте?**

а) компьютерные программы обработки результатов

б) специальные датчики и приборы

в) все перечисленное

**35. Что является результатом педагогического контроля?**

а) оценочные показатели

б) рекомендации по корректировке тренировочного процесса

в) все перечисленное

**36. На что опираются при оценке данных педагогического контроля?**

а) на научно обоснованные нормы и требования

б) на субъективное мнение тренера

в) на данные прошлых лет

**37. Как используются результаты педконтроля в практической работе тренера?**

а) для совершенствования методики тренировки

б) для индивидуализации подготовки спортсменов

в) все перечисленное

**38. Какое значение имеет педагогический контроль при отборе и ориентации спортсменов?**

а) определяет предрасположенность к виду спорта

б) выявляет слабые и сильные стороны

в) все перечисленное

**39. Какие формы контроля используются для оценки соревновательной деятельности?**

а) хронометраж

б) видеосъемка выступлений

в) все перечисленное

**40. Для чего используется статистическая обработка данных педагогического контроля?**

а) наглядное представление результатов

б) выявление важнейших закономерностей

в) все перечисленное

## Вариант №2

**1. На каком этапе спортивной подготовки используются в основном средства ОФП?**

а) начальная подготовка

б) углубленная специализация

в) этап высшего спортивного мастерства

**2. Какому возрастному периоду соответствует этап углубленной специализации?**

- а) 16-18 лет
- б) 14-16 лет
- в) 19-21 год

**3. Как изменяется удельный вес ОФП по сравнению с предыдущим этапом?**

- а) увеличивается на 5-7%
- б) остаётся без изменений
- в) снижается на 10-15%

**4. За счет чего достигается рост тренировочных нагрузок на данном этапе?**

- а) увеличения объема
- б) интенсификации
- в) экстенсивного пути

**5. Сколько лет в среднем длится этап углубленной спортизации?**

- а) 4-5 лет
- б) 2-3 года
- в) 6-7 лет

**6. Какова основная задача планирования на этапе спортивного совершенствования?**

- а) постепенное достижение пиковых результатов на ключевых соревнованиях
- б) формирование системы многолетней подготовки
- в) увеличение количества стартов в макроцикле

**7. Для какого возраста характерно преимущественное развитие аэробных возможностей?**

- а) 8-10 лет
- б) 12-15 лет
- в) старше 16

**8. На каком из перечисленных этапов доля анаэробных нагрузок выше в годичном цикле?**

- а) спортивное совершенствование
- б) высшее спортивное мастерство
- в) углубленной специализации

**9. Из каких блоков обычно строится годичный цикл в видах спорта с коротким соревновательным сезоном?**

- а) переходный - подготовительный - предсоревновательный - основные старты
- б) 3 подготовительных - соревновательный
- в) 2 подготовительных - соревновательный - переходный

**10. Сколько соревновательных периодов может быть в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 1-2
- б) 3-4
- в) более 5

**11. На основе каких показателей строится распределение нагрузки и отдыха в малых циклах подготовки?**

- а) по общепринятым нормативам
- б) на основании переносимости данного спортсмена

в) по принципу вариативности

**12. Какое соотношение объемной и интенсивной работы оптимально для развития анаэробных возможностей у зрелых спортсменов?**

- а) объем преобладает над интенсивностью
- б) интенсивность преобладает над объемом
- в) примерно равные соотношения объема и интенсивности

**13. Какой тип мезоцикла отвечает задачам втягивания в работу после переходного периода?**

- а) втягивающий
- б) базовый
- в) контрольно-подготовительный

**14. Какой мезоцикл направлен на углубленное совершенствование различных сторон подготовленности?**

- а) собственно подготовительный
- б) предсоревновательный
- в) переходно-подготовительный

**15. Какая продолжительность микроцикла является оптимальной на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 7 дней
- б) 10-14 дней
- в) 4-6 дней

**16. Каково типичное соотношение нагрузки и восстановления в тренировочном микроцикле у квалифицированных спортсменов?**

- а) 3 дня нагрузки, 1 день отдыха
- б) 2 дня нагрузки, 1 день отдыха
- в) 4-5 дней нагрузки, 2 дня отдыха

**17. Какая форма планирования подготовки наиболее распространена на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) перспективное планирование
- б) оперативное планирование
- в) периодическое планирование

**18. Какой вид планирования предполагает составление плана на один год?**

- а) текущее
- б) оперативное
- в) этапное

**19. Как часто рекомендуется вносить коррективы в индивидуальный план подготовки на этапах совершенствования мастерства и высшего мастерства?**

- а) 1 раз в год
- б) не реже 1 раза в 3 месяца
- в) только по завершении соревновательного периода

**20. Какова оптимальная продолжительность переходного периода для спортсменов с многолетним стажем?**

- а) 4-6 недель
- б) 2-3 недели

в) 8-12 недель

**21. Какие виды педагогического контроля используются на разных этапах подготовки спортсменов?**

- а) этап начальной подготовки - текущий контроль
- б) тренировочный этап - текущий и этапный контроль
- в) этап совершенствования спортивного мастерства - все виды

**22. Что позволяет определить текущий педагогический контроль?**

- а) изменение показателей в процессе тренировки
- б) уровень развития физических качеств
- в) эффективность применения тренировочных средств

**23. Как используют данные оперативного контроля в тренировочном процессе?**

- а) корректируют нагрузку тренировочного занятия
- б) оценивают степень утомления спортсменов
- в) все перечисленное

**24. Что является критерием оценки при педагогическом контроле на разных этапах подготовки?**

- а) общие требования подготовки
- б) индивидуальные показатели спортсмена
- в) результаты сильнейших спортсменов

**25. Какие современные гаджеты используют в спорте для оперативного контроля?**

- а) пульсометры
- б) шагомеры
- в) все перечисленное

**26. Что отражает этапный педагогический контроль?**

- а) текущее состояние спортсмена
- б) изменения за определенный этап подготовки
- в) перспективность спортсмена

**27. Какие задачи решает итоговый педагогический контроль?**

- а) оценка эффективности системы подготовки за год
- б) отбор спортсменов для перевода на следующий этап
- в) все перечисленное

**28. Что позволяет оценить самоконтроль спортсмена?**

- а) индивидуальную реакцию организма на нагрузки
- б) переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок
- в) все перечисленное

**29. Как используются данные комплексного контроля в спортивной подготовке?**

- а) для назначения восстановительных мероприятий
- б) корректировки индивидуальных планов
- в) все перечисленное

**30. Что не входит в педагогический контроль тренировочного процесса?**

- а) оценка техники выполнения упражнений
- б) контроль частоты сердечных сокращений
- в) оценка биохимических показателей

- 31. Какие показатели фиксируются при контроле за техникой освоения двигательных действий?**
- а) временные характеристики
  - б) амплитуда и траектория движений
  - в) все перечисленное
- 32. Для чего используется видеосъемка при контроле техники спортивных упражнений?**
- а) качественный анализ движений
  - б) количественный анализ скоростно-силовых параметров
  - в) все перечисленное
- 33. Какие методы применяются для комплексной оценки технико-тактического мастерства?**
- а) экспертные оценки специалистов
  - б) анализ статистических показателей
  - в) все перечисленное
- 34. Что позволяет определить хронометрирование игровых действий в командных видах спорта?**
- а) быстроту принятия решений
  - б) скорость перемещений
  - в) все перечисленное
- 35. Как используют данные контроля соревновательной деятельности в подготовке ключевых игр?**
- а) коррекция тактического плана
  - б) анализ игры соперников
  - в) все перечисленное
- 36. Какие контрольные упражнения и тесты используют для определения специальной работоспособности?**
- а) специфические для вида спорта
  - б) моделирующие соревновательную деятельность
  - в) все перечисленное
- 37. Что позволяет оценить тестирование физических качеств в условиях спортивной тренировки?**
- а) уровень развития двигательных способностей
  - б) перенос тренированности на спортивный результат
  - в) все перечисленное
- 38. С какой целью анализируется динамика спортивных результатов на соревнованиях?**
- а) оценка эффективности подготовки
  - б) определение перспектив роста результата
  - в) все перечисленное
- 39. Как проверяется эффективность экспериментальных методик подготовки?**
- а) педагогический эксперимент
  - б) модельные тренировки
  - в) контрольные соревнования
- 40. Какие данные учитываются при комплексной оценке подготовленности спортсменов?**
- а) медико-биологические показатели

- б) психофизиологические и социологические параметры
- в) все перечисленное

### Вариант №3

**1. Какое количество тренировок в неделю оптимально для юных спортсменов на этапе начальной подготовки?**

- а) 2-3
- б) 4-5
- в) 6-7

**2. Какие из перечисленных упражнений играют ведущую роль на начальном этапе подготовки в циклических видах спорта?**

- а) имитационные
- б) силовые
- в) на выносливость

**3. Как дозируется скорость бега для юных легкоатлетов на отрезках до 60 метров?**

- а) в "% от максимальной"
- б) по секундомеру
- в) по частоте сердечных сокращений

**4. Каким должно быть оптимальное соотношение ОФП и СФП на начальном этапе подготовки?**

- а) 80% ОФП, 20% СФП
- б) 60% ОФП, 40% СФП
- в) 50% на 50%

**5. На каком этапе подготовки закладывается фундамент технического мастерства в избранном виде спорта?**

- а) начальной спортивной специализации
- б) углубленной тренировки
- в) спортивного совершенствования

**6. Как меняется продолжительность одного тренировочного занятия на этапах углубленной тренировки по сравнению с начальной подготовкой?**

- а) остается без изменения
- б) увеличивается
- в) уменьшается

**7. Каким образом определяются тренировочные темпы бега на данном этапе подготовки?**

- а) индивидуально по ЧСС
- б) в % от максимальной скорости
- в) по времени пробегания отрезков

**8. Какие виды подготовки преобладают при планировании нагрузки на общеподготовительном этапе?**

- а) силовая и скоростно-силовая
- б) развитие гибкости
- в) аэробная выносливость

**9. Какой максимальной продолжительности могут достигать собственно подготовительные мезоциклы?**

- а) 4-5 недель
- б) 8-12 недель
- в) 16-20 недель

**10. В какие периоды годичного цикла целесообразно выстраивать подводящие микроциклы?**

- а) в начале соревновательного периода
- б) в конце подготовительного периода
- в) в начале и конце подготовительного этапа

**11. Какова оптимальная продолжительность переходных мезоциклов?**

- а) 2-4 недели
- б) 4-6 недель
- в) 6-8 недель

**12. Какие недельные микроциклы применяются в период втягивающих мезоциклов?**

- а) втягивающие
- б) ударные
- в) поддерживающие

**13. В какой фазе подготовительного периода планируются ударные микроциклы с "пиковыми" нагрузками?**

- а) в начале подготовительного этапа
- б) в конце подготовительного этапа
- в) в середине подготовительного этапа

**14. Какой показатель является важнейшим критерием оптимизации соотношения нагрузок и восстановления в микроцикле тренировки?**

- а) средняя ЧСС за цикл
- б) максимальная ЧСС за тренировку
- в) субъективные ощущения спортсмена

**15. Какова оптимальная продолжительность рабочих циклов на этапе высших спортивных достижений?**

- а) 3-4 дня
- б) 10-15 дней
- в) 28-32 дня

**16. Сколько минимальных циклов (микроциклов) должен включать большой тренировочный цикл (макроцикл)?**

- а) 2
- б) 3-5
- в) должен состоять только из мезоциклов

**17. За счет чего осуществляется прогрессирующее увеличение нагрузок в средних циклах подготовки в годичном макроцикле?**

- а) увеличения интенсивности работы
- б) наращивания объема тренировочной работы
- в) увеличения числа соревновательных стартов в цикле

**18. В каких циклах подготовки используются 9-дневные интервалы нагрузки и восстановления?**

- а) при подготовке к главному старту сезона

- б) на общеподготовительном этапе
- в) в подводящих мезоциклах

**19. Какая форма текущего планирования является наиболее эффективной при подготовке к конкретному старту?**

- а) перспективное планирование на месяц
- б) недельное планирование с конкретными заданиями
- в) ежедневное целеполагание перед тренировкой

**20. Как часто оптимально обновлять перспективный индивидуальный план подготовки спортсмена на завершающих этапах спортивного совершенствования?**

- а) 1 раз в год
- б) не реже одного раза в 3 месяца
- в) каждый месяц

**21. Какова основная цель педагогического контроля в спорте?**

- а) оценка уровня тренированности
- б) выявление слабых сторон подготовки
- в) корректировка тренировочного процесса

**22. Что позволяет определить педагогический контроль?**

- а) эффективность применяемых средств и методов
- б) уровень развития отдельных качеств
- в) обоснованность построения тренировочного процесса

**23. Как часто рекомендуется проводить контроль в процессе спортивной подготовки?**

- а) 1 раз в 3 месяца
- б) несколько раз в месяц
- в) регулярно в ходе тренировок

**24. Кто осуществляет педагогический контроль в ходе тренировочного процесса?**

- а) тренер спортсмена
- б) врач команды
- в) спортивный менеджер

**25. С помощью каких тестов оценивают уровень специальной физической подготовленности?**

- а) общих физических тестов
- б) специальных тестов
- в) особых тестов

**26. Для чего используется хронометрирование при педагогическом контроле в спорте?**

- а) оценка быстроты и скоростно-силовых качеств
- б) оценка выносливости
- в) оценка координационных способностей

**27. С какой целью анализируются данные самоконтроля спортсменов?**

- а) оценка переносимости нагрузок
- б) корректировка планов тренировки
- в) все перечисленное

**28. Для чего проводится анализ результатов соревновательной деятельности?**

- а) оценка эффективности системы подготовки



- б) выявление ошибок
- в) корректировка тренировочного процесса

**29. В чем заключается оперативный педагогический контроль?**

- а) оценка текущего состояния
- б) оценка развития отдельных качеств
- в) отслеживание динамики результатов

**30. Какие методы используются при комплексном контроле в спорте?**

- а) only педагогические
- б) педагогические и медико-биологические
- в) все виды контроля

**31. С помощью чего фиксируется техника выполнения спортивных упражнений?**

- а) видеосъемка
- б) гониометрия
- в) все перечисленное

**32. Что отражает этапный педагогический контроль?**

- а) динамику результатов за этап
- б) уровень развития качеств
- в) эффективность программы этапа

**33. Для чего используют статистические методы при педконтроле?**

- а) представление результатов
- б) выявление важнейших закономерностей
- в) все перечисленное

**34. В чем заключается субъективность педагогического контроля?**

- а) экспертность оценок тренера
- б) неточность тестов и измерений
- в) неадекватность самооценки

**35. Как используются данные педконтроля в практике подготовки?**

- а) коррекция методики тренировки
- б) индивидуализация подготовки
- в) все перечисленное

**36. Для чего необходим педагогический контроль при отборе в спорте?**

- а) оценка предрасположенности
- б) выявление сильных и слабых сторон
- в) прогнозирование перспективности

**37. Какие методы используют для контроля соревновательной деятельности?**

- а) хронометраж
- б) видеосъемка
- в) все перечисленное

**38. Какие современные технологии применяют в педконтроле?**

- а) компьютерная обработка данных
- б) приборы и датчики
- в) все перечисленное

**39. На что опирается оценка результатов педагогического контроля?**

- а) научно обоснованные нормы
- б) экспертное мнение
- в) эмпирический опыт тренера

**40. Какие показатели учитывают при комплексном контроле в спорте?**

- а) медико-биологические
- б) психофизиологические
- в) все перечисленное

#### Вариант №4

**1. Какое количество тренировок в год является минимально необходимым для поддержания спортивной формы?**

- а) 80-100
- б) 150-200
- в) 250-300

**2. Каков оптимальный объём тренировочной нагрузки для юных спортсменов (12-14 лет) из расчёта на одну тренировку?**

- а) не более 90 минут
- б) 120-150 минут
- в) 180-240 минут

**3. Какой принцип лежит в основе повышения тренировочных требований на этапах углубленной спортивной специализации?**

- а) волнообразности нагрузки
- б) постепенности роста нагрузки
- в) разнообразия тренировочных средств

**4. За счёт какого основного фактора увеличивается суммарный объём тренировочной работы в годичном цикле при переходе к этапу спортивного совершенствования?**

- а) количества тренировок в микроцикле
- б) продолжительности одного занятия
- в) количества тренировочных дней в неделе

**5. Какое соотношение объёма аэробной и анаэробной нагрузки является оптимальным для взрослых спортсменов на специально-подготовительном этапе?**

- а) 70% к 30%
- б) 60% к 40%
- в) 50% на 50%

**6. В какие периоды подготовительного этапа используется наибольшее количество соревнований промежуточного характера?**

- а) в начале и конце этапа
- б) в середине этапа
- в) не рекомендуется в течение всего этапа

**7. Какой вид единоборств характеризуется наиболее коротким соревновательным сезоном в годичном цикле?**

- а) дзюдо
- б) тхэквондо
- в) армспорт

**8. Сколько соревновательных мезоциклов может быть в годичном плане на этапе высшего спортивного мастерства в данном виде единоборств?**

- а) 1-3
- б) 4-7
- в) 8 и более

**9. В каком из видов спорта переходный период обычно планируется в конце календарного года?**

- а) лыжные гонки
- б) плавание
- в) бокс

**10. Какие виды подготовки являются приоритетными в общеподготовительных мезоциклах годичного плана?**

- а) физическая, техническая
- б) тактическая, психологическая
- в) интегральная, соревновательная

**11. За счёт чего достигается развитие скоростных способностей на базовых этапах подготовительного периода?**

- а) увеличения объёма скоростной работы
- б) повышения интенсивности скоростных нагрузок
- в) совершенствования техники

**12. Какие виды микроциклов преимущественно используются на специально-подготовительном этапе?**

- а) втягивающие
- б) ударные
- в) поддерживающие

**13. Какое соотношение нагрузки и отдыха является оптимальным для тренировочных микроциклов с максимальными нагрузками?**

- а) 3 дня работы, 1 день активного отдыха
- б) 5 дней работы, 2 дня отдыха
- в) 2 дня нагрузки, 1-2 дня отдыха

**14. Какой должна быть продолжительность переходных микроциклов после напряжённой соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов?**

- а) 7-10 дней
- б) 12-21 день
- в) не менее 25 дней

**15. В каком из перечисленных циклов тренировки используется вариативное планирование нагрузки и отдыха?**

- а) в мезоцикле
- б) в макроцикле
- в) в микроцикле

**16. При каком режиме тренировки отмечается наибольший риск перетренированности?**

- а) при двухразовых тренировках в день
- б) при одной тренировке в день
- в) при трехразовых занятиях в день

**17. За счет чего может быть достигнуто дальнейшее прогрессирование результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) использования дополнительных фармакологических средств восстановления
- б) увеличения соревновательной практики
- в) повышения разнообразия тренировочных средств

**18. Какой показатель является основным критерием эффективности программы многолетней подготовки спортсмена?**

- а) стабильность демонстрации высоких результатов на протяжении спортивной карьеры
- б) количество побед на соревнованиях самого высокого ранга
- в) величина максимального личного достижения

**19. За счет чего обеспечивается непрерывность и преемственность этапов спортивной подготовки на протяжении многих лет?**

- а) постоянного усложнения тренировочного процесса
- б) плавных, постепенных переходов с этапа на этап
- в) регулярного прохождения этапов восстановления

**20. Какой фактор лежит в основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса?**

- а) календаря спортивных мероприятий
- б) переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменом
- в) периодизации круглогодичной тренировки

**21. Какова основная цель педагогического контроля в системе спортивной подготовки?**

- а) оценка уровня тренированности
- б) выявление слабых сторон
- в) своевременная коррекция тренировочного процесса

**22. На что опирается педагогический контроль в оценке подготовленности спортсменов?**

- а) научно обоснованные нормы и требования
- б) экспертное мнение тренера
- в) эмпирический опыт

**23. Как часто оптимально проводить контроль в ходе спортивной подготовки?**

- а) 1 раз в 3 месяца
- б) несколько раз в месяц
- в) регулярно в процессе тренировок

**24. На кого возложен педагогический контроль в ходе тренировочного процесса?**

- а) тренер спортсмена
- б) врач команды
- в) научный консультант

**25. С помощью каких тестов оценивается специальная физическая подготовленность?**

- а) общих физических тестов
- б) специальных тестов
- в) особых нестандартных тестов

**26. С какой целью используется хронометрирование тренировочных упражнений?**

- а) оценка скоростно-силовых качеств
- б) оценка выносливости
- в) оценка координационных способностей

- 27. Для чего анализируются данные самоконтроля спортсменов?**
- а) оценка переносимости нагрузок
  - б) коррекция индивидуальных планов
  - в) все перечисленное
- 28. С какой целью проводится анализ соревновательной деятельности?**
- а) оценка системы подготовки
  - б) выявление ошибок
  - в) последующая коррекция тренировки
- 29. В чем заключается оперативный педагогический контроль?**
- а) оценка текущего состояния
  - б) оценка уровня развития отдельных качеств
  - в) отслеживание динамики спортивных результатов
- 30. Какие методы применяются при комплексном контроле в спорте?**
- а) только педагогические
  - б) педагогические и медико-биологические
  - в) все виды контроля
- 31. Что позволяет зафиксировать технику выполнения спортивных упражнений?**
- а) видеосъемка
  - б) гониометрия
  - в) все перечисленное
- 32. Что отражает этапный педагогический контроль?**
- а) динамику результатов за этап
  - б) уровень развития физических качеств
  - в) эффективность тренировочной программы этапа
- 33. С какой целью применяются статистические методы при обработке результатов тестирования?**
- а) наглядное представление данных
  - б) выявление важнейших закономерностей
  - в) все перечисленное
- 34. В чем проявляется субъективность оценок при педагогическом контроле?**
- а) экспертность суждений тренера
  - б) неточность тестов и измерений
  - в) неадекватность самооценки спортсменов
- 35. Как на практике используются данные педагогического контроля?**
- а) коррекция методики тренировки
  - б) индивидуализация подготовки
  - в) все перечисленное
- 36. С какой целью необходим педконтроль при отборе и селекции в спорте?**
- а) оценка задатков и способностей
  - б) выявление сильных и слабых сторон
  - в) прогнозирование перспективности
- 37. Какие методы применяются при изучении соревновательной деятельности?**
- а) хронометраж

- б) видеосъемка
- в) все перечисленное

**38. Какие современные технологии используют в педагогическом контроле?**

- а) компьютерная обработка данных
- б) цифровые датчики и приборы
- в) все перечисленное

**39. На что опираются при интерпретации результатов обследования в ходе педконтроля?**

- а) научно обоснованные нормы и требования
- б) субъективное мнение
- в) эмпирический опыт

**40. Какие показатели учитывают в процессе комплексного контроля?**

- а) медико-биологические
- б) психофизиологические
- в) все перечисленное

**Критерии оценивания зачета:**

Количество вопросов	Оценка
31-40	зачтено
21-30	
11-20	
0-10	не зачтено

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса. **Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	а	б	в
2	а	б	в	а
3	б	в	а	б
4	б	б	б	в
5	в	в	а	б
6	б	а	б	а
7	в	б	а	в
8	а	а	в	а
9	в	а	б	а
10	б	б	б	а
11	в	б	б	б
12	а	б	а	в
13	в	а	б	в

14	а	а	в	б
15	б	в	а	в
16	а	б	б	в
17	в	а	а	б
18	в	а	в	а
19	б	б	б	б
20	б	а	б	б
21	в	б	в	в
22	в	в	в	а
23	в	в	в	в
24	б	б	а	а
25	а	в	б	б
26	в	б	а	а
27	в	в	в	в
28	в	в	в	в
29	в	в	а	а
30	б	в	в	в
31	б	в	в	в
32	а	в	в	в
33	в	в	в	в
34	в	в	а	а
35	в	в	в	в
36	а	в	б	б
37	в	в	в	в
38	в	в	в	в
39	в	а	а	а
40	в	в	в	в

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 7 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Что такое спортивный отбор и для чего он проводится?
2. Какие этапы включает в себя система спортивного отбора?
3. Какие задачи решает начальный отбор в спорте?
4. Какие качества и способности выявляет этап углубленного отбора?
5. Что понимается под спортивной ориентацией?
6. Какие методы используются при проведении спортивной ориентации?
7. Какие антропометрические показатели учитываются при отборе в избранный вид спорта?
8. Какие физические качества необходимы для успешных занятий избранным видом спорта?
9. Какие психологические особенности важны для занятий данным видом спорта?
10. Какие функциональные пробы используются для оценки пригодности к занятиям избранным видом спорта?
11. Как учитывается уровень физической и технической подготовленности при отборе в

избранный вид спорта?

12. Какие методики позволяют оценить мотивацию поступающих в спортивную школу по избранному виду спорта?
13. Каков оптимальный возраст для начала занятий избранным видом спорта и почему?
14. Какие особенности женского и мужского отбора в данном виде спорта?
15. Как проходит этап углубленной спортивной ориентации в избранном виде спорта?
16. Какие врачебные требования предъявляются к юным спортсменам данного вида спорта?
17. Каковы генетические маркеры, влияющие на пригодность к занятиям избранным видом спорта?
18. Какова роль тренера на различных этапах спортивного отбора и ориентации?
19. Какие тесты используются для контроля эффективности спортивного отбора?
20. Каковы критерии эффективности системы спортивного отбора и ориентации в избранном виде спорта?

**Образец билета к 1-ой рубежной аттестации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Грозненский государственный нефтяной технический университет  
им. акад. М.Д.Миллионщикова  
Факультет среднего профессионального образования  
Тестовое задание  
по дисциплине  
МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
I-аттестация  
Вариант № \_\_\_\_**

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

**Вариант №1**

- 1. Этап предварительной подготовки в системе многолетней спортивной подготовки обычно начинается в возрасте:**
  - а) 6-8 лет
  - б) 9-12 лет
  - в) 12-15 лет
  
- 2. Оптимальный возраст для начала специализации в избранном виде спорта:**
  - а) 8-10 лет
  - б) 11-13 лет
  - в) 14-16 лет
  
- 3. Генетические факторы определяют пригодность к занятиям избранным видом спорта примерно на:**
  - а) 20%
  - б) 50%



в) 80%

**4. Для выбора спортивной специализации важны:**

- а) физические качества и телосложение ребенка
- б) медицинские показатели
- в) все перечисленное

**5. Скоростные способности являются приоритетными для отбора в:**

- а) игровые виды спорта
- б) циклические виды
- в) единоборства

**6. Выносливость имеет первостепенное значение в:**

- а) скоростно-силовых видах спорта
- б) спортивных играх
- в) циклических видах спорта

**7. Для оценки координационных способностей используют тесты на:**

- а) равновесие
- б) прыжковую выносливость
- в) чувство времени и пространства

**8. Спортивная мотивация оценивается с помощью:**

- а) анкетирования и бесед
- б) тестирования физических качеств
- в) медико-биологических методов

**9. Рекомендуемая периодичность обследования на этапе начальной подготовки:**

- а) 1 раз в год
- б) 2 раза в год
- в) 3-4 раза в год

**10. Основным критерием эффективности спортивной ориентации является:**

- а) стабильность состава занимающихся
- б) выполнение разрядных требований
- в) поступление в группы совершенствования спортивного мастерства

**11. Определяющим фактором успешности спортивной карьеры является:**

- а) ранняя специализация в виде спорта
- б) высокий уровень физических качеств
- в) целеустремленность и мотивация спортсмена

**12. Для отбора в командные игровые виды спорта важны показатели:**

- а) аэробной выносливости
- б) ловкости и быстроты реакции
- в) силовых и скоростно-силовых качеств

**13. Для занятий циклическими видами спорта, такими как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, необходимы:**

- а) выносливость, гибкость, координация
- б) сила и взрывная сила
- в) быстрота и ловкость

**14. Какие особенности наиболее важны при отборе детей для занятий фигурным катанием:**

- а) гибкость, пластичность, музыкальность, артистичность
- б) сила и выносливость ног
- в) ловкость, выносливость, быстрота реакции

**15. Для занятий единоборствами важнейшими физическими качествами являются:**

- а) общая выносливость
- б) сила и ловкость
- в) быстрота перемещений

**16. В спортивных играх для юных хоккеистов тестируются:**

- а) удар по воротам
- б) бег 30 м с ведением шайбы
- в) все перечисленное

**17. В футболе для оценки технической подготовленности применяют тесты на:**

- а) ведение мяча, обводку стоек, удары по воротам
- б) прыжок в длину
- в) подтягивание на перекладине

**18. Для углубленного медицинского обследования юных спортсменов проводится:**

- а) ЭКГ
- б) Эхокардиография
- в) Велоэргометрия

**19. Какой из перечисленных методов является психодиагностическим:**

- а) пульсометрия
- б) анкетирование
- в) спирометрия

**20. Главным фактором эффективности системы спортивной ориентации в ДЮСШ является:**

- а) квалификация и опыт тренерского состава
- б) современная материально-техническая база
- в) поддержка родителей занимающихся

## **Вариант №2**

**1. Сенситивные периоды развития физических качеств приходятся на возраст:**

- а) 7-10 лет
- б) 11-14 лет
- в) 15-17 лет

**2. Спортивный отбор и спортивная ориентация - это:**

- а) разные процессы
- б) идентичные процессы
- в) частично совпадающие процессы

**3. На этапе начальной подготовки решают задачи:**

- а) разносторонней физической подготовки
- б) изучения базовой техники избранного вида спорта
- в) все перечисленное

- 4. При комплексной оценке пригодности анализируют:**
- а) только физическое развитие и функциональное состояние
  - б) также личностные и психологические особенности
  - в) только уровень физической подготовленности
- 5. Точность спортивного прогноза и отбора перспективных спортсменов зависит от:**
- а) объективности тестирования
  - б) влияния социальных факторов
  - в) все перечисленное
- 6. Половое созревание оказывает влияние на:**
- а) физическую работоспособность
  - б) координационные способности
  - в) все перечисленное
- 7. Для отбора в скоростно-силовые виды спорта анализируют:**
- а) пропорциональность телосложения
  - б) процентное содержание жировой ткани
  - в) росто-весовые показатели
- 8. Для занятий индивидуальными видами спорта важен тип личности:**
- а) интроверт
  - б) амбоверт
  - в) экстраверт
- 9. Техничко-тактическую подготовленность оценивают с помощью:**
- а) контрольных упражнений и нормативов
  - б) анкетирования
  - в) метода хронометража
- 10. Для оценки анаэробных способностей применяют:**
- а) степ-тест
  - б) PWC170
  - в) Вингейт-тест
- 11. Врачебно-педагогический контроль проводится:**
- а) 1 раз в год
  - б) 2-3 раза в год
  - в) 4 раза в год и чаще
- 12. Женский организм обладает преимуществом в видах спорта, требующих:**
- а) силы и мощности
  - б) выносливости и гибкости
  - в) быстроты и ловкости
- 13. Дзюдо и тхэквондо относятся к:**
- а) скоростно-силовым единоборствам
  - б) силовым единоборствам
  - в) комплексным единоборствам
- 14. При отборе в хоккей и футбол обязательно тестируют:**
- а) бег 30 м с ведением мяча (шайбы)
  - б) прыжок в длину

в) силу удара по воротам

**15. В синхронном плавании при отборе оценивают:**

- а) гибкость и координацию движений
- б) скоростно-силовые качества
- в) общую выносливость

**16. Решающую роль в выборе вида спорта играют:**

- а) родители
- б) друзья и знакомые
- в) тренер и сам спортсмен

**17. Среди инновационных методов отбора выделяют:**

- а) генетический и биохимический анализ
- б) тренажерные устройства с биологической обратной связью
- в) всё перечисленное

**18. При тестировании спортивных способностей все чаще применяют:**

- а) опросники и проективные методики
- б) цифровые технологии и диагностическую аппаратуру
- в) экспресс-методики

**19. Решающим в определении спортивной специализации является этап:**

- а) начальной подготовки
- б) предварительной базовой подготовки
- в) углубленной тренировки в избранном виде спорта

**20. Модельные характеристики используют для:**

- а) нормирования тренировочных нагрузок
- б) определения критериев отбора и ориентации
- в) планирования спортивных результатов

### Вариант №3

**1. Предметом спортивной ориентации является:**

- а) поиск спортивно одаренных детей
- б) рациональный выбор вида спорта
- в) профессиональный подбор кадров

**2. Целью спортивной ориентации на этапе начальной подготовки является:**

- а) повышение уровня физической подготовленности
- б) определение спортивных интересов и предпочтений ребенка
- в) достижение высоких спортивных результатов

**3. Эффективность спортивной ориентации определяется:**

- а) стабильностью состава занимающихся
- б) долей учащихся, поступивших на этап совершенствования спортивного мастерства
- в) процентом кандидатов в сборные команды

**4. Спортивная одаренность зависит от:**

- а) наследственного потенциала
- б) эффективности многолетней подготовки
- в) все перечисленное

- 5. Типологические особенности нервной системы при отборе определяются с помощью:**
- а) пульсометрии
  - б) хронорефлексометрии
  - в) спирометрии
- 6. Двигательная память является ведущим компонентом координационных способностей у спортсменов:**
- а) начального этапа подготовки
  - б) этапа спортивного совершенствования
  - в) этапа высшего спортивного мастерства
- 7. Методика "неоконченный рассказ" используется для оценки:**
- а) силы нервных процессов
  - б) уровня спортивной мотивации
  - в) типа темперамента
- 8. Генетические маркеры дают достоверную информацию о предрасположенности:**
- а) к видам спорта на выносливость
  - б) к скоростно-силовым видам
  - в) к сложно-координационным видам
- 9. Для занятий циклическими видами спорта противопоказаны:**
- а) нарушения сердечного ритма
  - б) плоскостопие
  - в) астигматизм
- 10. Оптимальный возраст для начала специализированной подготовки в гимнастических видах спорта:**
- а) 5-6 лет
  - б) 7-8 лет
  - в) 10-12 лет
- 11. При отборе в спортивные единоборства необходимо учитывать показатели:**
- а) скорости одиночного движения
  - б) времени простой и сложной сенсомоторных реакций
  - в) максимальной силы
- 12. Для занятий парусным спортом важны:**
- а) развитие вестибулярного аппарата
  - б) высокий уровень пространственного мышления
  - в) все перечисленное
- 13. При оценке пригодности к занятиям конькобежным спортом анализируют показатели функции:**
- а) внешнего дыхания
  - б) вестибулярного анализатора
  - в) сердечно-сосудистой системы
- 14. Скрининг-тестирование, как метод спортивного отбора, включает:**
- а) антропометрические измерения
  - б) оценку физических качеств по простым тестам
  - в) все перечисленное

- 15. Показатели ЧСС имеют диагностическое значение при отборе в:**
- а) циклические виды
  - б) игровые виды
  - в) единоборства
- 16. Наиболее информативными являются генетические тесты, основанные на анализе:**
- а) митохондриальной ДНК
  - б) ядерной ДНК
  - в) все перечисленное
- 17. Преимущества в отборе имеют дети, рожденные:**
- а) ранней весной
  - б) летом
  - в) осенью и зимой
- 18. К основным принципам спортивного отбора относятся:**
- а) комплексность, этапность, индивидуализация подхода
  - б) массовость
  - в) все перечисленное
- 19. Первичный отбор в футболе и хоккее осуществляют преимущественно по критериям:**
- а) физической подготовленности и функциональных возможностей организма
  - б) технической оснащенности
  - в) личностно-психологическим характеристикам
- 20. Надёжным прогностическим тестом способностей к фигурному катанию является упражнение, характеризующее:**
- а) функцию равновесия
  - б) подвижность в голеностопных суставах
  - в) скоростно-силовые возможности мышц ног

#### **Вариант №4**

- 1. Критерии отбора в избранный вид спорта должны учитывать:**
- а) физические и функциональные возможности
  - б) особенности высшей нервной деятельности
  - в) все перечисленное
- 2. Прогностическая ценность отбора на начальном этапе составляет:**
- а) 30-40%
  - б) 50-60%
  - в) 70-80%
- 3. Ранняя спортивная специализация эффективна для видов спорта, требующих проявления:**
- а) выносливости
  - б) координационных способностей
  - в) скоростных и скоростно-силовых качеств
- 4. Ведущим компонентом одаренности в спорте являются:**
- а) физические данные и функциональные возможности организма
  - б) личностная и мотивационная сферы
  - в) способность к точности двигательных действий

**5. При отборе в спортивную команду большое значение имеют свойства нервной системы, характеризующие:**

- а) силу
- б) уравновешенность
- в) подвижность

**6. Для совершенствования отбора в спортивных играх все чаще используют технические средства, позволяющие определить:**

- а) быстроту реакции на движущийся объект
- б) максимальную частоту движений
- в) точность дифференцировки мышечных усилий

**7. Психологический тест САН предназначен для оценки:**

- а) тревожности
- б) самочувствия, активности и настроения
- в) стрессоустойчивости

**8. Набор определенных генов с высокой степенью вероятности указывает на наличие задатков к:**

- а) игровым видам спорта
- б) циклическим видам спорта
- в) сложнокоординационным видам спорта

**9. Абсолютными медицинскими противопоказаниями для занятий плаванием являются:**

- а) повышенная возбудимость нервной системы
- б) доброкачественные новообразования кожи
- в) хронические заболевания ЛОР-органов

**10. Начинать занятия художественной гимнастикой следует в:**

- а) 5-7 лет
- б) 8-10 лет
- в) 10-12 лет

**11. Выбор вида единоборства зависит от уровня развития у ребенка качеств:**

- а) координационно-силовых
- б) скоростно-силовых
- в) все перечисленное

**12. Отбор в акробатику целесообразен у детей, обладающих:**

- а) повышенной растяжимостью тканей и связок
- б) способностью длительно удерживать статические позы
- в) всем перечисленным

**13. Быстрота мышечной релаксации является предиктором при отборе в:**

- а) прыжковые виды легкой атлетики
- б) конькобежный спорт
- в) скалолазание

**14. Скрининг-диагностика по показателям физической подготовленности обладает:**

- а) достаточной надежностью и точностью результатов
- б) низкой прогностичностью при отборе
- в) не всегда объективна из-за влияния субъективных факторов

**15. Наблюдение за юными спортсменами в ходе тренировочных занятий и соревнований позволяет оценить:**

- а) скорость обучаемости и разносторонность
- б) психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях
- в) оба варианта верны

**16. Геномное тестирование основано на анализе:**

- а) белков сыворотки крови
- б) ДНК спортсменов
- в) хромосомного набора лимфоцитов

**17. Наиболее благоприятным периодом рождения для занятий видами спорта на выносливость является:**

- а) зима и осень
- б) весна и лето
- в) не имеет значения

**18. Прогностическая ценность скрининг-тестов и "срезов" контроля при отборе возрастает при:**

- а) учете динамики результатов
- б) оценке общей физической работоспособности
- в) анализе психофизиологических показателей

**19. На этапе углубленной тренировки в футболе отбор осуществляют на основе:**

- а) анализа технико-тактической подготовленности
- б) оценки общей и специальной физической работоспособности
- в) комплексного тестирования всех сторон подготовленности

**20. Отбор в танцевальный спорт целесообразно осуществлять после выполнения тестов на:**

- а) координацию и ритмичность движений
- б) функцию равновесия
- в) все перечисленное

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	б	б	в
2	б	в	б	б
3	б	в	б	в
4	в	б	в	б
5	а	в	б	б
6	в	в	в	а
7	в	а	б	б
8	а	а	а	в
9	б	а	а	б
10	б	в	б	б
11	в	б	б	в
12	б	б	в	в
13	а	в	б	б



14	а	а	в	в
15	б	а	а	в
16	в	в	в	б
17	а	в	в	а
18	б	б	а	а
19	б	в	а	в
20	а	б	а	в

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие международные антидопинговые правила действуют в избранном виде спорта?
2. Какой российский орган отвечает за антидопинговую политику в спорте?
3. Что включает в себя понятие "антидопинговое обеспечение" в спорте?
4. Какие документы включает антидопинговое обеспечение спортсмена?
5. Какие вещества и методы входят в Запрещенный список ВАДА в избранном виде спорта?
6. Какие требования предъявляются к Терапевтическому использованию запрещенных веществ и методов в данном виде спорта?
7. Какие антидопинговые санкции предусмотрены за нарушения правил в избранном виде спорта?
8. В каких случаях необходимо оформление разрешения на ТИ?
9. Какие документы оформляет спортсмен перед участием в соревнованиях в рамках антидопинговых мероприятий?
10. Каким образом и когда осуществляется информирование спортсменов об антидопинговых правилах и процедурах тестирования в избранном виде спорта?
11. Какие бывают виды допинг-контроля и когда они проводятся?
12. Какие существуют права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля?
13. Какие санкции могут быть применены к персоналу спортсмена при нарушении антидопинговых правил?
14. Какие антидопинговые образовательные программы существуют в избранном виде спорта?
15. Какие превентивные антидопинговые меры применяются в данном виде спорта?
16. Какие имеются ограничения при использовании лекарственных препаратов во время соревнований в избранном виде спорта?
17. Какие последствия для спортивной карьеры может повлечь дисквалификация за применение допинга?
18. Каким образом осуществляется восстановление в правах и возвращение к тренировкам после дисквалификации за допинг?
19. Каковы возможные социальные и правовые последствия применения допинга для спортсмена?
20. Какие передовые практики борьбы с допингом применяются в мировом спорте по избранному виду?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет**

**им. акад. М.Д.Миллионщикова**

**Факультет среднего профессионального образования**

**Тестовое задание**

**по дисциплине**

**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**

**II-аттестация**

**Вариант №\_\_**

ФИО _____	_____ групп _____						Дата _____			
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

**1. Всемирное антидопинговое агентство называется:**

- а) WADA
- б) IAAF
- в) FIFA

**2. Запрещенный список ВАДА обновляется:**

- а) 1 раз в 2 года
- б) ежегодно
- в) 1 раз в 4 года

**3. Терапевтическое использование запрещенных препаратов возможно:**

- а) только по решению тренера
- б) только по разрешению врача
- в) по решению антидопинговой комиссии

**4. Основная ответственность за нарушение антидопинговых правил лежит на:**

- а) тренере спортсмена
- б) самом спортсмене
- в) руководителе федерации

**5. К запрещенным методам относится:**

- а) кровяной допинг
- б) генный допинг
- в) оба варианта

**6. Срок дисквалификации за применение анаболических стероидов составляет:**

- а) 2 года
- б) 4 года
- в) пожизненно

**7. Действия, препятствующие сбору допинг-пробы, приравниваются к:**

- а) отказу сдать пробу
- б) фальсификации допинг-пробы
- в) попытке использовать запрещенные препараты

**8. ТИ (терапевтическое использование) предполагает использование запрещенных препаратов:**

- а) во время соревнований
- б) во время тренировок
- в) и то, и другое

**9. Восстановление в правах спортсмена после дисквалификации за допинг возможно:**

- а) через 6 месяцев

- б) через год
- в) по истечении срока дисквалификации

**10. Образовательные антидопинговые программы проходят:**

- а) тренеры спортивных команд
- б) спортсмены
- в) все участники соревновательного и тренировочного процессов

**11. Антидопинговое обеспечение осуществляют:**

- а) медицинские центры спортивных федераций
- б) специально уполномоченные государственные органы
- в) ВАДА и фармацевтические компании

**12. Методика подмены допинг-пробы основана на:**

- а) фальсификации мочи
- б) подмене биологической жидкости и флакона с анализом
- в) подделке документов лаборатории

**13. К спортсменам, отбывающим срок дисквалификации, запрещен:**

- а) доступ на спортивные объекты и участие в показательных выступлениях
- б) контакт со своей командой и использование её экипировки
- в) все перечисленное

**14. Программа биологического паспорта спортсмена основана на мониторинге:**

- а) генетических показателей
- б) гематологических и стероидных профилей
- в) иммунного статуса и микрофлоры слизистых

**15. Принцип строгой ответственности спортсмена означает ответственность:**

- а) при наличии вины
- б) при любом нарушении антидопинговых правил
- в) как спортсмена, так и его персонала

**16. Гематологический профиль в рамках биопаспорта включает показатели:**

- а) уровня гемоглобина, эритропоэтина, гематокрита
- б) лейкоцитарной формулы и СОЭ
- в) показатели плазмы и мочи

**17. Дисквалификация за применение допинга накладывается на срок:**

- а) от 1 года
- б) от 4 лет
- в) от 1 до 4 лет в зависимости от вещества и обстоятельств дела

**18. Антидопинговое обеспечение спортсменов - это:**

- а) процесс информирования о запрещённых препаратах
- б) контрольное тестирование на допинг
- в) комплекс мер по обеспечению антидопинговых правил

**19. Отбор и транспортировка допинг-проб на анализ должны производиться:**

- а) с соблюдением Правил лабораторного анализа ВАДА
- б) с использованием сертифицированных наборов для сбора проб
- в) в присутствии сопровождающего представителя спортсмена

**20. Принципы Честной игры и нетерпимости к допингу провозглашены:**

- а) ЮНЕСКО
- б) ООН
- в) обеими международными организациями

**Вариант №2**

**1. WADA было создано в:**

- а) 1999 году
- б) 2005 году
- в) 2010 году

**2. РУСАДА - это:**

- а) Российское антидопинговое агентство
- б) Реестр учета спортсменов-нарушителей антидопинговых правил
- в) Региональное управление по спортивной активности и допинг-контролю

**3. Запрет на участие в соревнованиях отсутствует при:**

- а) терапевтическом использовании
- б) нарушении порядка предоставления информации о местонахождении
- в) отказе или неявке на процедуру сдачи допинг-пробы

**4. Фальсификация или попытка фальсификации допинг-пробы или допинг-контроля влечёт:**

- а) двухлетнюю дисквалификацию
- б) четырехлетнюю дисквалификацию
- в) пожизненную дисквалификацию

**5. Субстанции и методы, запрещённые в соревновательный период, включены в:**

- а) Программу мониторинга
- б) Список запрещённых субстанций ВАДА
- в) Протокол допинг-контроля

**6. Спортсмен несёт ответственность за наличие запрещённых субстанций:**

- а) только в соревновательный период
- б) только во внесоревновательный период
- в) всегда

**7. Неблагоприятный результат анализа относится:**

- а) к любому превышению пороговой концентрации в пробе
- б) только к наличию анаболических агентов
- в) к обнаружению субстанций экзогенного происхождения

**8. ТИ оформляется:**

- а) задним числом после сдачи положительной пробы
- б) до начала использования запрещённой субстанции
- в) после окончания курса лечения

**9. Временное отстранение назначается:**

- а) сразу после возбуждения дела о нарушении антидопинговых правил
- б) после оглашения решения Дисциплинарного антидопингового комитета
- в) по решению КАС

**10. Тестирование в соревновательный и внесоревновательный период проводит:**

- а) независимая тестирующая организация
- б) общероссийская спортивная федерация
- в) WADA и РУСАДА

**11. Назначение защитных механизмов при вскрытии и анализе проб состоит:**

- а) в маскировке запрещённых препаратов
- б) в недопущении подмены и фальсификации результатов анализов
- в) в изменении концентрации определяемых веществ

**12. Пожизненное отстранение от участия в соревнованиях может быть применено:**

- а) за применение допинга второй раз
- б) за торговлю или попытку торговли допингом
- в) при отягчающих обстоятельствах по решению ВАДА

**13. Биологический паспорт спортсмена включает показатели крови и:**

- а) слюны
- б) мочи
- в) пота

**14. За нарушение антидопинговых правил могут быть дисквалифицированы:**

- а) только спортсмены
- б) спортсмены и персонал спортсмена
- в) спортивные команды

**15. Гематологическое профилирование проводится для выявления:**

- а) метаболитов анаболических агентов
- б) эритропоэтина и стимуляторов эритропоэза
- в) диуретиков и маскирующих веществ

**16. Срок давности по антидопинговым санкциям составляет:**

- а) 5 лет
- б) 8 лет
- в) 10 лет

**17. Целью антидопинговых образовательных программ является:**

- а) информирование о последних изменениях в Запрещённом списке
- б) формирование ценностей честного спорта
- в) контроль знаний антидопинговых правил

**18. Процедура допинг-контроля регламентирована:**

- а) Международным стандартом ВАДА по тестированию и расследованиям
- б) Антидопинговыми правилами IF по виду спорта
- в) Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**19. Независимость аналитической лаборатории достигается за счёт:**

- а) соблюдения Правил лабораторного анализа ВАДА
- б) использования типовых наборов и оборудования для допинг-контроля
- в) наличия аккредитации у ВАДА или РУСАДА

**20. Кодекс Какие из нижеперечисленных веществ являются запрещенными в антидопинговых правилах вашего спорта?**

- а) Кофеин

- б) Никотин
- в) Эритропоэтин

### **Вариант №3**

**1. ВАДА вобрал в себя всё лучшее из:**

- а) Олимпийской хартии
- б) антидопинговых программ разных стран
- в) модельных правил МОК, МПК и международных федераций

**2. За нарушение антидопинговых правил спортсмены могут быть дисквалифицированы:**

- а) на срок от 1 года до 4 лет
- б) на срок от 1 года до пожизненно
- в) от 6 месяцев до 2 лет

**3. Информирование о местонахождении не требуется для спортсменов:**

- а) международного уровня
- б) национального уровня
- в) регионального уровня

**4. Действия спортсмена, препятствующие взятию пробы, могут повлечь:**

- а) отстранение до выяснения обстоятельств
- б) аннулирование результатов соревнований
- в) спортивную дисквалификацию

**5. До какого количества пропущенных тестов атлет может быть отстранен:**

- а) 1 пропуска
- б) 2 пропусков
- в) 3 пропусков

**6. Биологический паспорт спортсмена в России введен:**

- а) в 2009 году
- б) в 2015 году
- в) в 2022 году

**7. ВАДА было создано по инициативе:**

- а) Олимпийского комитета
- б) Совета Европы
- в) ООН

**8. Апелляция на решение Дисциплинарного антидопингового комитета подаётся:**

- а) в местный суд
- б) в КАС
- в) в ВАДА

**9. Публичное обнародование информации о возможном нарушении антидопинговых правил допускается:**

- а) на любой стадии разбирательства по усмотрению заинтересованных лиц
- б) только после принятия окончательного решения по делу
- в) с согласия самого спортсмена

**10. Фальсифицированный результат, полученный спортсменом на Олимпийских играх, влечёт аннулирование результата:**

- а) только в личном первенстве
- б) только в командных соревнованиях
- в) как в личном, так и в командном первенстве

**11. Процедуру допинг-контроля регламентируют:**

- а) антидопинговые правила международной федерации
- б) национальный стандарт "Процедура допинг-контроля"
- в) правила проведения соревнований по виду спорта

**12. Предварительные слушания по фактам возможных нарушений антидопингового законодательства проводит:**

- а) ВАДА
- б) Дисциплинарный антидопинговый комитет
- в) Спортивный арбитражный суд

**13. Обязанности спортсмена включают:**

- а) сдачу допинг-пробы по требованию уполномоченных лиц
- б) предоставление информации о местонахождении в соревновательный период
- в) все перечисленное

**14. Длительность хранения допинг-проб в лаборатории составляет:**

- а) не более 3 месяцев
- б) не менее 8 лет
- в) 10 лет

**15. Карьера спортсмена прерывается на срок действия санкций после:**

- а) первого нарушения антидопинговых правил
- б) второго нарушения антидопинговых правил
- в) при любом нарушении антидопинговых правил

**16. Принцип строгой ответственности за наличие запрещённой субстанции означает, что наказание последует в любом случае:**

- а) умышленного применения допинга
- б) неумышленного применения допинга
- в) вне зависимости от обстоятельств дела

**17. Временное отстранение спортсмена при обнаружении запрещённого вещества возможно:**

- а) в любой момент времени до окончания слушаний
- б) только после письменного предупреждения
- в) по решению Спортивного арбитражного суда

**18. Санкции к персоналу спортсмена за соучастие в нарушении антидопинговых правил варьируются от:**

- а) предупреждения до пожизненной дисквалификации
- б) 1 года до полного оправдания
- в) 2 лет до 4 лет в зависимости от нарушения

**19. Решение о дисквалификации и назначении санкций после апелляции принимает:**

- а) Дисциплинарный комитет антидопинговой организации
- б) Международный спортивный арбитраж
- в) Верховный суд РФ

**20. Независимость антидопинговых лабораторий обеспечивается:**

- а) внутренним контролем качества
- б) внешней системой аккредитации и мониторинга
- в) применением унифицированного лабораторного оборудования и реаген

## Вариант №4

**1. Какой орган является ответственным за управление антидопинговой программой в вашем виде спорта?**

- а) Международный олимпийский комитет
- б) Федерация вашего вида спорта
- в) Национальное антидопинговое агентство

**2. Какие методы контроля за допингом применяются в вашем виде спорта?**

- а) Тестирование мочи
- б) Биологический паспорт
- в) Анализ волос

**3. Сколько раз в год атлеты вашего вида спорта подвергаются антидопинговым тестированиям?**

- а) Один раз
- б) Два раза
- в) Три раза и более

**4. Какие санкции применяются в отношении нарушителей антидопинговых правил в вашем виде спорта?**

- а) Денежные штрафы
- б) Дисквалификация
- в) Отстранение на определенный срок

**5. Какие препараты в вашем виде спорта допустимы с медицинской точки зрения, но могут содержать запрещенные вещества?**

- а) Противовоспалительные
- б) Антибиотики
- в) Препараты от аллергии

**6. Каково мнение вашей федерации по поводу использования пищевых добавок для спортсменов?**

- а) Рекомендуется
- б) Не рекомендуется
- в) Запрещено

**7. Какие виды антидопинговой образовательной программы предоставляются вашим спортсменам?**

- а) Лекции и семинары
- б) Онлайн-курсы
- в) Индивидуальные консультации

**8. Какие аспекты антидопинговых правил вашего вида спорта подлежат изменению в ближайшем будущем?**

- а) Список запрещенных веществ
- б) Методы тестирования
- в) **Какова роль тренера в обеспечении антидопинговой безопасности в вашем виде спорта?**

- а) Мониторинг питания
- б) Контроль за медикаментами
- в) Проведение антидопинговых тестов

**9. Какие меры безопасности могут помочь предотвратить случаи допинга в вашем виде спорта?**

- а) Ужесточение наказаний
- б) Увеличение числа тестирований
- в) Обучение спортсменов этике и ответственности

**10. Какие обстоятельства могут рассматриваться в смягчение санкций при нарушении антидопинговых правил?**

- а) Первый случай нарушения



- б) Непреднамеренное употребление  
в) Сотрудничество с антидопинговыми органами
- 11. Какие медицинские процедуры требуют специального разрешения (Терапевтическое использование) в вашем виде спорта?**
- а) Массаж  
б) Инъекции витаминов  
в) Применение глюкокортикостероидов
- 12. Какие меры предпринимаются для контроля за допингом на соревнованиях вашего вида спорта?**
- а) Тестирование до соревнований  
б) Тестирование в день соревнований  
в) Постсоревновательное тестирование
- 13. Какие средства обеспечения анонимности используются при антидопинговых тестированиях в вашем виде спорта?**
- а) Кодовые идентификаторы  
б) Случайный выбор атлетов  
в) Использование псевдонимов
- 14. Какова роль медицинского персонала в обеспечении антидопинговой безопасности?**
- а) Предоставление медицинской помощи  
б) Контроль за медикаментами  
в) Проведение антидопинговых тестов
- 15. Какие дополнительные обязанности возлагаются на спортсменов в рамках антидопинговых правил вашего вида спорта?**
- а) Обязательные обучающие программы  
б) Подача регулярных отчетов о здоровье  
в) Самостоятельный мониторинг антидопинговых правил
- 16. Какие аспекты антидопинговой деятельности вашей федерации подлежат обсуждению среди спортсменов?**
- а) Правила тестирования  
б) Санкции за нарушения  
в) Программы образования и пропаганды
- 17. Какие меры предпринимаются для предотвращения случаев манипуляции образцами при антидопинговых тестах?**
- а) Видеонаблюдение  
б) Запечатывание образцов  
в) Специальные контейнеры для сбора мочи
- 18. Какова позиция вашей федерации относительно использования технологий, таких как биометрическая идентификация, для обеспечения антидопинговой безопасности?**
- а) Положительное отношение  
б) Нейтральная позиция  
в) Отрицательное отношение

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	5
11-15	4
6-10	3
0-5	2

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	в	в
2	б	а	б	в
3	б	а	б	а, б, в
4	б	б	в	б
5	в	б	в	б, в
6	б	в	б	б, в
7	а	а	а	б
8	в	б	б	а, б, в
9	в	а	б	а, б, в
10	в	в	в	б, в
11	б	в	а	а, б, в
12	б	б	б	а, б, в
13	в	в	в	в
14	б	б	б	а, б, в
15	б	б	в	а, б, в
16	а	б	в	б
17	в	б	а	а, б, в
18	в	б	а	а, б, в

#### Вопросы к экзамену по дисциплине

##### Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта на 7 семестр:

1. Что такое спортивный отбор и для чего он проводится?
2. Какие этапы включает в себя система спортивного отбора?
3. Какие задачи решает начальный отбор в спорте?
4. Какие качества и способности выявляет этап углубленного отбора?
5. Что понимается под спортивной ориентацией?
6. Какие методы используются при проведении спортивной ориентации?
7. Какие антропометрические показатели учитываются при отборе в избранный вид спорта?
8. Какие физические качества необходимы для успешных занятий избранным видом спорта?
9. Какие психологические особенности важны для занятий данным видом спорта?
10. Какие функциональные пробы используются для оценки пригодности к занятиям избранным видом спорта?
11. Как учитывается уровень физической и технической подготовленности при отборе в избранный вид спорта?
12. Какие методики позволяют оценить мотивацию поступающих в спортивную школу по избранному виду спорта?
13. Каков оптимальный возраст для начала занятий избранным видом спорта и почему?
14. Какие особенности женского и мужского отбора в данном виде спорта?
15. Как проходит этап углубленной спортивной ориентации в избранном виде спорта?
16. Какие врачебные требования предъявляются к юным спортсменам данного вида спорта?
17. Каковы генетические маркеры, влияющие на пригодность к занятиям избранным видом спорта?







## Вариант №1

**1. Этап предварительной подготовки в системе многолетней спортивной подготовки обычно начинается в возрасте:**

- а) 6-8 лет
- б) 9-12 лет
- в) 12-15 лет

**2. Оптимальный возраст для начала специализации в избранном виде спорта:**

- а) 8-10 лет
- б) 11-13 лет
- в) 14-16 лет

**3. Генетические факторы определяют пригодность к занятиям избранным видом спорта примерно на:**

- а) 20%
- б) 50%
- в) 80%

**4. Для выбора спортивной специализации важны:**

- а) физические качества и телосложение ребенка
- б) медицинские показатели
- в) все перечисленное

**5. Скоростные способности являются приоритетными для отбора в:**

- а) игровые виды спорта
- б) циклические виды
- в) единоборства

**6. Выносливость имеет первостепенное значение в:**

- а) скоростно-силовых видах спорта
- б) спортивных играх
- в) циклических видах спорта

**7. Для оценки координационных способностей используют тесты на:**

- а) равновесие
- б) прыжковую выносливость
- в) чувство времени и пространства

**8. Спортивная мотивация оценивается с помощью:**

- а) анкетирования и бесед
- б) тестирования физических качеств
- в) медико-биологических методов

**9. Рекомендуемая периодичность обследования на этапе начальной подготовки:**

- а) 1 раз в год
- б) 2 раза в год
- в) 3-4 раза в год

**10. Основным критерием эффективности спортивной ориентации является:**

- а) стабильность состава занимающихся
- б) выполнение разрядных требований
- в) поступление в группы совершенствования спортивного мастерства

- 11. Определяющим фактором успешности спортивной карьеры является:**
- а) ранняя специализация в виде спорта
  - б) высокий уровень физических качеств
  - в) целеустремленность и мотивация спортсмена
- 12. Для отбора в командные игровые виды спорта важны показатели:**
- а) аэробной выносливости
  - б) ловкости и быстроты реакции
  - в) силовых и скоростно-силовых качеств
- 13. Для занятий циклическими видами спорта, такими как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, необходимы:**
- а) выносливость, гибкость, координация
  - б) сила и взрывная сила
  - в) быстрота и ловкость
- 14. Какие особенности наиболее важны при отборе детей для занятий фигурным катанием:**
- а) гибкость, пластичность, музыкальность, артистичность
  - б) сила и выносливость ног
  - в) ловкость, выносливость, быстрота реакции
- 15. Для занятий единоборствами важнейшими физическими качествами являются:**
- а) общая выносливость
  - б) сила и ловкость
  - в) быстрота перемещений
- 16. В спортивных играх для юных хоккеистов тестируются:**
- а) удар по воротам
  - б) бег 30 м с ведением шайбы
  - в) все перечисленное
- 17. В футболе для оценки технической подготовленности применяют тесты на:**
- а) ведение мяча, обводку стоек, удары по воротам
  - б) прыжок в длину
  - в) подтягивание на перекладине
- 18. Для углубленного медицинского обследования юных спортсменов проводится:**
- а) ЭКГ
  - б) Эхокардиография
  - в) Велоэргометрия
- 19. Какой из перечисленных методов является психодиагностическим:**
- а) пульсометрия
  - б) анкетирование
  - в) спирометрия
- 20. Главным фактором эффективности системы спортивной ориентации в ДЮСШ является:**
- а) квалификация и опыт тренерского состава
  - б) современная материально-техническая база
  - в) поддержка родителей занимающихся
- 21. Всемирное антидопинговое агентство называется:**

- а) WADA
- б) IAAF
- в) FIFA

**22. Запрещенный список ВАДА обновляется:**

- а) 1 раз в 2 года
- б) ежегодно
- в) 1 раз в 4 года

**23. Терапевтическое использование запрещенных препаратов возможно:**

- а) только по решению тренера
- б) только по разрешению врача
- в) по решению антидопинговой комиссии

**24. Основная ответственность за нарушение антидопинговых правил лежит на:**

- а) тренере спортсмена
- б) самом спортсмене
- в) руководителе федерации

**25. К запрещенным методам относится:**

- а) кровяной допинг
- б) генный допинг
- в) оба варианта

**26. Срок дисквалификации за применение анаболических стероидов составляет:**

- а) 2 года
- б) 4 года
- в) пожизненно

**27. Действия, препятствующие сбору допинг-пробы, приравниваются к:**

- а) отказу сдать пробу
- б) фальсификации допинг-пробы
- в) попытке использовать запрещенные препараты

**28. ТИ (терапевтическое использование) предполагает использование запрещенных препаратов:**

- а) во время соревнований
- б) во время тренировок
- в) и то, и другое

**29. Восстановление в правах спортсмена после дисквалификации за допинг возможно:**

- а) через 6 месяцев
- б) через год
- в) по истечении срока дисквалификации

**30. Образовательные антидопинговые программы проходят:**

- а) тренеры спортивных команд
- б) спортсмены
- в) все участники соревновательного и тренировочного процессов

**31. Антидопинговое обеспечение осуществляют:**

- а) медицинские центры спортивных федераций
- б) специально уполномоченные государственные органы



в) ВАДА и фармацевтические компании

**32. Методика подмены допинг-пробы основана на:**

- а) фальсификации мочи
- б) подмене биологической жидкости и флакона с анализом
- в) подделке документов лаборатории

**33. К спортсменам, отбывающим срок дисквалификации, запрещен:**

- а) доступ на спортивные объекты и участие в показательных выступлениях
- б) контакт со своей командой и использование её экипировки
- в) все перечисленное

**34. Программа биологического паспорта спортсмена основана на мониторинге:**

- а) генетических показателей
- б) гематологических и стероидных профилей
- в) иммунного статуса и микрофлоры слизистых

**35. Принцип строгой ответственности спортсмена означает ответственность:**

- а) при наличии вины
- б) при любом нарушении антидопинговых правил
- в) как спортсмена, так и его персонала

**36. Гематологический профиль в рамках биопаспорта включает показатели:**

- а) уровня гемоглобина, эритропоэтина, гематокрита
- б) лейкоцитарной формулы и СОЭ
- в) показатели плазмы и мочи

**37. Дисквалификация за применение допинга накладывается на срок:**

- а) от 1 года
- б) от 4 лет
- в) от 1 до 4 лет в зависимости от вещества и обстоятельств дела

**38. Антидопинговое обеспечение спортсменов - это:**

- а) процесс информирования о запрещённых препаратах
- б) контрольное тестирование на допинг
- в) комплекс мер по обеспечению антидопинговых правил

**39. Отбор и транспортировка допинг-проб на анализ должны производиться:**

- а) с соблюдением Правил лабораторного анализа ВАДА
- б) с использованием сертифицированных наборов для сбора проб
- в) в присутствии сопровождающего представителя спортсмена

**40. Принципы Честной игры и нетерпимости к допингу провозглашены:**

- а) ЮНЕСКО
- б) ООН
- в) обеими международными организациями

## Вариант №2

**1. Сенситивные периоды развития физических качеств приходятся на возраст:**

- а) 7-10 лет
- б) 11-14 лет
- в) 15-17 лет

- 2. Спортивный отбор и спортивная ориентация - это:**
- а) разные процессы
  - б) идентичные процессы
  - в) частично совпадающие процессы
- 3. На этапе начальной подготовки решают задачи:**
- а) разносторонней физической подготовки
  - б) изучения базовой техники избранного вида спорта
  - в) все перечисленное
- 4. При комплексной оценке пригодности анализируют:**
- а) только физическое развитие и функциональное состояние
  - б) также личностные и психологические особенности
  - в) только уровень физической подготовленности
- 5. Точность спортивного прогноза и отбора перспективных спортсменов зависит от:**
- а) объективности тестирования
  - б) влияния социальных факторов
  - в) все перечисленное
- 6. Половое созревание оказывает влияние на:**
- а) физическую работоспособность
  - б) координационные способности
  - в) все перечисленное
- 7. Для отбора в скоростно-силовые виды спорта анализируют:**
- а) пропорциональность телосложения
  - б) процентное содержание жировой ткани
  - в) роста-весовые показатели
- 8. Для занятий индивидуальными видами спорта важен тип личности:**
- а) интроверт
  - б) амбоверт
  - в) экстраверт
- 9. Техничко-тактическую подготовленность оценивают с помощью:**
- а) контрольных упражнений и нормативов
  - б) анкетирования
  - в) метода хронометража
- 10. Для оценки анаэробных способностей применяют:**
- а) степ-тест
  - б) PWC170
  - в) Вингейт-тест
- 11. Врачебно-педагогический контроль проводится:**
- а) 1 раз в год
  - б) 2-3 раза в год
  - в) 4 раза в год и чаще
- 12. Женский организм обладает преимуществом в видах спорта, требующих:**
- а) силы и мощности
  - б) выносливости и гибкости

в) быстроты и ловкости

**13. Дзюдо и тхэквондо относятся к:**

- а) скоростно-силовым единоборствам
- б) силовым единоборствам
- в) комплексным единоборствам

**14. При отборе в хоккей и футбол обязательно тестируют:**

- а) бег 30 м с ведением мяча (шайбы)
- б) прыжок в длину
- в) силу удара по воротам

**15. В синхронном плавании при отборе оценивают:**

- а) гибкость и координацию движений
- б) скоростно-силовые качества
- в) общую выносливость

**16. Решающую роль в выборе вида спорта играют:**

- а) родители
- б) друзья и знакомые
- в) тренер и сам спортсмен

**17. Среди инновационных методов отбора выделяют:**

- а) генетический и биохимический анализ
- б) тренажерные устройства с биологической обратной связью
- в) всё перечисленное

**18. При тестировании спортивных способностей все чаще применяют:**

- а) опросники и проективные методики
- б) цифровые технологии и диагностическую аппаратуру
- в) экспресс-методики

**19. Решающим в определении спортивной специализации является этап:**

- а) начальной подготовки
- б) предварительной базовой подготовки
- в) углубленной тренировки в избранном виде спорта

**20. Модельные характеристики используют для:**

- а) нормирования тренировочных нагрузок
- б) определения критериев отбора и ориентации
- в) планирования спортивных результатов

**21. WADA было создано в:**

- а) 1999 году
- б) 2005 году
- в) 2010 году

**22. РУСАДА - это:**

- а) Российское антидопинговое агентство
- б) Реестр учета спортсменов-нарушителей антидопинговых правил
- в) Региональное управление по спортивной активности и допинг-контролю

**23. Запрет на участие в соревнованиях отсутствует при:**

- а) терапевтическом использовании
- б) нарушении порядка предоставления информации о местонахождении
- в) отказе или неявке на процедуру сдачи допинг-пробы

**24. Фальсификация или попытка фальсификации допинг-пробы или допинг-контроля влечёт:**

- а) двухлетнюю дисквалификацию
- б) четырехлетнюю дисквалификацию
- в) пожизненную дисквалификацию

**25. Субстанции и методы, запрещённые в соревновательный период, включены в:**

- а) Программу мониторинга
- б) Список запрещённых субстанций ВАДА
- в) Протокол допинг-контроля

**26. Спортсмен несёт ответственность за наличие запрещённых субстанций:**

- а) только в соревновательный период
- б) только во внесоревновательный период
- в) всегда

**27. Неблагоприятный результат анализа относится:**

- а) к любому превышению пороговой концентрации в пробе
- б) только к наличию анаболических агентов
- в) к обнаружению субстанций экзогенного происхождения

**28. ТИ оформляется:**

- а) задним числом после сдачи положительной пробы
- б) до начала использования запрещённой субстанции
- в) после окончания курса лечения

**29. Временное отстранение назначается:**

- а) сразу после возбуждения дела о нарушении антидопинговых правил
- б) после оглашения решения Дисциплинарного антидопингового комитета
- в) по решению КАС

**30. Антидопинговая политика реализуется на основе принципов:**

- а) законности, конфиденциальности, целесообразности
- б) справедливости, пропорциональности, единства норм
- в) ответственности, предупреждения, гласности

**31. Тестирование в соревновательный и внесоревновательный период проводит:**

- а) независимая тестирующая организация
- б) общероссийская спортивная федерация
- в) WADA и РУСАДА

**32. Назначение защитных механизмов при вскрытии и анализе проб состоит:**

- а) в маскировке запрещённых препаратов
- б) в недопущении подмены и фальсификации результатов анализов
- в) в изменении концентрации определяемых веществ

**33. Пожизненное отстранение от участия в соревнованиях может быть применено:**

- а) за применение допинга второй раз
- б) за торговлю или попытку торговли допингом

в) при отягчающих обстоятельствах по решению ВАДА

**34. Биологический паспорт спортсмена включает показатели крови и:**

- а) слюны
- б) мочи
- в) пота

**35. За нарушение антидопинговых правил могут быть дисквалифицированы:**

- а) только спортсмены
- б) спортсмены и персонал спортсмена
- в) спортивные команды

**36. Гематологическое профилирование проводится для выявления:**

- а) метаболитов анаболических агентов
- б) эритропоэтина и стимуляторов эритропоэза
- в) диуретиков и маскирующих веществ

**37. Срок давности по антидопинговым санкциям составляет:**

- а) 5 лет
- б) 8 лет
- в) 10 лет

**38. Целью антидопинговых образовательных программ является:**

- а) информирование о последних изменениях в Запрещённом списке
- б) формирование ценностей честного спорта
- в) контроль знаний антидопинговых правил

**39. Процедура допинг-контроля регламентирована:**

- а) Международным стандартом ВАДА по тестированию и расследованиям
- б) Антидопинговыми правилами ИФ по виду спорта
- в) Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

**40. Независимость аналитической лаборатории достигается за счёт:**

- а) соблюдения Правил лабораторного анализа ВАДА
- б) использования типовых наборов и оборудования для допинг-контроля
- в) наличия аккредитации у ВАДА или РУСАДА

### Вариант №3

**1. Предметом спортивной ориентации является:**

- а) поиск спортивно одаренных детей
- б) рациональный выбор вида спорта
- в) профессиональный подбор кадров

**2. Целью спортивной ориентации на этапе начальной подготовки является:**

- а) повышение уровня физической подготовленности
- б) определение спортивных интересов и предпочтений ребенка
- в) достижение высоких спортивных результатов

**3. Эффективность спортивной ориентации определяется:**

- а) стабильностью состава занимающихся
- б) долей учащихся, поступивших на этап совершенствования спортивного мастерства
- в) процентом кандидатов в сборные команды

**4. Спортивная одаренность зависит от:**

- а) наследственного потенциала
- б) эффективности многолетней подготовки
- в) все перечисленное

**5. Типологические особенности нервной системы при отборе определяются с помощью:**

- а) пульсометрии
- б) хронорефлексометрии
- в) спирометрии

**6. Двигательная память является ведущим компонентом координационных способностей у спортсменов:**

- а) начального этапа подготовки
- б) этапа спортивного совершенствования
- в) этапа высшего спортивного мастерства

**7. Методика "неоконченный рассказ" используется для оценки:**

- а) силы нервных процессов
- б) уровня спортивной мотивации
- в) типа темперамента

**8. Генетические маркеры дают достоверную информацию о предрасположенности:**

- а) к видам спорта на выносливость
- б) к скоростно-силовым видам
- в) к сложно-координационным видам

**9. Для занятий циклическими видами спорта противопоказаны:**

- а) нарушения сердечного ритма
- б) плоскостопие
- в) астигматизм

**10. Оптимальный возраст для начала специализированной подготовки в гимнастических видах спорта:**

- а) 5-6 лет
- б) 7-8 лет
- в) 10-12 лет

**11. При отборе в спортивные единоборства необходимо учитывать показатели:**

- а) скорости одиночного движения
- б) времени простой и сложной сенсомоторных реакций
- в) максимальной силы

**12. Для занятий парусным спортом важны:**

- а) развитие вестибулярного аппарата
- б) высокий уровень пространственного мышления
- в) все перечисленное

**13. При оценке пригодности к занятиям конькобежным спортом анализируют показатели функции:**

- а) внешнего дыхания
- б) вестибулярного анализатора
- в) сердечно-сосудистой системы

**14. Скрининг-тестирование, как метод спортивного отбора, включает:**

- а) антропометрические измерения
- б) оценку физических качеств по простым тестам
- в) все перечисленное

**15. Показатели ЧСС имеют диагностическое значение при отборе в:**

- а) циклические виды
- б) игровые виды
- в) единоборства

**16. Наиболее информативными являются генетические тесты, основанные на анализе:**

- а) митохондриальной ДНК
- б) ядерной ДНК
- в) все перечисленное

**17. Преимущества в отборе имеют дети, рожденные:**

- а) ранней весной
- б) летом
- в) осенью и зимой

**18. К основным принципам спортивного отбора относятся:**

- а) комплексность, этапность, индивидуализация подхода
- б) массовость
- в) все перечисленное

**19. Первичный отбор в футболе и хоккее осуществляют преимущественно по критериям:**

- а) физической подготовленности и функциональных возможностей организма
- б) технической оснащенности
- в) личностно-психологическим характеристикам

**20. Надёжным прогностическим тестом способностей к фигурному катанию является упражнение, характеризующее:**

- а) функцию равновесия
- б) подвижность в голеностопных суставах
- в) скоростно-силовые возможности мышц ног

**21. Кодекс ВАДА вобрал в себя всё лучшее из:**

- а) Олимпийской хартии
- б) антидопинговых программ разных стран
- в) модельных правил МОК, МПК и международных федераций

**22. За нарушение антидопинговых правил спортсмены могут быть дисквалифицированы:**

- а) на срок от 1 года до 4 лет
- б) на срок от 1 года до пожизненно
- в) от 6 месяцев до 2 лет

**23. Информирование о местонахождении не требуется для спортсменов:**

- а) международного уровня
- б) национального уровня
- в) регионального уровня

**24. Действия спортсмена, препятствующие взятию пробы, могут повлечь:**

- а) отстранение до выяснения обстоятельств

- б) аннулирование результатов соревнований
- в) спортивную дисквалификацию

**25. До какого количества пропущенных тестов атлет может быть отстранен:**

- а) 1 пропуска
- б) 2 пропусков
- в) 3 пропусков

**26. Биологический паспорт спортсмена в России введен:**

- а) в 2009 году
- б) в 2015 году
- в) в 2022 году

**27. ВАДА было создано по инициативе:**

- а) Олимпийского комитета
- б) Совета Европы
- в) ООН

**28. Апелляция на решение Дисциплинарного антидопингового комитета подаётся:**

- а) в местный суд
- б) в КАС
- в) в ВАДА

**29. Публичное обнародование информации о возможном нарушении антидопинговых правил допускается:**

- а) на любой стадии разбирательства по усмотрению заинтересованных лиц
- б) только после принятия окончательного решения по делу
- в) с согласия самого спортсмена

**30. Фальсифицированный результат, полученный спортсменом на Олимпийских играх, влечёт аннулирование результата:**

- а) только в личном первенстве
- б) только в командных соревнованиях
- в) как в личном, так и в командном первенстве

**31. Процедуру допинг-контроля регламентируют:**

- а) антидопинговые правила международной федерации
- б) национальный стандарт "Процедура допинг-контроля"
- в) правила проведения соревнований по виду спорта

**32. Предварительные слушания по фактам возможных нарушений антидопингового законодательства проводит:**

- а) ВАДА
- б) Дисциплинарный антидопинговый комитет
- в) Спортивный арбитражный суд

**33. Обязанности спортсмена включают:**

- а) сдачу допинг-пробы по требованию уполномоченных лиц
- б) предоставление информации о местонахождении в соревновательный период
- в) все перечисленное

**34. Длительность хранения допинг-проб в лаборатории составляет:**

- а) не более 3 месяцев



- б) не менее 8 лет
- в) 10 лет

**35. Карьера спортсмена прерывается на срок действия санкций после:**

- а) первого нарушения антидопинговых правил
- б) второго нарушения антидопинговых правил
- в) при любом нарушении антидопинговых правил

**36. Принцип строгой ответственности за наличие запрещённой субстанции означает, что наказание последует в любом случае:**

- а) умышленного применения допинга
- б) неумышленного применения допинга
- в) вне зависимости от обстоятельств дела

**37. Временное отстранение спортсмена при обнаружении запрещённого вещества возможно:**

- а) в любой момент времени до окончания слушаний
- б) только после письменного предупреждения
- в) по решению Спортивного арбитражного суда

**38. Санкции к персоналу спортсмена за соучастие в нарушении антидопинговых правил варьируются от:**

- а) предупреждения до пожизненной дисквалификации
- б) 1 года до полного оправдания
- в) 2 лет до 4 лет в зависимости от нарушения

**39. Решение о дисквалификации и назначении санкций после апелляции принимает:**

- а) Дисциплинарный комитет антидопинговой организации
- б) Международный спортивный арбитраж
- в) Верховный суд РФ

**40. Независимость антидопинговых лабораторий обеспечивается:**

- а) внутренним контролем качества
- б) внешней системой аккредитации и мониторинга
- в) применением унифицированного лабораторного оборудования и реагентов

**Вариант №4**

**1. Критерии отбора в избранный вид спорта должны учитывать:**

- а) физические и функциональные возможности
- б) особенности высшей нервной деятельности
- в) все перечисленное

**2. Прогностическая ценность отбора на начальном этапе составляет:**

- а) 30-40%
- б) 50-60%
- в) 70-80%

**3. Ранняя спортивная специализация эффективна для видов спорта, требующих проявления:**

- а) выносливости
- б) координационных способностей
- в) скоростных и скоростно-силовых качеств

**4. Ведущим компонентом одаренности в спорте являются:**

- а) физические данные и функциональные возможности организма
- б) личностная и мотивационная сферы
- в) способность к точности двигательных действий

**5. При отборе в спортивную команду большое значение имеют свойства нервной системы, характеризующие:**

- а) силу
- б) уравновешенность
- в) подвижность

**6. Для совершенствования отбора в спортивных играх все чаще используют технические средства, позволяющие определить:**

- а) быстроту реакции на движущийся объект
- б) максимальную частоту движений
- в) точность дифференцировки мышечных усилий

**7. Психологический тест САН предназначен для оценки:**

- а) тревожности
- б) самочувствия, активности и настроения
- в) стрессоустойчивости

**8. Набор определенных генов с высокой степенью вероятности указывает на наличие задатков к:**

- а) игровым видам спорта
- б) циклическим видам спорта
- в) сложнокоординационным видам спорта

**9. Абсолютными медицинскими противопоказаниями для занятий плаванием являются:**

- а) повышенная возбудимость нервной системы
- б) доброкачественные новообразования кожи
- в) хронические заболевания ЛОР-органов

**10. Начинать занятия художественной гимнастикой следует в:**

- а) 5-7 лет
- б) 8-10 лет
- в) 10-12 лет

**11. Выбор вида единоборства зависит от уровня развития у ребенка качеств:**

- а) координационно-силовых
- б) скоростно-силовых
- в) все перечисленное

**12. Отбор в акробатику целесообразен у детей, обладающих:**

- а) повышенной растяжимостью тканей и связок
- б) способностью длительно удерживать статические позы
- в) всем перечисленным

**13. Быстрота мышечной релаксации является предиктором при отборе в:**

- а) прыжковые виды легкой атлетики
- б) конькобежный спорт
- в) скалолазание

- 14. Скрининг-диагностика по показателям физической подготовленности обладает:**
- а) достаточной надежностью и точностью результатов
  - б) низкой прогностичностью при отборе
  - в) не всегда объективна из-за влияния субъективных факторов
- 15. Наблюдение за юными спортсменами в ходе тренировочных занятий и соревнований позволяет оценить:**
- а) скорость обучаемости и разносторонность
  - б) психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях
  - в) оба варианта верны
- 16. Геномное тестирование основано на анализе:**
- а) белков сыворотки крови
  - б) ДНК спортсменов
  - в) хромосомного набора лимфоцитов
- 17. Наиболее благоприятным периодом рождения для занятий видами спорта на выносливость является:**
- а) зима и осень
  - б) весна и лето
  - в) не имеет значения
- 18. Прогностическая ценность скрининг-тестов и "срезов" контроля при отборе возрастает при:**
- а) учете динамики результатов
  - б) оценке общей физической работоспособности
  - в) анализе психофизиологических показателей
- 19. На этапе углубленной тренировки в футболе отбор осуществляют на основе:**
- а) анализа технико-тактической подготовленности
  - б) оценки общей и специальной физической работоспособности
  - в) комплексного тестирования всех сторон подготовленности
- 20. Отбор в танцевальный спорт целесообразно осуществлять после выполнения тестов на:**
- а) координацию и ритмичность движений
  - б) функцию равновесия
  - в) все перечисленное
- 21. Какие из нижеперечисленных веществ являются запрещенными в антидопинговых правилах вашего спорта?**
- а) Кофеин
  - б) Никотин
  - в) Эритропоэтин
- 22. Какой орган является ответственным за управление антидопинговой программой в вашем виде спорта?**
- а) Международный олимпийский комитет
  - б) Федерация вашего вида спорта
  - в) Национальное антидопинговое агентство
- 23. Какие методы контроля за допингом применяются в вашем виде спорта?**
- а) Тестирование мочи
  - б) Биологический паспорт

в) Анализ волос

**24. Сколько раз в год атлеты вашего вида спорта подвергаются антидопинговым тестированиям?**

- а) Один раз
- б) Два раза
- в) Три раза и более

**25. Какие санкции применяются в отношении нарушителей антидопинговых правил в вашем виде спорта?**

- а) Денежные штрафы
- б) Дисквалификация
- в) Отстранение на определенный срок

**26. Какие препараты в вашем виде спорта допустимы с медицинской точки зрения, но могут содержать запрещенные вещества?**

- а) Противовоспалительные
- б) Антибиотики
- в) Препараты от аллергии

**27. Каково мнение вашей федерации по поводу использования пищевых добавок для спортсменов?**

- а) Рекомендуется
- б) Не рекомендуется
- в) Запрещено

**28. Какие виды антидопинговой образовательной программы предоставляются вашим спортсменам?**

- а) Лекции и семинары
- б) Онлайн-курсы
- в) Индивидуальные консультации

**29. Какие аспекты антидопинговых правил вашего вида спорта подлежат изменению в ближайшем будущем?**

- а) Список запрещенных веществ
- б) Методы тестирования
- в) Санкции за нарушения

**30. Какова роль тренера в обеспечении антидопинговой безопасности в вашем виде спорта?**

- а) Мониторинг питания
- б) Контроль за медикаментами
- в) Проведение антидопинговых тестов

**31. Какие меры безопасности могут помочь предотвратить случаи допинга в вашем виде спорта?**

- а) Ужесточение наказаний
- б) Увеличение числа тестирований
- в) Обучение спортсменов этике и ответственности

**32. Какие обстоятельства могут рассматриваться в смягчение санкций при нарушении антидопинговых правил?**

- а) Первый случай нарушения
- б) Непреднамеренное употребление

в) Сотрудничество с антидопинговыми органами

**33. Какие медицинские процедуры требуют специального разрешения (Терапевтическое использование) в вашем виде спорта?**

- а) Массаж
- б) Инъекции витаминов
- в) Применение глюкокортикостероидов

**34. Какие меры предпринимаются для контроля за допингом на соревнованиях вашего вида спорта?**

- а) Тестирование до соревнований
- б) Тестирование в день соревнований
- в) Постсоревновательное тестирование

**35. Какие средства обеспечения анонимности используются при антидопинговых тестированиях в вашем виде спорта?**

- а) Кодовые идентификаторы
- б) Случайный выбор атлетов
- в) Использование псевдонимов

**36. Какова роль медицинского персонала в обеспечении антидопинговой безопасности?**

- а) Предоставление медицинской помощи
- б) Контроль за медикаментами
- в) Проведение антидопинговых тестов

**37. Какие дополнительные обязанности возлагаются на спортсменов в рамках антидопинговых правил вашего вида спорта?**

- а) Обязательные обучающие программы
- б) Подача регулярных отчетов о здоровье
- в) Самостоятельный мониторинг антидопинговых правил

**38. Какие аспекты антидопинговой деятельности вашей федерации подлежат обсуждению среди спортсменов?**

- а) Правила тестирования
- б) Санкции за нарушения
- в) Программы образования и пропаганды

**39. Какие меры предпринимаются для предотвращения случаев манипуляции образцами при антидопинговых тестах?**

- а) Видеонаблюдение
- б) Запечатывание образцов
- в) Специальные контейнеры для сбора мочи

**40. Какова позиция вашей федерации относительно использования технологий, таких как биометрическая идентификация, для обеспечения антидопинговой безопасности?**

- а) Положительное отношение
- б) Нейтральная позиция
- в) Отрицательное отношение

**Критерии оценивания экзамена:**

<b>Количество вопросов</b>	<b>Оценка</b>
<b>16-20</b>	<b>5</b>

<b>11-15</b>	<b>4</b>
<b>6-10</b>	<b>3</b>
<b>0-5</b>	<b>2</b>

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
1	б	б	б	в
2	б	в	б	б
3	б	в	б	в
4	в	б	в	б
5	а	в	б	б
6	в	в	в	а
7	в	а	б	б
8	а	а	а	в
9	б	а	а	б
10	б	в	б	б
11	в	б	б	в
12	б	б	в	в
13	а	в	б	б
14	а	а	в	в
15	б	а	а	в
16	в	в	в	б
17	а	в	в	а
18	б	б	а	а
19	б	в	а	в
20	а	б	а	в
21	а	а	в	в
22	б	а	б	в
23	б	а	б	а, б, в
24	б	б	в	б
25	в	б	в	б, в
26	б	в	б	б, в
27	а	а	а	б
28	в	б	б	а, б, в
29	в	а	б	а, б, в
30	в	в	в	б, в
31	б	в	а	а, б, в
32	б	б	б	а, б, в
33	в	в	в	в
34	б	б	б	а, б, в
35	б	б	в	а, б, в
36	а	б	в	б
37	в	б	а	а, б, в
38	в	б	а	а, б, в
39	б	а	б	а, б, в

<b>40</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а, б, в</b>
-----------	----------	----------	----------	----------------

**Вопросы рубежного контроля МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта 8 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какое значение имеет профессионально-спортивное совершенствование в подготовке тренера?
2. Какие основные принципы лежат в основе профессионально-спортивного совершенствования тренера?
3. Какие методы и средства используются для повышения профессионального уровня тренера?
4. Как влияет профессионально-спортивное совершенствование на качество тренировочного процесса?
5. В чем заключается роль самообразования в профессиональной подготовке тренера?
6. Какие преимущества получает тренер, инвестируя в свое профессионально-спортивное развитие?
7. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на мотивацию и результативность спортсменов?
8. Какова роль международного опыта и обмена опытом в профессиональном развитии тренера?
9. Какие актуальные тенденции и инновации в сфере спорта требуют от тренера постоянного совершенствования?
10. Каким образом тренер может оценить эффективность своего профессионального роста?
11. Какие препятствия могут возникнуть на пути профессионального совершенствования тренера и как их преодолеть?
12. Каким образом профессиональное развитие тренера влияет на его взаимодействие с другими специалистами в сфере спорта?
13. Какую роль играет технологический прогресс в профессиональном совершенствовании тренера?
14. Какие практические методики существуют для оценки результатов профессионально-спортивного совершенствования тренера?
15. Какие компетенции являются наиболее важными для тренера в контексте профессионального развития?
16. Как тренер может интегрировать новые знания и навыки, полученные в процессе совершенствования, в свою тренировочную практику?
17. Какие перспективы открываются перед тренером, который активно занимается профессиональным совершенствованием?
18. Каким образом тренер может влиять на формирование спортивной культуры среди своих подопечных?
19. Какую роль играет этика и профессиональные стандарты в процессе профессионального совершенствования тренера?
20. Каким образом профессиональное совершенствование тренера способствует развитию спорта в целом?

*Образец билета к 1-ой рубежной аттестации*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»  
Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ  
Тестовое задание по дисциплине**

**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»  
I-аттестация**



Вариант №\_\_

ФИО \_\_\_\_\_ групп \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

- 1. Какова роль профессионально-спортивного совершенствования в подготовке тренера?**
  - а) Повышение эффективности тренировок
  - б) Развитие карьеры в других областях
  - в) Отсутствие влияния на результаты тренировок
- 2. Какие преимущества получает тренер от систематического совершенствования?**
  - а) Улучшение навыков общения
  - б) Снижение степени ответственности
  - в) Уменьшение мотивации
- 3. В чем заключается значение постоянного обновления знаний для тренера?**
  - а) Стабильность в работе
  - б) Поддержание актуальности методик
  - в) Стремление к идеальной тренировочной программе
- 4. Какое влияние оказывает профессиональное совершенствование на качество подготовки спортсменов?**
  - а) Положительное
  - б) Отрицательное
  - в) Нейтральное
- 5. Какие области требуют наибольшего внимания при профессиональном росте тренера?**
  - а) Технические навыки
  - б) Психологическая подготовка
  - в) Экономические аспекты тренировочного процесса
- 6. Как тренер может оценить эффективность своего профессионального развития?**
  - а) По числу выигранных соревнований
  - б) По обратной связи от спортсменов
  - в) По размеру зарплаты
- 7. Каким образом профессиональное совершенствование способствует созданию успешной тренерской карьеры?**
  - а) Увеличение шансов на трудоустройство
  - б) Снижение ответственности перед спортсменами
  - в) Отсутствие влияния на карьеру
- 8. Какие методы обучения являются наиболее эффективными для тренера?**
  - а) Теоретические лекции
  - б) Практические мастер-классы
  - в) Самостоятельное изучение литературы

**9. В чем заключается роль менторства в профессиональном совершенствовании тренера?**

- а) Передача опыта и знаний
- б) Создание конкуренции
- в) Отсутствие влияния на развитие

**10. Какое значение имеет постоянное обновление тренировочных программ в контексте совершенствования тренера?**

- а) Повышение интереса спортсменов
- б) Стабильность результатов
- в) Снижение затрат времени

**11. Как тренер может поддерживать свой профессиональный имидж?**

- а) Активное участие в конференциях и семинарах
- б) Избегание общения со спортсменами вне тренировок
- в) Использование устаревших методик

**12. Какие факторы могут стать препятствием для профессионального совершенствования тренера?**

- а) Недостаток времени
- б) Недостаток интереса к тренировкам
- в) Отсутствие влияния факторов

**13. В чем заключается важность адаптации тренировочных методик к индивидуальным особенностям спортсменов?**

- а) Повышение эффективности тренировок
- б) Стандартизация тренировочного процесса
- в) Использование общих методов для всех

**14. Как тренер может оценивать свой профессиональный рост?**

- а) По числу проведенных тренировок
- б) По уровню удовлетворенности спортсменов
- в) По размеру своей зарплаты

**15. Как важен анализ ошибок и неудач в процессе профессионального совершенствования тренера?**

- а) Не имеет значения
- б) Способствует улучшению методик
- в) Уменьшает мотивацию

**16. Какие методы могут помочь тренеру повысить свою эффективность в работе?**

- а) Использование собственного опыта
- б) Избегание инноваций
- в) Исключительное следование стандартам

**17. В чем заключается роль самооценки в процессе профессионального совершенствования тренера?**

- а) Создание позитивного имиджа
- б) Оценка собственных достижений и ошибок
- в) Отсутствие влияния на развитие

**18. Как важно поддерживать мотивацию тренера в процессе постоянного совершенствования?**

- а) Не важно, так как мотивация приходит сама собой

- б) Каждый тренер должен самостоятельно поддерживать свою мотивацию
- в) Активное воздействие на мотивацию через поощрения и признание успехов

**19. Какие компетенции тренера являются наиболее важными для успешного профессионального совершенствования?**

- а) Только технические навыки
- б) Способность адаптироваться к изменениям
- в) Использование стандартных методов

**20. Какие тенденции в мире спорта могут влиять на потребность тренера в постоянном совершенствовании?**

- а) Стабильность тренировочных методик
- б) Развитие новых технологий и методов
- в) Отсутствие изменений в требованиях к тренерам

**Вариант №2**

**1. Как влияет профессиональное совершенствование тренера на мотивацию спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**2. Какую роль играют семинары и конференции в процессе профессионального развития тренера?**

- а) Основной источник новых знаний
- б) Способ общения с коллегами
- в) Не имеют существенного значения

**3. Как важна психологическая стабильность тренера для достижения высоких результатов?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не имеет значения

**4. Как профессиональное совершенствование влияет на умение тренера работать с разными возрастными группами спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**5. Какова роль инноваций в тренировочном процессе тренера?**

- а) Решающая
- б) Минимальная
- в) Не имеет значения

**6. Какие виды тренировок тренер должен использовать для разностороннего развития спортсменов?**

- а) Только специализированные
- б) Разнообразные и адаптированные
- в) Стандартные

**7. Как влияет профессиональное развитие на способность тренера к адаптации к изменениям в тренировочном процессе?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**8. Как важно развивать навыки общения у тренера?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**9. Как влияет применение новых технологий в тренировочном процессе на результаты тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**10. Как важно тренеру следить за последними тенденциями в своей области?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**11. Какие методы могут помочь тренеру в построении эффективных взаимоотношений с родителями спортсменов?**

- а) Регулярные брифинги и обратная связь
- б) Избегание общения с родителями
- в) Пренебрежение мнением родителей

**12. Как важно для тренера быть способным к самоанализу и самокритике?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**13. Как влияет наличие тренерских сертификатов и квалификаций на привлекательность тренера для спортсменов?**

- а) Увеличивает привлекательность
- б) Не оказывает влияния
- в) Уменьшает привлекательность

**14. Какие особенности тренировочного процесса могут быть важными для развития специализированных навыков у спортсменов?**

- а) Упор на общие физические упражнения
- б) Фокус на индивидуальных задачах и навыках
- в) Отсутствие специализированных занятий

**15. Каким образом тренер может содействовать развитию лидерских качеств у спортсменов?**

- а) Стимулирование самостоятельности и ответственности
- б) Стремление к полному контролю
- в) Игнорирование личных качеств спортсменов

**16. Как важно для тренера поддерживать физическую форму и демонстрировать свои спортивные навыки?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно

в) Не имеет значения

**17. Какие методы могут помочь тренеру в построении позитивных взаимоотношений внутри тренировочной группы?**

- а) Коллективные мероприятия и командные тренировки
- б) Изоляция спортсменов друг от друга
- в) Игнорирование социальных взаимоотношений

**18. Как важна этика и профессиональная ответственность для тренера?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не имеет значения

**19. Как влияет наличие опыта у тренера на его способность обучать и вдохновлять спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**20. Как тренер может эффективно управлять своим временем для профессионального совершенствования?**

- а) Планирование и установка приоритетов
- б) Случайное распределение времени
- в) Отсутствие планирования

### Вариант №3

**1. Как важна способность тренера к адаптации к индивидуальным особенностям каждого спортсмена?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не оказывает влияния

**2. Как влияет обладание тренером высоким уровнем мотивации на успехи его спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**3. Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для развития выносливости у спортсменов?**

- а) Интенсивные короткие тренировки
- б) Длительные медленные тренировки
- в) Исключительно силовые тренировки

**4. Как важна коммуникация между тренером и медицинским персоналом для обеспечения здоровья спортсменов?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не оказывает влияния

**5. Какие факторы могут влиять на мотивацию тренера для поиска новых знаний и**

**методов?**

- а) Желание достижения выдающихся результатов
- б) Удовлетворенность текущими достижениями
- в) Отсутствие интереса к профессиональному росту

**6. Как важно для тренера поддерживать психологическое здоровье своей тренировочной группы?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**7. Как профессиональное совершенствование тренера может способствовать развитию новых тренировочных методик?**

- а) Путем участия в исследованиях и обмене опытом
- б) Исключительно интуитивным методом
- в) Не влияет на развитие методик

**8. Как важно для тренера развивать свои лидерские качества?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**9. Как влияет наличие тренерской лицензии на репутацию тренера и доверие спортсменов?**

- а) Увеличивает репутацию и доверие
- б) Не оказывает влияния
- в) Уменьшает репутацию и доверие

**10. Какие методы могут помочь тренеру в эффективной работе с талантливymi, но непослушными спортсменами?**

- а) Индивидуальный подход и мотивационные методы
- б) Строгий контроль и наказания
- в) Пренебрежение поведением спортсменов

**11. Как важно для тренера развивать собственные способности к анализу игры и тактическим решениям?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**12. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на его способность управлять стрессом и давлением во время соревнований?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**13. Как важно для тренера следить за физическим здоровьем своей тренировочной группы?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**14. Какие методы могут помочь тренеру в развитии эффективной системы обратной связи со спортсменами?**

- а) Регулярные встречи и обсуждение тренировок

- б) Игнорирование мнения спортсменов
- в) Использование только электронных средств связи

**15. Как важно для тренера умение эффективно использовать аналитические инструменты для оценки производительности спортсменов?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**16. Как влияет общественное признание и признание коллег на мотивацию тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**17. Как важно для тренера создавать положительное тренировочное окружение для спортсменов?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**18. Как влияет наличие сильной тренировочной группы на результаты тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**19. Какие методы могут помочь тренеру в развитии своих навыков построения стратегии и тактики в игре?**

- а) Участие в тренировочных курсах и мастер-классах
- б) Исключительно самостоятельное обучение
- в) Не важно, так как стратегии и тактика заранее определены

**20. Как важно для тренера обладать знанием основных правил и нормативов в своей спортивной области?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

#### **Вариант №4**

**1. Какие преимущества для тренера предоставляет участие в профессиональных соревнованиях?**

- а) Развитие личных тренировочных навыков
- б) Повышение уровня физической активности
- в) Отсутствие влияния на тренерскую карьеру

**2. Как важна способность тренера к адаптации тренировочных программ к изменениям в здоровье спортсменов?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не оказывает влияния

**3. Как влияет использование современных технологий в тренировочном процессе на результаты тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**4. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на его способность формировать эффективные тренировочные планы?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**5. Как важно для тренера умение эффективно коммуницировать с разными типами личностей в тренировочной группе?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**6. Как влияет обладание тренером знанием в области спортивной психологии на качество его работы?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**7. Как важно для тренера обновление знаний в области современных тенденций в спорте?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не оказывает влияния

**8. Как влияет наличие личного опыта в профессиональном спорте на привлекательность тренера для спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**9. Как важно для тренера развивать свои тренерские качества через обучение новым методикам и подходам?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**10. Как влияет умение тренера эффективно управлять временем на качество проведения тренировок?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**11. Как важно для тренера умение создавать индивидуальные тренировочные программы для спортсменов?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**12. Как профессиональное совершенствование тренера в области физиологии влияет на результаты тренировок?**



- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**13. Как влияет наличие тренера на психологическое состояние спортсменов перед важными соревнованиями?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**14. Как важно для тренера развивать собственные организаторские навыки для эффективного управления тренировочным процессом?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**15. Как влияет уровень тренерской активности в социальных сетях на привлекательность тренера для новых спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**16. Как важно для тренера умение эффективно работать с конфликтами в тренировочной группе?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**17. Как влияет обладание тренером широким кругозором в области различных видов спорта на его компетентность?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**18. Как важно для тренера поддерживать постоянный контакт с родителями спортсменов для успешной координации тренировочного процесса?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**19. Как влияет для тренера умение эффективно общаться на различных языках на его привлекательность для многонациональной тренировочной группы?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**20. Как важно для тренера умение эффективно работать в условиях ограниченных ресурсов и средств?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

## Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	а	а
2	а	а	а	а
3	б	а	а	а
4	а	а	а	а
5	б	а	а	а
6	б	а	а	а
7	а	а	а	а
8	в	а	а	а
9	а	а	а	а
10	а	а	а	а
11	а	а	а	а
12	а	а	а	а
13	а	а	а	а
14	б	б	а	а
15	б	а	а	а
16	а	а	а	а
17	б	а	а	а
18	в	а	а	а
19	б	а	а	а
20	б	а	а	а

### *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Как важен самоконтроль для достижения высоких результатов в тренировочной деятельности?
2. Какие методы самоконтроля можно применять в ходе тренировок для оценки своих достижений?
3. В чем заключается роль самоконтроля в обеспечении постоянного прогресса спортсмена?
4. Как самоконтроль влияет на мотивацию и уровень усилий во время тренировок?
5. Какие аспекты тренировочного процесса требуют особого внимания при использовании самоконтроля?
6. Как можно использовать технологии для улучшения самоконтроля в тренировочной деятельности?
7. Как влияет эффективный самоконтроль на психологическое состояние спортсмена перед соревнованиями?
8. Каким образом самоконтроль может помочь в выявлении слабых сторон в тренировочной программе?
9. Как оценить баланс между самооценкой и объективной реальностью при самоконтроле?
10. Какие методы самоконтроля могут помочь предотвратить переутомление и травмы в ходе тренировочного процесса?
11. Каким образом спортсмен может поддерживать высокий уровень мотивации через систему самоконтроля?
12. Какие индикаторы эффективности тренировок могут быть использованы для самоконтроля?
13. Как влияет самоконтроль на формирование характера и личностного развития спортсмена?
14. Каким образом самоконтроль может помочь спортсмену адаптироваться к изменениям в тренировочном плане?
15. Какие риски связаны с недостаточным самоконтролем в тренировочной деятельности?

16. Как спортсмен может оценить свой эмоциональный и физический статус в процессе тренировочного цикла?
17. Какова роль коуча или тренера в содействии самоконтролю спортсмена?
18. Как влияет самоконтроль на стратегии восстановления и регенерации после тренировок и соревнований?
19. Каким образом самоконтроль может способствовать формированию позитивных привычек в тренировочной рутине?
20. Как различные виды спорта могут требовать различных стратегий самоконтроля, и почему?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Чеченский государственный педагогический университет»**  
**Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**  
**Тестовое задание по дисциплине**  
**МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**  
**II-аттестация**  
**Вариант №\_\_**

ФИО _____	_____ групп _____						Дата _____			
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- 1. Показателем интенсивности тренировочной нагрузки является:**
  - а) ЧСС
  - б) мышечное утомление
  - в) оба показателя
  
- 2. Для восстановления после интенсивной нагрузки оптимальна продолжительность отдыха:**
  - а) 1-2 часа
  - б) 12-15 часов
  - в) 20-24 часа
  
- 3. Показателем постепенного улучшения тренированности служит:**
  - а) увеличение скорости восстановления пульса после нагрузки
  - б) снижение потребления кислорода при стандартной нагрузке
  - в) повышение общего объема тренировочных нагрузок
  
- 4. Для адаптации к физическим нагрузкам необходимо:**
  - а) повышать интенсивность тренировок с каждым занятием
  - б) увеличивать объем нагрузки постепенно от занятия к занятию
  - в) ежедневно работать до появления выраженного утомления
  
- 5. Спортивная форма характеризуется:**

- а) минимальным временем вработываемости
- б) способностью показывать максимальный результат
- в) высокой мотивацией к занятиям

**6. О перетренированности спортсмена свидетельствует:**

- а) снижение скорости восстановления после нагрузок
- б) потеря аппетита и массы тела
- в) все перечисленное

**7. Показателем утомления организма спортсмена при выполнении циклических упражнений является:**

- а) появление «мертвой точки» во время нагрузки
- б) рост концентрации молочной кислоты в крови
- в) учащение дыхания с удлинением выдоха

**8. Тест Купера (12-минутный бег) позволяет оценить:**

- а) анаэробную выносливость
- б) общую выносливость
- в) быстроту передвижения

**9. Антропометрические измерения при самоконтроле проводятся для:**

- а) определения пропорциональности телосложения
- б) оценки изменения компонентного состава массы тела в процессе тренировок
- в) разработки индивидуального плана питания

**10. Субъективная оценка самочувствия, сна, аппетита, настроения входит в состав:**

- а) врачебного контроля
- б) педагогического контроля
- в) самоконтроля спортсмена

**11. Повышение работоспособности и выносливости объясняется эффектом:**

- а) суперкомпенсации
- б) гетерохронности восстановления
- в) кумулятивным перенапряжением

**12. Постепенное снижение спортивных результатов свидетельствует:**

- а) о неправильном построении тренировочного процесса
- б) о перенапряжении отдельных систем организма
- в) о потере мотивации к занятиям

**13. Рациональное построение тренировочного процесса обеспечивает состояние:**

- а) физиологического покоя
- б) оптимальной тренированности
- в) длительного восстановления

**14. Выполнение нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения требует поддержания пульса на уровне:**

- а) 120-140 уд/мин
- б) 150-170 уд/мин
- в) 180-200 уд/мин

**15. Отклонения в состоянии здоровья выявляются при использовании в самоконтроле:**

- а) стандартных опросников и анкет

- б) ортостатической пробы
- в) исследования биохимических показателей крови

**16. Измерение жировой складки калипером проводится для определения:**

- а) пропорциональности телосложения
- б) уровня развития силовых качеств
- в) динамики жировой массы в процессе тренировки

**17. Показатели самоконтроля заносятся в дневник самоконтроля для:**

- а) наблюдения за адаптацией к физическим нагрузкам
- б) выявления перетренированности
- в) коррекции индивидуального тренировочного плана

**18. Пульсовая кривая характеризует:**

- а) реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку и восстановление
- б) изменение артериального давления при выполнении упражнений
- в) работу нервной системы при мышечной деятельности

**19. Оценка внешних параметров тренировочной нагрузки и внутренней реакции на нее позволяет:**

- а) стимулировать восстановительные процессы
- б) оптимизировать тренировочный процесс
- в) избежать потери мотивации

**20. Оптимальный объем самостоятельной тренировки для начинающего спортсмена должен составлять:**

- а) до 2-х часов в неделю
- б) не менее 4-х часов в неделю
- в) 6 часов в неделю

## Вариант №2

**1. Оптимальная частота пульса на тренировках по общей физической подготовке составляет:**

- а) 60-80% от максимальной
- б) 90-100% от максимальной
- в) 120-150 уд/мин

**2. Избыточная масса тела определяется при превышении долженствующей на:**

- а) 5-10%
- б) 15-20%
- в) 25-30%

**3. Максимальное потребление кислорода характеризует:**

- а) адаптацию к гипоксии
- б) аэробные возможности организма
- в) экономичность функционирования систем кровообращения и дыхания

**4. Восстановление пульса до исходного уровня после стандартной нагрузки позволяет оценить:**

- а) возбудимость нервной системы
- б) уровень тренированности
- в) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

- 5. Оптимизация физической нагрузки предполагает:**
- а) повышение интенсивности от занятия к занятию
  - б) постепенное увеличение объёма и интенсивности
  - в) сочетание объёма и интенсивности в соответствии с принципом повторности
- 6. Рациональный тренировочный режим обеспечивает развитие:**
- а) острого утомления после каждого занятия
  - б) хронического утомления
  - в) глубокой компенсации функций
- 7. Тест Купера принято выполнять с целью оценки:**
- а) физической работоспособности и выносливости
  - б) адаптации к длительным циклическим нагрузкам
  - в) эффективности занятий циклическими видами спорта
- 8. К резервным возможностям организма относится способность:**
- а) переносить срочное утомление
  - б) быстро восстанавливать функции после нагрузок
  - в) выполнять работу на уровне пороговой мощности
- 9. Дополнительным критерием оценки тренированности служит:**
- а) время удержания заданного пульса
  - б) жизненный индекс
  - в) потребление кислорода
- 10. Комплексное обследование функционального состояния и здоровья проводит:**
- а) врачебно-физкультурный диспансер
  - б) тренер спортивной секции
  - в) сам спортсмен
- 11. Тахикардия представляет собой повышение частоты сердечных сокращений выше:**
- а) 70 уд/мин
  - б) 90 уд/мин
  - в) 150 уд/мин
- 12. Повышение физической работоспособности наблюдается на фоне рациональных тренировочных нагрузок при условии:**
- а) повышения мотивации
  - б) полноценного восстановления
  - в) приёма витаминно-минеральных комплексов
- 13. В дневнике самоконтроля ежедневно регистрируются:**
- а) самочувствие, сон, работоспособность
  - б) объём и интенсивность тренировочных нагрузок
  - в) все перечисленные показатели
- 14. В самостоятельной тренировке рекомендуется выполнять упражнения для развития:**
- а) максимальной и взрывной силы
  - б) общей и силовой выносливости
  - в) быстроты и скоростной выносливости
- 15. Методика Вальсальвы применяется для оценки:**
- а) выносливости дыхательной мускулатуры

- б) проходимости евстахиевых труб
- в) эластичности легочной ткани

**16. Пищевой рацион спортсмена должен покрывать энерготраты:**

- а) только основного обмена
- б) суточные с учётом тренировочных затрат
- в) независимо от структуры суточной активности

**17. Эталонные показатели функционального состояния используются для:**

- а) нормирования тренировочных нагрузок
- б) оценки отклонений от норматива в процессе тренировки
- в) расчета количества потребляемых калорий

**18. Для оценки уровня здоровья применяется методика:**

- а) Апанасенко
- б) Скибинского
- в) Гарвардский степ-тест

**19. Степ-тест применяется для определения:**

- а) максимального потребления кислорода
- б) толерантности к физической нагрузке
- в) эффективности тренировочного процесса

**20. Скорость восстановления ЧСС после приседаний на время характеризует:**

- а) лабильность сердечно-сосудистой системы
- б) устойчивость организма к нагрузкам скоростно-силового характера
- в) экономизацию функций при мышечной работе

**Вариант №3**

**1. Как часто нужно проводить самоконтроль во время тренировок?**

- а) 1 раз в неделю
- б) каждый день
- в) 1 раз в месяц

**2. Какой показатель лучше всего отражает эффективность тренировочного процесса?**

- а) вес тела
- б) частота сердечных сокращений
- в) пройденное расстояние

**3. Когда лучше всего вести дневник тренировок?**

- а) после каждой тренировки
- б) в конце месяца
- в) не нужен дневник

**4. Для чего стоит проводить замеры ЧСС во время тренировок?**

- а) чтобы оценить эффективность нагрузки
- б) чтобы не переутомиться
- в) это не имеет значения

**5. Что означает резкое снижение работоспособности у спортсмена?**

- а) перетренированность
- б) недостаточный отдых

в) неправильное питание

**6. В какое время суток рекомендуют тренироваться спортсменам?**

- а) утром
- б) днем
- в) вечером

**7. Как часто следует проводить контроль веса тела у спортсменов?**

- а) 3 раза в неделю
- б) раз в месяц
- в) ежедневно

**8. Для чего нужно вести дневник самоконтроля спортсмена?**

- а) чтобы отслеживать динамику результатов
- б) чтобы показать тренеру
- в) это лишняя трата времени

**9. Сколько времени должен длиться восстановительный период после интенсивной нагрузки?**

- а) 1-2 дня
- б) 5-7 дней
- в) 10-14 дней

**10. В каком состоянии нужно приходить на тренировку?**

- а) уставшим после работы
- б) с чувством легкого голода
- в) сытым после обеда

**11. Какой показатель является основным при оценке физической работоспособности?**

- а) внешний вид
- б) пульс в покое
- в) максимальное потребление кислорода

**12. Что отражает показатель максимального потребления кислорода (МПК)?**

- а) техническую подготовленность
- б) общую выносливость
- в) скоростно-силовые качества

**13. Для чего используется пульсометр на тренировках?**

- а) чтобы отслеживать интенсивность нагрузки
- б) это не нужно
- в) чтобы измерить артериальное давление

**14. Что отражает пульс у спортсмена после нагрузки?**

- а) уровень здоровья
- б) состояние нервной системы
- в) утомление организма

**15. Какой из методов самоконтроля наиболее доступный?**

- а) пульсометрия
- б) спирометрия
- в) визуальный



- 16. Что может указывать на перенапряжение организма у спортсмена?**
- а) бессонница
  - б) аппетит
  - в) стабильный вес
- 17. Сколько калорий в среднем сжигает спортсмен во время часовой тренировки?**
- а) 300-500
  - б) 100-300
  - в) 500-700
- 18. Для чего вести дневник питания на этапе подготовки к соревнованиям?**
- а) чтобы правильно питаться
  - б) это лишнее
  - в) чтобы похудеть
- 19. Зачем нужно следить за цветом мочи при интенсивных нагрузках?**
- а) чтобы оценить уровень обезвоживания
  - б) это не имеет значения
  - в) так делают все спортсмены
- 20. Сколько воды нужно выпить после часовой интенсивной тренировки?**
- а) 500-700 мл
  - б) 1000-1500 мл
  - в) 200-300 мл

#### Вариант №4

- 1. Как часто вы проводите самоконтроль за своей тренировочной деятельностью?**
- а) Ежедневно
  - б) Раз в неделю
  - в) Редко или никогда
- 2. Как вы оцениваете свои достижения в тренировках?**
- а) Постоянно улучшаюсь
  - б) Достигаю поставленных целей
  - в) Сталкиваюсь с трудностями
- 3. Как вы измеряете эффективность своих тренировок?**
- а) По результатам соревнований
  - б) По ощущениям во время тренировок
  - в) Не знаю, как это делать
- 4. Пользуетесь ли вы дневником тренировок для отслеживания своего прогресса?**
- а) Да, регулярно
  - б) Иногда
  - в) Нет, не вижу в этом смысла
- 5. Как часто вы проводите анализ своих ошибок после соревнований?**
- а) Всегда
  - б) Иногда
  - в) Никогда
- 6. Как вы реагируете на неудачи в соревнованиях?**

- а) Использую их как мотивацию для улучшения
- б) Забываю и двигаюсь дальше
- в) Очень расстраиваюсь и теряю мотивацию

**7. Следите ли вы за своим физическим состоянием вне тренировок?**

- а) Да, регулярно занимаюсь физической активностью
- б) Иногда
- в) Нет, не обращаю внимания

**8. Какую роль играет план тренировок в вашей подготовке?**

- а) Очень важную, всегда следую плану
- б) Использую план, но иногда отклоняюсь
- в) Не составляю план тренировок

**9. Замечаете ли вы признаки перетренированности?**

- а) Да, и реагирую на них, уменьшая интенсивность тренировок
- б) Иногда, но игнорирую
- в) Нет, не обращаю внимания

**10. Как вы реагируете на отрицательные комментарии или критику в адрес вашей тренировочной деятельности?**

- а) Использую как стимул для улучшения
- б) Принимаю к сведению, но не обращаю внимания
- в) Очень обижаюсь и теряю мотивацию

**11. Проводите ли вы самооценку своих навыков и уровня подготовки?**

- а) Регулярно
- б) Иногда
- в) Нет, не вижу смысла

**12. Как вы определяете свои цели перед тренировочным периодом?**

- а) Четко формулирую цели и разрабатываю план их достижения
- б) Определяю цели в общих чертах
- в) Не устанавливаю конкретных целей

**13. Как вы относитесь к использованию технологий в своей тренировочной деятельности (например, трекеров активности, приложений для тренировок)?**

- а) Активно использую
- б) Иногда пробую
- в) Не интересуюсь

**14. Как вы реагируете на физическую усталость?**

- а) Даю себе отдых
- б) Продолжаю тренироваться, игнорируя усталость
- в) Прекращаю тренировку

**15. Как важным вы считаете психологический аспект в тренировочном процессе?**

- а) Очень важным, уделяю ему много внимания
- б) Важным, но не всегда обращаю внимание
- в) Не считаю это важным

**16. Используете ли вы методики ментальной тренировки?**

- а) Да, регулярно

- б) Иногда
- в) Нет, не интересуюсь

**17. Как вы управляете своим временем между тренировками и другими обязанностями?**

- а) Эффективно планирую время
- б) Иногда испытываю трудности с управлением временем
- в) Не управляю временем вообще

**18. Оцениваете ли вы свою физическую форму с точки зрения здоровья?**

- а) Да, регулярно проходят медицинские обследования
- б) Иногда обращаю внимание
- в) Нет, не задумываюсь об этом

**19. Как вы реагируете на отсутствие результатов в тренировках?**

- а) Анализирую и изменяю подход
- б) Просто продолжаю тренироваться
- в) Очень разочаровываюсь и теряю мотивацию

**20. Считаете ли вы важным иметь тренера или наставника для самоконтроля в тренировочной деятельности?**

- а) Да, без тренера трудно контролировать себя
- б) Иногда полезно, но не обязательно
- в) Нет, справляюсь самостоятельно

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	5
11-15	4
6-10	3
0-5	2

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	а	б	б
2	б	б	в	а
3	а	б	а	а
4	б	б	б	а
5	б	в	а	а
6	в	в	а	а
7	а	а	в	а
8	б	б	а	б
9	б	б	б	а
10	в	а	б	а

11	а	в	в	а
12	б	б	б	а
13	б	в	а	а
14	а	б	в	а
15	б	б	в	а
16	в	б	а	а
17	в	б	а	а
18	а	а	а	а
19	б	а	а	а
20	а	б	б	а

### Вопросы к экзамену по дисциплине

#### Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта на 8 семестр:

1. Какое значение имеет профессионально-спортивное совершенствование в подготовке тренера?
2. Какие основные принципы лежат в основе профессионально-спортивного совершенствования тренера?
3. Какие методы и средства используются для повышения профессионального уровня тренера?
4. Как влияет профессионально-спортивное совершенствование на качество тренировочного процесса?
5. В чем заключается роль самообразования в профессиональной подготовке тренера?
6. Какие преимущества получает тренер, инвестируя в свое профессионально-спортивное развитие?
7. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на мотивацию и результативность спортсменов?
8. Какова роль международного опыта и обмена опытом в профессиональном развитии тренера?
9. Какие актуальные тенденции и инновации в сфере спорта требуют от тренера постоянного совершенствования?
10. Каким образом тренер может оценить эффективность своего профессионального роста?
11. Какие препятствия могут возникнуть на пути профессионального совершенствования тренера и как их преодолеть?
12. Каким образом профессиональное развитие тренера влияет на его взаимодействие с другими специалистами в сфере спорта?
13. Какую роль играет технологический прогресс в профессиональном совершенствовании тренера?
14. Какие практические методики существуют для оценки результатов профессионально-спортивного совершенствования тренера?
15. Какие компетенции являются наиболее важными для тренера в контексте профессионального развития?
16. Как тренер может интегрировать новые знания и навыки, полученные в процессе совершенствования, в свою тренировочную практику?
17. Какие перспективы открываются перед тренером, который активно занимается профессиональным совершенствованием?
18. Каким образом тренер может влиять на формирование спортивной культуры среди своих подопечных?
19. Какую роль играет этика и профессиональные стандарты в процессе профессионального совершенствования тренера?
20. Каким образом профессиональное совершенствование тренера способствует развитию спорта в целом?



<b>№ вопроса</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>										

### Вариант №1

- 1. Какова роль профессионально-спортивного совершенствования в подготовке тренера?**
  - а) Повышение эффективности тренировок
  - б) Развитие карьеры в других областях
  - в) Отсутствие влияния на результаты тренировок
  
- 2. Какие преимущества получает тренер от систематического совершенствования?**
  - а) Улучшение навыков общения
  - б) Снижение степени ответственности
  - в) Уменьшение мотивации
  
- 3. В чем заключается значение постоянного обновления знаний для тренера?**
  - а) Стабильность в работе
  - б) Поддержание актуальности методик
  - в) Стремление к идеальной тренировочной программе
  
- 4. Какое влияние оказывает профессиональное совершенствование на качество подготовки спортсменов?**
  - а) Положительное
  - б) Отрицательное
  - в) Нейтральное
  
- 5. Какие области требуют наибольшего внимания при профессиональном росте тренера?**
  - а) Технические навыки
  - б) Психологическая подготовка
  - в) Экономические аспекты тренировочного процесса
  
- 6. Как тренер может оценить эффективность своего профессионального развития?**
  - а) По числу выигранных соревнований
  - б) По обратной связи от спортсменов
  - в) По размеру зарплаты
  
- 7. Каким образом профессиональное совершенствование способствует созданию успешной тренерской карьеры?**
  - а) Увеличение шансов на трудоустройство
  - б) Снижение ответственности перед спортсменами
  - в) Отсутствие влияния на карьеру
  
- 8. Какие методы обучения являются наиболее эффективными для тренера?**
  - а) Теоретические лекции
  - б) Практические мастер-классы
  - в) Самостоятельное изучение литературы
  
- 9. В чем заключается роль менторства в профессиональном совершенствовании тренера?**

- а) Передача опыта и знаний
- б) Создание конкуренции
- в) Отсутствие влияния на развитие

**10. Какое значение имеет постоянное обновление тренировочных программ в контексте совершенствования тренера?**

- а) Повышение интереса спортсменов
- б) Стабильность результатов
- в) Снижение затрат времени

**11. Как тренер может поддерживать свой профессиональный имидж?**

- а) Активное участие в конференциях и семинарах
- б) Избегание общения со спортсменами вне тренировок
- в) Использование устаревших методик

**12. Какие факторы могут стать препятствием для профессионального совершенствования тренера?**

- а) Недостаток времени
- б) Недостаток интереса к тренировкам
- в) Отсутствие влияния факторов

**13. В чем заключается важность адаптации тренировочных методик к индивидуальным особенностям спортсменов?**

- а) Повышение эффективности тренировок
- б) Стандартизация тренировочного процесса
- в) Использование общих методов для всех

**14. Как тренер может оценивать свой профессиональный рост?**

- а) По числу проведенных тренировок
- б) По уровню удовлетворенности спортсменов
- в) По размеру своей зарплаты

**15. Как важен анализ ошибок и неудач в процессе профессионального совершенствования тренера?**

- а) Не имеет значения
- б) Способствует улучшению методик
- в) Уменьшает мотивацию

**16. Какие методы могут помочь тренеру повысить свою эффективность в работе?**

- а) Использование собственного опыта
- б) Избегание инноваций
- в) Исключительное следование стандартам

**17. В чем заключается роль самооценки в процессе профессионального совершенствования тренера?**

- а) Создание позитивного имиджа
- б) Оценка собственных достижений и ошибок
- в) Отсутствие влияния на развитие

**18. Как важно поддерживать мотивацию тренера в процессе постоянного совершенствования?**

- а) Не важно, так как мотивация приходит сама собой
- б) Каждый тренер должен самостоятельно поддерживать свою мотивацию

в) Активное воздействие на мотивацию через поощрения и признание успехов

**19. Какие компетенции тренера являются наиболее важными для успешного профессионального совершенствования?**

- а) Только технические навыки
- б) Способность адаптироваться к изменениям
- в) Использование стандартных методов

**20. Какие тенденции в мире спорта могут влиять на потребность тренера в постоянном совершенствовании?**

- а) Стабильность тренировочных методик
- б) Развитие новых технологий и методов
- в) Отсутствие изменений в требованиях к тренерам

**21. Показателем интенсивности тренировочной нагрузки является:**

- а) ЧСС
- б) мышечное утомление
- в) оба показателя

**22. Для восстановления после интенсивной нагрузки оптимальна продолжительность отдыха:**

- а) 1-2 часа
- б) 12-15 часов
- в) 20-24 часа

**23. Показателем постепенного улучшения тренированности служит:**

- а) увеличение скорости восстановления пульса после нагрузки
- б) снижение потребления кислорода при стандартной нагрузке
- в) повышение общего объема тренировочных нагрузок

**24. Для адаптации к физическим нагрузкам необходимо:**

- а) повышать интенсивность тренировок с каждым занятием
- б) увеличивать объем нагрузки постепенно от занятия к занятию
- в) ежедневно работать до появления выраженного утомления

**25. Спортивная форма характеризуется:**

- а) минимальным временем вработываемости
- б) способностью показывать максимальный результат
- в) высокой мотивацией к занятиям

**26. О перетренированности спортсмена свидетельствует:**

- а) снижение скорости восстановления после нагрузок
- б) потеря аппетита и массы тела
- в) все перечисленное

**27. Показателем утомления организма спортсмена при выполнении циклических упражнений является:**

- а) появление «мертвой точки» во время нагрузки
- б) рост концентрации молочной кислоты в крови
- в) учащение дыхания с удлинением выдоха

**28. Тест Купера (12-минутный бег) позволяет оценить:**

- а) анаэробную выносливость



- б) общую выносливость
- в) быстроту передвижения

**29. Антропометрические измерения при самоконтроле проводятся для:**

- а) определения пропорциональности телосложения
- б) оценки изменения компонентного состава массы тела в процессе тренировок
- в) разработки индивидуального плана питания

**30. Субъективная оценка самочувствия, сна, аппетита, настроения входит в состав:**

- а) врачебного контроля
- б) педагогического контроля
- в) самоконтроля спортсмена

**31. Повышение работоспособности и выносливости объясняется эффектом:**

- а) суперкомпенсации
- б) гетерохронности восстановления
- в) кумулятивным перенапряжением

**32. Постепенное снижение спортивных результатов свидетельствует:**

- а) о неправильном построении тренировочного процесса
- б) о перенапряжении отдельных систем организма
- в) о потере мотивации к занятиям

**33. Рациональное построение тренировочного процесса обеспечивает состояние:**

- а) физиологического покоя
- б) оптимальной тренированности
- в) длительного восстановления

**34. Выполнение нагрузок в аэробном режиме энергообеспечения требует поддержания пульса на уровне:**

- а) 120-140 уд/мин
- б) 150-170 уд/мин
- в) 180-200 уд/мин

**35. Отклонения в состоянии здоровья выявляются при использовании в самоконтроле:**

- а) стандартных опросников и анкет
- б) ортостатической пробы
- в) исследования биохимических показателей крови

**36. Измерение жировой складки калипером проводится для определения:**

- а) пропорциональности телосложения
- б) уровня развития силовых качеств
- в) динамики жировой массы в процессе тренировки

**37. Показатели самоконтроля заносятся в дневник самоконтроля для:**

- а) наблюдения за адаптацией к физическим нагрузкам
- б) выявления перетренированности
- в) коррекции индивидуального тренировочного плана

**38. Пульсовая кривая характеризует:**

- а) реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку и восстановление
- б) изменение артериального давления при выполнении упражнений
- в) работу нервной системы при мышечной деятельности

**39. Оценка внешних параметров тренировочной нагрузки и внутренней реакции на нее позволяет:**

- а) стимулировать восстановительные процессы
- б) оптимизировать тренировочный процесс
- в) избежать потери мотивации

**40. Оптимальный объем самостоятельной тренировки для начинающего спортсмена должен составлять:**

- а) до 2-х часов в неделю
- б) не менее 4-х часов в неделю
- в) 6 часов в неделю

### **Вариант №2**

**1. Как влияет профессиональное совершенствование тренера на мотивацию спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**2. Какую роль играют семинары и конференции в процессе профессионального развития тренера?**

- а) Основной источник новых знаний
- б) Способ общения с коллегами
- в) Не имеют существенного значения

**3. Как важна психологическая стабильность тренера для достижения высоких результатов?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не имеет значения

**4. Как профессиональное совершенствование влияет на умение тренера работать с разными возрастными группами спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**5. Какова роль инноваций в тренировочном процессе тренера?**

- а) Решающая
- б) Минимальная
- в) Не имеет значения

**6. Какие виды тренировок тренер должен использовать для разностороннего развития спортсменов?**

- а) Только специализированные
- б) Разнообразные и адаптированные
- в) Стандартные

**7. Как влияет профессиональное развитие на способность тренера к адаптации к изменениям в тренировочном процессе?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**8. Как важно развивать навыки общения у тренера?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**9. Как влияет применение новых технологий в тренировочном процессе на результаты тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**10. Как важно тренеру следить за последними тенденциями в своей области?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**11. Какие методы могут помочь тренеру в построении эффективных взаимоотношений с родителями спортсменов?**

- а) Регулярные брифинги и обратная связь
- б) Избегание общения с родителями
- в) Пренебрежение мнением родителей

**12. Как важно для тренера быть способным к самоанализу и самокритике?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**13. Как влияет наличие тренерских сертификатов и квалификаций на привлекательность тренера для спортсменов?**

- а) Увеличивает привлекательность
- б) Не оказывает влияния
- в) Уменьшает привлекательность

**14. Какие особенности тренировочного процесса могут быть важными для развития специализированных навыков у спортсменов?**

- а) Упор на общие физические упражнения
- б) Фокус на индивидуальных задачах и навыках
- в) Отсутствие специализированных занятий

**15. Каким образом тренер может содействовать развитию лидерских качеств у спортсменов?**

- а) Стимулирование самостоятельности и ответственности
- б) Стремление к полному контролю
- в) Игнорирование личных качеств спортсменов

**16. Как важно для тренера поддерживать физическую форму и демонстрировать свои спортивные навыки?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**17. Какие методы могут помочь тренеру в построении позитивных взаимоотношений внутри тренировочной группы?**

- а) Коллективные мероприятия и командные тренировки
- б) Изоляция спортсменов друг от друга
- в) Игнорирование социальных взаимоотношений

**18. Как важна этика и профессиональная ответственность для тренера?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не имеет значения

**19. Как влияет наличие опыта у тренера на его способность обучать и вдохновлять спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**20. Как тренер может эффективно управлять своим временем для профессионального совершенствования?**

- а) Планирование и установка приоритетов
- б) Случайное распределение времени
- в) Отсутствие планирования

**21. Оптимальная частота пульса на тренировках по общей физической подготовке составляет:**

- а) 60-80% от максимальной
- б) 90-100% от максимальной
- в) 120-150 уд/мин

**22. Избыточная масса тела определяется при превышении должноствующей на:**

- а) 5-10%
- б) 15-20%
- в) 25-30%

**23. Максимальное потребление кислорода характеризует:**

- а) адаптацию к гипоксии
- б) аэробные возможности организма
- в) экономичность функционирования систем кровообращения и дыхания

**24. Восстановление пульса до исходного уровня после стандартной нагрузки позволяет оценить:**

- а) возбудимость нервной системы
- б) уровень тренированности
- в) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы

**25. Оптимизация физической нагрузки предполагает:**

- а) повышение интенсивности от занятия к занятию
- б) постепенное увеличение объема и интенсивности
- в) сочетание объема и интенсивности в соответствии с принципом повторности

**26. Рациональный тренировочный режим обеспечивает развитие:**

- а) острого утомления после каждого занятия
- б) хронического утомления
- в) глубокой компенсации функций

- 27. Тест Купера принято выполнять с целью оценки:**
- а) физической работоспособности и выносливости
  - б) адаптации к длительным циклическим нагрузкам
  - в) эффективности занятий циклическими видами спорта
- 28. К резервным возможностям организма относится способность:**
- а) переносить срочное утомление
  - б) быстро восстанавливать функции после нагрузок
  - в) выполнять работу на уровне пороговой мощности
- 29. Дополнительным критерием оценки тренированности служит:**
- а) время удержания заданного пульса
  - б) жизненный индекс
  - в) потребление кислорода
- 30. Комплексное обследование функционального состояния и здоровья проводит:**
- а) врачебно-физкультурный диспансер
  - б) тренер спортивной секции
  - в) сам спортсмен
- 31. Тахикардия представляет собой повышение частоты сердечных сокращений выше:**
- а) 70 уд/мин
  - б) 90 уд/мин
  - в) 150 уд/мин
- 32. Повышение физической работоспособности наблюдается на фоне рациональных тренировочных нагрузок при условии:**
- а) повышения мотивации
  - б) полноценного восстановления
  - в) приёма витаминно-минеральных комплексов
- 33. В дневнике самоконтроля ежедневно регистрируются:**
- а) самочувствие, сон, работоспособность
  - б) объём и интенсивность тренировочных нагрузок
  - в) все перечисленные показатели
- 34. В самостоятельной тренировке рекомендуется выполнять упражнения для развития:**
- а) максимальной и взрывной силы
  - б) общей и силовой выносливости
  - в) быстроты и скоростной выносливости
- 35. Методика Вальсальвы применяется для оценки:**
- а) выносливости дыхательной мускулатуры
  - б) проходимости евстахиевых труб
  - в) эластичности легочной ткани
- 36. Пищевой рацион спортсмена должен покрывать энерготраты:**
- а) только основного обмена
  - б) суточные с учётом тренировочных затрат
  - в) независимо от структуры суточной активности
- 37. Эталонные показатели функционального состояния используются для:**
- а) нормирования тренировочных нагрузок

- б) оценки отклонений от норматива в процессе тренировки
- в) расчета количества потребляемых калорий

**38. Для оценки уровня здоровья применяется методика:**

- а) Апанасенко
- б) Скибинского
- в) Гарвардский степ-тест

**39. Степ-тест применяется для определения:**

- а) максимального потребления кислорода
- б) толерантности к физической нагрузке
- в) эффективности тренировочного процесса

**40. Скорость восстановления ЧСС после приседаний на время характеризует:**

- а) лабильность сердечно-сосудистой системы
- б) устойчивость организма к нагрузкам скоростно-силового характера
- в) экономизацию функций при мышечной работе

### Вариант №3

**1. Как важна способность тренера к адаптации к индивидуальным особенностям каждого спортсмена?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не оказывает влияния

**2. Как влияет обладание тренером высоким уровнем мотивации на успехи его спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**3. Какие методы тренировки могут быть наиболее эффективными для развития выносливости у спортсменов?**

- а) Интенсивные короткие тренировки
- б) Длительные медленные тренировки
- в) Исключительно силовые тренировки

**4. Как важна коммуникация между тренером и медицинским персоналом для обеспечения здоровья спортсменов?**

- а) Критически важна
- б) Важна, но не обязательна
- в) Не оказывает влияния

**5. Какие факторы могут влиять на мотивацию тренера для поиска новых знаний и методов?**

- а) Желание достижения выдающихся результатов
- б) Удовлетворенность текущими достижениями
- в) Отсутствие интереса к профессиональному росту

**6. Как важно для тренера поддерживать психологическое здоровье своей тренировочной группы?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**7. Как профессиональное совершенствование тренера может способствовать развитию новых тренировочных методик?**

- а) Путем участия в исследованиях и обмене опытом
- б) Исключительно интуитивным методом
- в) Не влияет на развитие методик

**8. Как важно для тренера развивать свои лидерские качества?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**9. Как влияет наличие тренерской лицензии на репутацию тренера и доверие спортсменов?**

- а) Увеличивает репутацию и доверие
- б) Не оказывает влияния
- в) Уменьшает репутацию и доверие

**10. Какие методы могут помочь тренеру в эффективной работе с талантливыми, но непослушными спортсменами?**

- а) Индивидуальный подход и мотивационные методы
- б) Строгий контроль и наказания
- в) Пренебрежение поведением спортсменов

**11. Как важно для тренера развивать собственные способности к анализу игры и тактическим решениям?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**12. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на его способность управлять стрессом и давлением во время соревнований?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**13. Как важно для тренера следить за физическим здоровьем своей тренировочной группы?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**14. Какие методы могут помочь тренеру в развитии эффективной системы обратной связи со спортсменами?**

- а) Регулярные встречи и обсуждение тренировок
- б) Игнорирование мнения спортсменов
- в) Использование только электронных средств связи

**15. Как важно для тренера умение эффективно использовать аналитические инструменты для оценки производительности спортсменов?**

- а) Критически важно

- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**16. Как влияет общественное признание и признание коллег на мотивацию тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**17. Как важно для тренера создавать положительное тренировочное окружение для спортсменов?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**18. Как влияет наличие сильной тренировочной группы на результаты тренера?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**19. Какие методы могут помочь тренеру в развитии своих навыков построения стратегии и тактики в игре?**

- а) Участие в тренировочных курсах и мастер-классах
- б) Исключительно самостоятельное обучение
- в) Не важно, так как стратегии и тактика заранее определены

**20. Как важно для тренера обладать знанием основных правил и нормативов в своей спортивной области?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**21. Как часто нужно проводить самоконтроль во время тренировок?**

- а) 1 раз в неделю
- б) каждый день
- в) 1 раз в месяц

**22. Какой показатель лучше всего отражает эффективность тренировочного процесса?**

- а) вес тела
- б) частота сердечных сокращений
- в) пройденное расстояние

**23. Когда лучше всего вести дневник тренировок?**

- а) после каждой тренировки
- б) в конце месяца
- в) не нужен дневник

**24. Для чего стоит проводить замеры ЧСС во время тренировок?**

- а) чтобы оценить эффективность нагрузки
- б) чтобы не переутомиться
- в) это не имеет значения

**25. Что означает резкое снижение работоспособности у спортсмена?**

- а) перетренированность



- б) недостаточный отдых
- в) неправильное питание

**26. В какое время суток рекомендуют тренироваться спортсменам?**

- а) утром
- б) днем
- в) вечером

**27. Как часто следует проводить контроль веса тела у спортсменов?**

- а) 3 раза в неделю
- б) раз в месяц
- в) ежедневно

**28. Для чего нужно вести дневник самоконтроля спортсмена?**

- а) чтобы отслеживать динамику результатов
- б) чтобы показать тренеру
- в) это лишняя трата времени

**29. Сколько времени должен длиться восстановительный период после интенсивной нагрузки?**

- а) 1-2 дня
- б) 5-7 дней
- в) 10-14 дней

**30. В каком состоянии нужно приходить на тренировку?**

- а) уставшим после работы
- б) с чувством легкого голода
- в) сытым после обеда

**31. Какой показатель является основным при оценке физической работоспособности?**

- а) внешний вид
- б) пульс в покое
- в) максимальное потребление кислорода

**32. Что отражает показатель максимального потребления кислорода (МПК)?**

- а) техническую подготовленность
- б) общую выносливость
- в) скоростно-силовые качества

**33. Для чего используется пульсометр на тренировках?**

- а) чтобы отслеживать интенсивность нагрузки
- б) это не нужно
- в) чтобы измерить артериальное давление

**34. Что отражает пульс у спортсмена после нагрузки?**

- а) уровень здоровья
- б) состояние нервной системы
- в) утомление организма

**35. Какой из методов самоконтроля наиболее доступный?**

- а) пульсометрия
- б) спирометрия
- в) визуальный

- 36. Что может указывать на перенапряжение организма у спортсмена?**
- а) бессонница
  - б) аппетит
  - в) стабильный вес
- 37. Сколько калорий в среднем сжигает спортсмен во время часовой тренировки?**
- а) 300-500
  - б) 100-300
  - в) 500-700
- 38. Для чего вести дневник питания на этапе подготовки к соревнованиям?**
- а) чтобы правильно питаться
  - б) это лишнее
  - в) чтобы похудеть
- 39. Зачем нужно следить за цветом мочи при интенсивных нагрузках?**
- а) чтобы оценить уровень обезвоживания
  - б) это не имеет значения
  - в) так делают все спортсмены
- 40. Сколько воды нужно выпить после часовой интенсивной тренировки?**
- а) 500-700 мл
  - б) 1000-1500 мл
  - в) 200-300 мл

#### Вариант №4

- 1. Какие преимущества для тренера предоставляет участие в профессиональных соревнованиях?**
- а) Развитие личных тренировочных навыков
  - б) Повышение уровня физической активности
  - в) Отсутствие влияния на тренерскую карьеру
- 2. Как важна способность тренера к адаптации тренировочных программ к изменениям в здоровье спортсменов?**
- а) Критически важна
  - б) Важна, но не обязательна
  - в) Не оказывает влияния
- 3. Как влияет использование современных технологий в тренировочном процессе на результаты тренера?**
- а) Положительно
  - б) Отрицательно
  - в) Не оказывает влияния
- 4. Как профессиональное совершенствование тренера влияет на его способность формировать эффективные тренировочные планы?**
- а) Положительно
  - б) Отрицательно
  - в) Не оказывает влияния
- 5. Как важно для тренера умение эффективно коммуницировать с разными типами**

**личностей в тренировочной группе?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**6. Как влияет обладание тренером знанием в области спортивной психологии на качество его работы?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**7. Как важно для тренера обновление знаний в области современных тенденций в спорте?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не оказывает влияния

**8. Как влияет наличие личного опыта в профессиональном спорте на привлекательность тренера для спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**9. Как важно для тренера развивать свои тренерские качества через обучение новым методикам и подходам?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**10. Как влияет умение тренера эффективно управлять временем на качество проведения тренировок?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**11. Как важно для тренера умение создавать индивидуальные тренировочные программы для спортсменов?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**12. Как профессиональное совершенствование тренера в области физиологии влияет на результаты тренировок?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**13. Как влияет наличие тренера на психологическое состояние спортсменов перед важными соревнованиями?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**14. Как важно для тренера развивать собственные организаторские навыки для**

**эффективного управления тренировочным процессом?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**15. Как влияет уровень тренерской активности в социальных сетях на привлекательность тренера для новых спортсменов?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**16. Как важно для тренера умение эффективно работать с конфликтами в тренировочной группе?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**17. Как влияет обладание тренером широким кругозором в области различных видов спорта на его компетентность?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**18. Как важно для тренера поддерживать постоянный контакт с родителями спортсменов для успешной координации тренировочного процесса?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**19. Как влияет для тренера умение эффективно общаться на различных языках на его привлекательность для многонациональной тренировочной группы?**

- а) Положительно
- б) Отрицательно
- в) Не оказывает влияния

**20. Как важно для тренера умение эффективно работать в условиях ограниченных ресурсов и средств?**

- а) Критически важно
- б) Важно, но не обязательно
- в) Не имеет значения

**21. Как часто вы проводите самоконтроль за своей тренировочной деятельностью?**

- а) Ежедневно
- б) Раз в неделю
- в) Редко или никогда

**22. Как вы оцениваете свои достижения в тренировках?**

- а) Постоянно улучшаюсь
- б) Достигаю поставленных целей
- в) Сталкиваюсь с трудностями

**23. Как вы измеряете эффективность своих тренировок?**

- а) По результатам соревнований

- б) По ощущениям во время тренировок
- в) Не знаю, как это делать

**24. Пользуетесь ли вы дневником тренировок для отслеживания своего прогресса?**

- а) Да, регулярно
- б) Иногда
- в) Нет, не вижу в этом смысла

**25. Как часто вы проводите анализ своих ошибок после соревнований?**

- а) Всегда
- б) Иногда
- в) Никогда

**26. Как вы реагируете на неудачи в соревнованиях?**

- а) Использую их как мотивацию для улучшения
- б) Забываю и двигаюсь дальше
- в) Очень расстраиваюсь и теряю мотивацию

**27. Следите ли вы за своим физическим состоянием вне тренировок?**

- а) Да, регулярно занимаюсь физической активностью
- б) Иногда
- в) Нет, не обращаю внимания

**28. Какую роль играет план тренировок в вашей подготовке?**

- а) Очень важную, всегда следую плану
- б) Использую план, но иногда отклоняюсь
- в) Не составляю план тренировок

**29. Замечаете ли вы признаки перетренированности?**

- а) Да, и реагирую на них, уменьшая интенсивность тренировок
- б) Иногда, но игнорирую
- в) Нет, не обращаю внимания

**30. Как вы реагируете на отрицательные комментарии или критику в адрес вашей тренировочной деятельности?**

- а) Использую как стимул для улучшения
- б) Принимаю к сведению, но не обращаю внимания
- в) Очень обижаюсь и теряю мотивацию

**31. Проводите ли вы самооценку своих навыков и уровня подготовки?**

- а) Регулярно
- б) Иногда
- в) Нет, не вижу смысла

**32. Как вы определяете свои цели перед тренировочным периодом?**

- а) Четко формулирую цели и разрабатываю план их достижения
- б) Определяю цели в общих чертах
- в) Не устанавливаю конкретных целей

**33. Как вы относитесь к использованию технологий в своей тренировочной деятельности (например, трекеров активности, приложений для тренировок)?**

- а) Активно использую
- б) Иногда пробую

в) Не интересуюсь

**34. Как вы реагируете на физическую усталость?**

- а) Даю себе отдых
- б) Продолжаю тренироваться, игнорируя усталость
- в) Прекращаю тренировку

**35. Как важным вы считаете психологический аспект в тренировочном процессе?**

- а) Очень важным, уделяю ему много внимания
- б) Важным, но не всегда обращаю внимание
- в) Не считаю это важным

**36. Используете ли вы методики ментальной тренировки?**

- а) Да, регулярно
- б) Иногда
- в) Нет, не интересуюсь

**37. Как вы управляете своим временем между тренировками и другими обязанностями?**

- а) Эффективно планирую время
- б) Иногда испытываю трудности с управлением временем
- в) Не управляю временем вообще

**38. Оцениваете ли вы свою физическую форму с точки зрения здоровья?**

- а) Да, регулярно проходят медицинские обследования
- б) Иногда обращаю внимание
- в) Нет, не задумываюсь об этом

**39. Как вы реагируете на отсутствие результатов в тренировках?**

- а) Анализирую и изменяю подход
- б) Просто продолжаю тренироваться
- в) Очень разочаровываюсь и теряю мотивацию

**40. Считаете ли вы важным иметь тренера или наставника для самоконтроля в тренировочной деятельности?**

- а) Да, без тренера трудно контролировать себя
- б) Иногда полезно, но не обязательно
- в) Нет, справляюсь самостоятельно

**Критерии оценивания экзамена:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	5
11-15	4
6-10	3
0-5	2

**Отлично** - выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов. **Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	а	а	а	а
2	а	а	а	а
3	б	а	а	а
4	а	а	а	а
5	б	а	а	а
6	б	а	а	а
7	а	а	а	а
8	в	а	а	а
9	а	а	а	а
10	а	а	а	а
11	а	а	а	а
12	а	а	а	а
13	а	а	а	а
14	б	б	а	а
15	б	а	а	а
16	а	а	а	а
17	б	а	а	а
18	в	а	а	а
19	б	а	а	а
20	б	а	а	а
21	в	а	б	б
22	б	б	в	а
23	а	б	а	а
24	б	б	б	а
25	б	в	а	а
26	в	в	а	а
27	а	а	в	а
28	б	б	а	б
29	б	б	б	а
30	в	а	б	а
31	а	в	в	а
32	б	б	б	а
33	б	в	а	а
34	а	б	в	а
35	б	б	в	а
36	в	б	а	а
37	в	б	а	а

<b>38</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>	<b>a</b>
-----------	----------	----------	----------	----------



39	б	а	а	а
40	а	б	б	а

**ПАСПОРТ**

**ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ**

**ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований**

**В**

**избранном виде спорта»**

**МДК.01.02 Организация судейства спортивных соревнований избранном виде спорта**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Основы организации и проведения соревнований.	ПК 1.6., ПК 1.10. ОК 01, ОК 03, ОК 08	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Правила соревнований.			
3.	Места проведения соревнований, экипировка, оборудование и инвентарь.			
4.	Основы судейства соревнований.			
5.	Отчётность при организации судейства соревнований.			2-я рубежная аттестация

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к зачету

**Вопросы рубежного контроля МДК.02.01 Организация судейства спортивных соревнований избранном виде спорта на 8 семестр**

*Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Что такое соревнование и каковы его основные цели?
2. Какие основные виды соревнований вы знаете? Дайте краткую характеристику.
3. Какие требования предъявляются к местам проведения соревнований?
4. Какие основные принципы положены в основу планирования и организации соревнований?
5. Охарактеризуйте основные функции и задачи оргкомитета соревнований.
6. Какие основные службы и подразделения функционируют при организации и проведении



## Вариант № 1

- 1. Что является главным руководящим органом при подготовке соревнований?**
  - а) судейская коллегия
  - б) организационный комитет
  - в) спонсоры
  
- 2. Сколько этапов включает в себя организация соревнований?**
  - а) 3
  - б) 5
  - в) 7
  
- 3. За какой минимальный срок до начала соревнований должно быть опубликовано Положение?**
  - а) за месяц
  - б) за 2 недели
  - в) за неделю
  
- 4. Какой документ определяет условия допуска спортсменов к соревнованиям?**
  - а) положение
  - б) программа
  - в) регламент
  
- 5. Сколько туров должно быть, как минимум в предварительной части соревнований?**
  - а) 1
  - б) 2
  - в) 3
  
- 6. В течение какого времени после окончания соревнований должны быть оглашены официальные результаты?**
  - а) 30 минут
  - б) 1 час
  - в) 2 часа
  
- 7. Какой минимальный срок действия имеют временные отстранения, вынесенные в ходе соревнований?**
  - а) до конца их проведения
  - б) до конца текущего сезона
  - в) 1 год
  
- 8. В течение какого времени с начала соревнований можно подавать технические заявки на участие?**
  - а) первые 15 минут
  - б) первый час
  - в) первые сутки
  
- 9. Что обязаны иметь судьи при себе на соревнованиях?**
  - а) карточку учёта
  - б) форменную одежду
  - в) свисток

**10. Сколько судей должно входить в состав судейской коллегии соревнований?**

- а) не менее 3 человек
- б) не менее 5 человек
- в) не менее 7 человек

**11. Чем регламентируется деятельность участников, тренеров, судей и организаторов в ходе соревнований?**

- а) положением о соревнованиях
- б) правилами по виду спорта
- в) календарным планом мероприятий

**12. Что является основным источником правил соревнований?**

- а) решения Федерации по виду спорта
- б) требования международных Федераций
- в) законодательство в сфере физической культуры и спорта

**13. Как часто пересматриваются официальные правила соревнований по олимпийским видам спорта?**

- а) 1 раз в 2 года
- б) 1 раз в 4 года
- в) ежегодно

**14. Где публикуются утвержденные правила соревнований для всеобщего доступа?**

- а) в официальных изданиях Международных федераций
- б) в официальных изданиях Национальных федераций
- в) на официальных интернет ресурсах

**15. Где прописываются требования к экипировке и форме участников соревнований?**

- а) в календаре соревнований
- б) в положении о соревнованиях
- в) в правилах соревнований

**16. Какие наказания могут быть применены к нарушителям согласно правилам соревнований?**

- а) предупреждение, штраф, дисквалификация
- б) отстранение, лишение призов и наград
- в) все перечисленные

**17. Кто имеет право вносить изменения в официальные правила соревнований?**

- а) организаторы отдельно взятых соревнований
- б) руководящие органы Национальных федераций
- в) Конгрессы международных спортивных федераций

**18. На какой срок вносятся изменения в правила на период Олимпийских игр?**

- а) на 1 год
- б) на 2 года
- в) на 4 года

**19. Может ли быть разрешено отступление от официальных правил в детско-юношеских соревнованиях?**

- а) может быть разрешено полностью
- б) может для отдельных положений
- в) не может

**20. Имеют ли право организаторы официальных соревнований вводить в положение дополнительные пункты к официальным правилам?**

- а) имеют полное право
- б) имеют право, по согласованию с Федерацией
- в) не имеют

## Вариант №2

**1. Как часто проводятся плановые совещания судей во время многодневных соревнований?**

- а) каждый день
- б) 1 раз в 2 дня
- в) 1 раз в 3 дня

**2. Кто несет ответственность за правильность подведения итогов соревнований?**

- а) главный судья
- б) главный секретарь
- в) технический делегат

**3. На какой срок избирается организационный комитет соревнований?**

- а) на период их непосредственной подготовки и проведения
- б) на календарный год
- в) на олимпийский цикл

**4. Кому вручается заполненный протокол по итогам соревнований?**

- а) представителю команд
- б) главному судье
- в) директору соревнований

**5. Какой должна быть продолжительность перерывов между попытками на соревнованиях?**

- а) не более 15 минут
- б) не более 20 минут
- в) не более 30 минут

**6. Что является основанием для допуска спортсмена к соревнованиям?**

- а) договор о страховании
- б) зачетная классификационная книжка
- в) медицинская справка

**7. Кто из судей определяет очередность выступления участников в виде программы?**

- а) рефери
- б) секретарь
- в) информатор

**8. Сколько этапов включает процедура жеребьевки участников соревнований?**

- а) один
- б) два
- в) три

**9. Какое наказание полагается за опоздание участника к началу соревнований без уважительной причины?**

- а) отстранение от одного старта
- б) дисквалификация
- в) штраф

**10. Какие лица имеют право присутствовать на заседании судейской коллегии?**

- а) представители команд и прессы

- б) судьи и официальные лица соревнований
- в) все желающие

**11. Что является высшей инстанцией для разрешения спорных вопросов, возникающих при применении правил соревнований?**

- а) Главная судейская коллегия
- б) Апелляционное жюри
- в) Спортивный арбитраж

**12. Как называется раздел правил соревнований, регламентирующий работу судей?**

- а) обязанности и права участников
- б) судейство соревнований
- в) обеспечение безопасности

**13. Какие вопросы регулирует раздел правил «Проведение соревнования»?**

- а) условия допуска, заявки
- б) очередность выступлений, регламент
- в) награждение, дисциплинарные наказания

**14. Где в правилах соревнований указана форма и порядок подачи протестов?**

- а) в разделе “Общие положения”
- б) в разделе “Права и обязанности участников”
- в) в разделе “Судейство соревнований”

**15. Каким документом оформляется установление или подтверждение рекорда на соревнованиях?**

- а) протоколом
- б) актом
- в) грамотой

**16. Какие вопросы не могут регулироваться правилами отдельно взятых соревнований?**

- а) условия допуска участников
- б) порядок определения победителей
- в) размеры призового фонда

**17. Какую структуру имеют правила соревнований в олимпийских видах спорта?**

- а) общую для летних и зимних видов спорта
- б) единую для каждого вида спорта
- в) индивидуальную

**18. В какие сроки вступают в силу утвержденные изменения в официальных правилах соревнований?**

- а) немедленно после утверждения
- б) через 1 месяц после утверждения
- в) с начала следующего сезона

**19. Где публикуются официальные разъяснения по применению отдельных пунктов правил соревнований?**

- а) в положении о конкретном соревновании
- б) в официальных изданиях федерации по виду спорта
- в) на официальном сайте федерации

**20. В каком разделе правил соревнований определяется порядок награждения победителей?**

**и призеров?**

- а) Общие положения
- б) Права и обязанности участников
- в) Проведение церемоний

### Вариант №3

**1. Какой документ содержит конкретные условия проведения данного соревнования?**

- а) календарь соревнований
- б) положение
- в) регламент

**2. Какие объекты должны быть задействованы при организации крупного спортивного мероприятия?**

- а) только основные арены
- б) основные и тренировочные арены
- в) основные, тренировочные арены и места проживания участников

**3. Сколько заместителей главного судьи назначается на соревнованиях высокого ранга?**

- а) 1
- б) 2
- в) 3

**4. Какое количество судей входит в мандатную комиссию?**

- а) 2 человека
- б) 3 человека
- в) 5 человек

**5. В течение какого срока должны храниться невостребованные призы соревнований?**

- а) 1 месяц
- б) 3 месяца
- в) 6 месяцев

**6. При каком количестве участников соревнования переходят в разряд многодневных?**

- а) 100 и более человек
- б) 200 и более человек
- в) 500 и более человек

**7. Могут ли быть внесены изменения в программу уже начавшегося соревнования?**

- а) могут, по решению ГСК
- б) не могут
- в) только по согласованию с представителями команд

**8. В течение какого времени до старта участник должен сообщить о своем выходе из соревнований?**

- а) не позднее 30 минут
- б) не позднее 1 часа
- в) не позднее 2 часов

**9. Какое наказание полагается участнику за пропуск очередного старта без уважительных причин?**

- а) отстранение от следующего старта
- б) снятие с соревнований

в) дисквалификация

**10. Может ли тренер быть одновременно судьей на данных соревнованиях?**

- а) может
- б) может, если он не судит своих учеников
- в) не может

**11. Что является основанием для внесения изменений в действующие правила соревнований?**

- а) решение международной федерации
- б) предложения национальных федераций
- в) развитие вида спорта

**12. Что определяет статус соревнований?**

- а) уровень финансирования
- б) ранг участвующих спортсменов
- в) наличие утверждённого положения

**13. Может ли быть изменён ранее утверждённый регламент проведения соревнований?**

- а) может быть изменён полностью
- б) может быть изменён частично
- в) не может быть изменён

**14. Имеют ли право организаторы отменить соревнования после их начала?**

- а) имеют полное право при необходимости
- б) могут, по решению главной судейской коллегии
- в) не имеют право

**15. Являются ли правила соревнований едиными для мужчин и женщин?**

- а) да
- б) по большинству видов спорта да
- в) нет, различаются

**16. Может ли спортсмен быть допущен к соревнованиям без прохождения мандатной комиссии?**

- а) может при определённых условиях
- б) может, по специальному разрешению главного судьи
- в) не может

**17. Имеет ли право представитель команды присутствовать при процедуре жеребьёвки?**

- а) не имеет
- б) имеет
- в) имеет, с разрешения главного судьи

**18. Влияет ли жеребьевка на распределение призовых мест?**

- а) полностью влияет
- б) частично может повлиять
- в) не влияет

**19. Вправе ли участник отказаться от поединка с вытянутым по жребию соперником?**

- а) вправе
- б) вправе, в особых случаях
- в) не вправе



**20. Обязаны ли участники соревнований по командным игровым видам спорта приветствовать друг друга до и после матча?**

- а) да, это требование правил
- б) нет, не обязаны
- в) только перед началом матча

#### **Вариант №4**

**1. Какую форму имеет стартовый протокол в личных соревнованиях?**

- а) именную
- б) командную
- в) смешанную

**2. Сколько экземпляров итогового протокола готовит секретариат по окончании соревнований?**

- а) один
- б) два
- в) три

**3. Какое максимальное время выделяется представителю для подачи устного протеста?**

- а) 0,5 часа
- б) 1 час
- в) 2 часа

**4. Кто назначает технического комиссара на соревнования?**

- а) организация, проводящая соревнования
- б) Федерация по виду спорта
- в) Министерство спорта

**5. На какой срок избирается главная судейская коллегия соревнований?**

- а) на срок подготовки и проведения соревнований
- б) на календарный год
- в) на олимпийский цикл

**6. Какую форменную одежду должны иметь спортивные судьи на соревнованиях?**

- а) парадную
- б) повседневную
- в) рабочую

**7. Какая информация вносится в протокол мандатной комиссии?**

- а) персональные данные участников
- б) состав делегации
- в) данные о технических заявках команд

**8. Кто осуществляет непосредственное руководство проведением соревнования?**

- а) представитель организации проводящей соревнования
- б) главный судья
- в) директор соревнований

**9. Как называется документ, фиксирующий рекорд, установленный в ходе соревнований?**

- а) протокол
- б) акт
- в) приказ

- 10. Кто должен утверждать итоговые протоколы и отчеты по результатам проведения ответственных соревнований?**
- а) главный судья
  - б) председатель оргкомитета
  - в) руководитель проводящей организации
- 11. Имеет ли право запасной игрок выйти на площадку, не дожидаясь разрешения судьи?**
- а) да, если проинформировал секретаря
  - б) нет
  - в) да, если основной игрок получил травму
- 12. Допускается ли по ходу соревнований совмещение нескольких официальных должностей одним лицом?**
- а) допускается
  - б) допускается в особых случаях
  - в) не допускается
- 13. Имеет ли право тренер обращаться к судье во время розыгрыша очка (гейма)?**
- а) имеет
  - б) имеет, только в перерывах
  - в) не имеет
- 14. Должен ли судья прервать игру при обнаружении поломки оборудования или повреждения инвентаря?**
- а) должен немедленно
  - б) должен при первой же остановке игры
  - в) не обязан
- 15. Каким образом определяется окончательная очерёдность участников, если набрано одинаковое количество очков (голов/секунд)?**
- а) по личной встрече
  - б) по дополнительным показателям
  - в) по жребию
- 16. Где официально фиксируется факт установления или подтверждения рекорда в ходе соревнований?**
- а) в итоговом протоколе
  - б) в специальном акте
  - в) на информационном стенде соревнований
- 17. В установленный срок после награждения выяснилось, что победителем и призёрами стали спортсмены, нарушившие правила соревнований. Как поступить?**
- а) оставить награды за ними
  - б) перераспределить награды между следующими участниками
  - в) применить к нарушителям дисциплинарные санкции
- 18. Обязательно ли исполнение государственного гимна и подъём флага на соревнованиях муниципального уровня?**
- а) да
  - б) нет, необязательно
  - в) обязательно только гимн
- 19. Является ли нахождение тренера во время матча на игровой площадке нарушением**

**правил соревнований?**

- а) является в любом случае
- б) является только в некоторых видах спорта
- в) не является

**20. Допускается ли исправление данных в стартовых и итоговых протоколах соревнований?**

- а) допускается при обнаружении ошибок
- б) не допускается
- в) допускается только по решению главного судьи

**Ключи к тесту**

<b>№ п/п</b>	<b>Вариант № 1</b>	<b>Вариант № 2</b>	<b>Вариант №3</b>	<b>Вариант №4</b>
<b>1</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>2</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>3</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>4</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>5</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>6</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>7</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>8</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>9</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>11</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>13</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>15</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>16</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>17</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>18</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие основные требования предъявляются к местам проведения соревнований?
2. Какое оборудование и технические средства должны быть предусмотрены на объектах проведения соревнований?
3. Какие зоны должен включать стадион при организации легкоатлетических соревнований?
4. Какие требования предъявляются к покрытию беговых дорожек и секторов для прыжков на стадионе?
5. Охарактеризуйте меры обеспечения безопасности на объектах проведения соревнований.
6. На какие группы делится спортивная экипировка и инвентарь в соответствии с правилами соревнований?
7. Как контролируется соответствие используемой экипировки и инвентаря требованиям регламентов соревнований?

8. Как обеспечивается надлежащее техническое состояние оборудования и инвентаря для проведения соревнований?
9. Каким образом происходит освидетельствование мест проведения соревнований перед их началом?
10. Какие факторы относятся к основным критериям оценки качества мест проведения соревнований?
11. Что представляет собой спортивное судейство и каковы его основные функции?
12. Какие категории имеют спортивные судьи? Каким образом они присваиваются?
13. Какие виды судейских бригад Вы знаете? В чем заключаются их задачи?
14. Какие права и обязанности возлагаются на спортивных судей согласно регламентам соревнований?
15. Как осуществляется информирование судей до начала соревнований?
16. Какие документы готовят спортивные судьи по итогам проведения соревнований?
17. В каких случаях судья может прервать или остановить спортивное соревнование?
18. Каков порядок подачи и рассмотрения протестов во время соревнований согласно правилам?
19. Какие дисциплинарные наказания предусмотрены за нарушение судьями положений и регламентов соревнований?
20. Какие этические нормы должен соблюдать спортивный судья при исполнении своих обязанностей?
21. Какие виды отчетности готовятся главной судейской коллегией по итогам проведения соревнований?
22. Какие разделы включают в себя отчеты главного судьи и главного секретаря соревнований?
23. В какие сроки должны быть подготовлены основные отчетные документы по итогам судейства соревнований?
24. Как в отчетах отражается информация о составе и квалификации судейских бригад?
25. Как в отчетных материалах представляются итоговые результаты и основные характеристики соревнований?
26. Каким образом в отчетах оценивается техническое и материальное обеспечение соревнований?
27. Как отражаются в отчетах случаи подачи протестов и их результаты?
28. Какие выводы и рекомендации включают в итоговый отчет главного судьи соревнований?
29. Как распределяются обязанности по сбору отчетных материалов между членами судейских бригад?
30. Куда предоставляются отчетные документы главной судейской коллегии по итогам проведения соревнований?

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Чеченский государственный педагогический университет»**  
**Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**  
**Тестовое задание по дисциплине**  
**МДК.01.02 «Организация судейства спортивных соревнований избранном виде спорта»**  
**II-аттестация**  
**Вариант № \_\_\_**

ФИО _____	_____ групп _____ Дата _____									
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>

Ответ										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Вариант №1

- 1. Что является основным документом, определяющим требования к местам проведения соревнований?**
  - а) календарный план спортивных мероприятий
  - б) положение о соревнованиях
  - в) правила соревнований по виду спорта
  
- 2. Как часто должен проводиться осмотр мест расположения и тренировок для подготовки к крупным соревнованиям?**
  - а) не реже 1 раза в месяц
  - б) не реже 1 раза в 2 месяца
  - в) за день до начала
  
- 3. Является ли обязательным требованием наличие запасных арен и площадок?**
  - а) да, обязательно
  - б) да, но только для игровых видов спорта в закрытых помещениях
  - в) нет
  
- 4. Какое влияние на результат может оказать состояние мест соревнований?**
  - а) прямое
  - б) частичное
  - в) никакого
  
- 5. Как часто необходимо обновлять спортивное оборудование и инвентарь для проведения официальных соревнований?**
  - а) 1 раз в 2 года
  - б) ежегодно перед началом сезона
  - в) по мере износа
  
- 6. Кто определяет готовность мест проведения соревнований непосредственно перед их началом?**
  - а) представители команд
  - б) техническая комиссия
  - в) местные органы власти
  
- 7. Могут ли быть внесены изменения в установленные габариты площадок для отдельно взятых соревнований?**
  - а) могут, по решению Федерации
  - б) не могут
  - в) могут в особых случаях
  
- 8. Как фиксируется готовность мест соревнований к их проведению?**
  - а) в акте комиссии
  - б) в положении о соревнованиях
  - в) в отчёте главного судьи
  
- 9. На основании чего утверждается и закупается спортивная экипировка участников сборных команд?**
  - а) предписаний тренерского совета

- б) правил соревнований
- в) рекомендаций спортсменов

**10. Как часто может меняться дизайн официальной игровой формы команды?**

- а) ежегодно
- б) 1 раз в 2 года
- в) каждые 4 года

**11. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**

- а) квалификационные требования к судьям
- б) кодекс судейской этики
- в) правила соревнований

**12. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**

- а) не менее 5 человек
- б) 7-9 человек
- в) не регламентируется

**13. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**14. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**

- а) может
- б) может в особых случаях
- в) не имеет права

**15. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**

- а) да, обязан сразу после принятия решения
- б) нет, только по запросу
- в) да, но только главных решениях

**16. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**

- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
- б) вправе, если это регламентировано правилами
- в) нет

**17. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**

- а) допускается
- б) допускается, с разрешения главного судьи
- в) не допускается

**18. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**

- а) да, обязан
- б) нет, если есть секретариат и техники
- в) обязан только главный судья

**19. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров**

**и представителей команд?**

- а) имеют
- б) имеют, по согласованию с главной судьёй
- в) не имеют

**20. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**

- а) допускается
- б) допускается, только для самозащиты
- в) не допускается

## **Вариант №2**

**1. Вправе ли участники использовать на официальных стартах личную экипировку и инвентарь?**

- а) вправе, по желанию
- б) вправе, если они соответствуют правилам
- в) не вправе

**2. Для каких целей используется запасной инвентарь и оборудование?**

- а) для тренировок
- б) для разминки
- в) для замены при поломках и повреждениях

**3. Кто определяет марку используемых мячей на футбольных соревнованиях?**

- а) ФИФА
- б) регламент турнира
- в) хозяева поля

**4. Можно ли проводить хоккейный матч, если борта не оборудованы защитными стеклами?**

- а) можно
- б) можно, с письменного разрешения команд
- в) нельзя

**5. Что относится к обязательным документам, которые должны иметь при себе участники сложнокоординационных видов спорта (гимнастики, фигурного катания, прыжков на батуте и др.)?**

- а) договор о страховании
- б) медицинскую справку о допуске
- в) лицензию

**6. Кем должно выполняться нанесение разметки на спортивные площадки?**

- а) судьями-измерителями
- б) тренерами команд
- в) обслуживающим персоналом

**7. Можно ли проводить баскетбольный матч, если вышел из строя хотя бы один щит?**

- а) можно
- б) можно, если команды согласны
- в) нельзя

**8. Обязательно ли присутствие медицинского персонала на соревнованиях по шахматам?**

- а) да
- б) нет
- в) только для юношеских соревнований

**9. Какие измерительные приборы используют судьи на соревнованиях по плаванию?**

- а) секундомер
- б) рулетку
- в) электронный хронометраж

**10. Что является основанием для отстранения от соревнований из-за несоответствия экипировки требованиям?**

- а) протест представителя команды
- б) акт технической инспекции
- в) решение секретариата

**11. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**

- а) да, вправе
- б) нет, может только сделать предупреждение
- в) вправе, по решению главного судьи

**12. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**

- а) опрятность и аккуратность
- б) строгое соблюдение дресс-кода
- в) наличие отличительной формы

**13. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**

- а) при вынесении предупреждения
- б) при отстранении от судейства
- в) при снятии судейской категории

**14. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**

- а) только одна главная
- б) главная и вспомогательные при необходимости
- в) столько, сколько игр проводится одновременно

**15. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**

- а) информирование тренеров и запасных
- б) контроль технического состояния инвентаря
- в) регистрация запрещённых приёмов и нарушений

**16. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк линию ворот?**

- а) угловой
- б) аут
- в) гол

**17. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**

- а) секретаря
- б) рефери
- в) судьи за секретарским столом



**18. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**

- а) да
- б) нет
- в) по своему усмотрению

**19. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**

- а) предупреждение
- б) штрафные очки
- в) дисквалификация

**20. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**

- а) подсказки и шпаргалки
- б) поливание водой и массаж
- в) выбрасывание полотенца в знак сдачи

### Вариант №3

**1. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**

- а) квалификационные требования к судьям
- б) кодекс судейской этики
- в) правила соревнований

**2. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**

- а) не менее 5 человек
- б) 7-9 человек
- в) не регламентируется

**3. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**4. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**

- а) может
- б) может в особых случаях
- в) не имеет права

**5. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**

- а) да, обязан сразу после принятия решения
- б) нет, только по запросу
- в) да, но только главных решениях

**6. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**

- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
- б) вправе, если это регламентировано правилами
- в) нет

**7. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**

- а) допускается

- б) допускается, с разрешения главного судьи
  - в) не допускается
- 8. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**
- а) да, обязан
  - б) нет, если есть секретариат и техники
  - в) обязан только главный судья
- 9. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров и представителей команд?**
- а) имеют
  - б) имеют, по согласованию с главной судьёй
  - в) не имеют
- 10. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**
- а) допускается
  - б) допускается, только для самозащиты
  - в) не допускается
- 11. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**
- а) квалификационные требования к судьям
  - б) кодекс судейской этики
  - в) правила соревнований
- 12. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**
- а) не менее 5 человек
  - б) 7-9 человек
  - в) не регламентируется
- 13. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**
- а) 16 лет
  - б) 18 лет
  - в) 21 год
- 14. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**
- а) может
  - б) может в особых случаях
  - в) не имеет права
- 15. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**
- а) да, обязан сразу после принятия решения
  - б) нет, только по запросу
  - в) да, но только главных решениях
- 16. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**
- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
  - б) вправе, если это регламентировано правилами
  - в) нет

- 17. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**
- а) допускается
  - б) допускается, с разрешения главного судьи
  - в) не допускается
- 18. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**
- а) да, обязан
  - б) нет, если есть секретариат и техники
  - в) обязан только главный судья
- 19. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров и представителей команд?**
- а) имеют
  - б) имеют, по согласованию с главной судьёй
  - в) не имеют
- 20. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**
- а) допускается
  - б) допускается, только для самозащиты
  - в) не допускается

#### **Вариант №4**

- 1. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**
- а) да, вправе
  - б) нет, может только сделать предупреждение
  - в) вправе, по решению главного судьи
- 2. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**
- а) опрятность и аккуратность
  - б) строгое соблюдение дресс-кода
  - в) наличие отличительной формы
- 3. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**
- а) при вынесении предупреждения
  - б) при отстранении от судейства
  - в) при снятии судейской категории
- 4. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**
- а) только одна главная
  - б) главная и вспомогательные при необходимости
  - в) столько, сколько игр проводится одновременно
- 5. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**
- а) информирование тренеров и запасных
  - б) контроль технического состояния инвентаря
  - в) регистрация запрещённых приёмов и нарушений
- 6. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк линию ворот?**

**линию ворот?**

- а) угловой
- б) аут
- в) гол

**7. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**

- а) секретаря
- б) рефери
- в) судьи за секретарским столом

**8. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**

- а) да
- б) нет
- в) по своему усмотрению

**9. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**

- а) предупреждение
- б) штрафные очки
- в) дисквалификация

**10. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**

- а) подсказки и шпаргалки
- б) поливание водой и массаж
- в) выбрасывание полотенца в знак сдачи

**11. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**

- а) да, вправе
- б) нет, может только сделать предупреждение
- в) вправе, по решению главного судьи

**12. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**

- а) опрятность и аккуратность
- б) строгое соблюдение дресс-кода
- в) наличие отличительной формы

**13. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**

- а) при вынесении предупреждения
- б) при отстранении от судейства
- в) при снятии судейской категории

**14. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**

- а) только одна главная
- б) главная и вспомогательные при необходимости
- в) столько, сколько игр проводится одновременно

**15. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**

- а) информирование тренеров и запасных
- б) контроль технического состояния инвентаря
- в) регистрация запрещённых приёмов и нарушений

**16. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк лицевую линию ворот?**

- а) угловой
- б) аут
- в) гол

**17. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**

- а) секретаря
- б) рефери
- в) судьи за секретарским столом

**18. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**

- а) да
- б) нет
- в) по своему усмотрению

**19. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**

- а) предупреждение
- б) штрафные очки
- в) дисквалификация

**20. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**

- а) подсказки и шпаргалки
- б) поливание водой и массаж
- в) выбрасывание полотенца в знак сдачи

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
0-5	не аттестован

**Аттестован** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов. **Не аттестован** - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

**Ключи к тесту**

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	б	в	б
2	а	в	а	в
3	а	б	а	б
4	а	в	а	в
5	б	б	б	б
6	б	а	б	а
7	б	в	б	в
8	а	б	а	б
9	б	в	б	в

10	в	б	в	б
11	в	б	в	а
12	а	в	а	в
13	а	б	б	б
14	а	в	в	в
15	б	б	а	в
16	б	а	б	в
17	б	в	в	а
18	а	б	а	б
19	б	в	в	б
20	в	б	в	б

### Вопросы к зачету по дисциплине

#### Организация судейства спортивных соревнований избранном виде спорта на 8 семестр:

1. Что такое соревнование и каковы его основные цели?
2. Какие основные виды соревнований вы знаете? Дайте краткую характеристику.
3. Какие требования предъявляются к местам проведения соревнований?
4. Какие основные принципы положены в основу планирования и организации соревнований?
5. Охарактеризуйте основные функции и задачи оргкомитета соревнований.
6. Какие основные службы и подразделения функционируют при организации и проведении соревнований?
7. Как осуществляется судейство на соревнованиях? Какие есть виды судейства?
8. Опишите порядок подготовки и проведения жеребьевки на соревнованиях.
9. Какие документы готовятся по итогам соревнований?
10. Какова процедура награждения победителей и призеров соревнований?
11. Какие требования предъявляются к обеспечению безопасности участников и зрителей на соревнованиях?
12. В чем заключается информационное обеспечение соревнований?
13. Как осуществляется протоколирование хода и результатов соревнований?
14. Какие виды отчетности готовятся по итогам проведения соревнований?
15. Назовите основные критерии оценки качества организации и проведения соревнований.
16. Что представляют собой правила соревнований и с какой целью они разрабатываются?
17. Какие основные разделы включают в себя правила соревнований по различным видам спорта?
18. Как определяются условия допуска спортсменов к соревнованиям согласно правилам?
19. Как в правилах соревнований оговариваются вопросы обеспечения безопасности?
20. Какие требования по экипировке и форме предъявляются в правилах к участникам соревнований?
21. Как в правилах соревнований прописывается регламент их проведения?
22. Какие действия спортсменов считаются нарушениями согласно формулировкам, в правилах?
23. Какие в правилах соревнований прописаны полномочия и обязанности судей?
24. Как в правилах определен порядок подачи и рассмотрения протестов?
25. Как фиксируется нарушение правил соревнований и определяются наказания за это?
26. Как в правилах оговаривается порядок определения победителей и призеров?
27. Какие требования по документальному оформлению рекордов в правилах соревнований?
28. Как в правилах регламентируется порядок награждения на соревнованиях?
29. Когда и каким образом может быть изменен регламент проведения соревнований?
30. Кто уполномочен утверждать единые правила проведения соревнований по видам спорта?
31. Какие основные требования предъявляются к местам проведения соревнований?

32. Какое оборудование и технические средства должны быть предусмотрены на объектах проведения соревнований?
33. Какие зоны должен включать стадион при организации легкоатлетических соревнований?
34. Какие требования предъявляются к покрытию беговых дорожек и секторов для прыжков на стадионе?
35. Охарактеризуйте меры обеспечения безопасности на объектах проведения соревнований.
36. На какие группы делится спортивная экипировка и инвентарь в соответствии с правилами соревнований?
37. Как контролируется соответствие используемой экипировки и инвентаря требованиям регламентов соревнований?
38. Как обеспечивается надлежащее техническое состояние оборудования и инвентаря для проведения соревнований?
39. Каким образом происходит освидетельствование мест проведения соревнований перед их началом?
40. Какие факторы относятся к основным критериям оценки качества мест проведения соревнований?
41. Что представляет собой спортивное судейство и каковы его основные функции?
42. Какие категории имеют спортивные судьи? Каким образом они присваиваются?
43. Какие виды судейских бригад Вы знаете? В чем заключаются их задачи?
44. Какие права и обязанности возлагаются на спортивных судей согласно регламентам соревнований?
45. Как осуществляется информирование судей до начала соревнований?
46. Какие документы готовят спортивные судьи по итогам проведения соревнований?
47. В каких случаях судья может прервать или остановить спортивное соревнование?
48. Каков порядок подачи и рассмотрения протестов во время соревнований согласно правилам?
49. Какие дисциплинарные наказания предусмотрены за нарушение судьями положений и регламентов соревнований?
50. Какие этические нормы должен соблюдать спортивный судья при исполнении своих обязанностей?
51. Какие виды отчетности готовятся главной судейской коллегией по итогам проведения соревнований?
52. Какие разделы включают в себя отчеты главного судьи и главного секретаря соревнований?
53. В какие сроки должны быть подготовлены основные отчетные документы по итогам судейства соревнований?
54. Как в отчетах отражается информация о составе и квалификации судейских бригад?
55. Как в отчетных материалах представляются итоговые результаты и основные характеристики соревнований?
56. Каким образом в отчетах оценивается техническое и материальное обеспечение соревнований?
57. Как отражаются в отчетах случаи подачи протестов и их результаты?
58. Какие выводы и рекомендации включают в итоговый отчет главного судьи соревнований?
59. Как распределяются обязанности по сбору отчетных материалов между членами судейских бригад?
60. Куда предоставляются отчетные документы главной судейской коллегии по итогам проведения соревнований?

### *Образец билета к зачету*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Чеченский государственный педагогический университет»**

**Гуманитарно-педагогический колледж ЧГПУ**

**Тестовое задание по дисциплинам**

**МДК.01.02 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта»**

**Зачет**  
**Вариант №\_\_**

	ФИО					групп			Дата	
<b>№ вопроса</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Ответ</b>										
<b>№ вопроса</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Ответ</b>										

**Вариант №1**

- 1. Что является главным руководящим органом при подготовке соревнований?**
  - а) судейская коллегия
  - б) организационный комитет
  - в) спонсоры
- 2. Сколько этапов включает в себя организация соревнований?**
  - а) 3
  - б) 5
  - в) 7
- 3. За какой минимальный срок до начала соревнований должно быть опубликовано Положение?**
  - а) за месяц
  - б) за 2 недели
  - в) за неделю
- 4. Какой документ определяет условия допуска спортсменов к соревнованиям?**
  - а) положение
  - б) программа
  - в) регламент
- 5. Сколько туров должно быть, как минимум в предварительной части соревнований?**
  - а) 1
  - б) 2
  - в) 3
- 6. В течение какого времени после окончания соревнований должны быть оглашены официальные результаты?**
  - а) 30 минут
  - б) 1 час
  - в) 2 часа
- 7. Какой минимальный срок действия имеют временные отстранения, вынесенные в ходе соревнований?**
  - а) до конца их проведения
  - б) до конца текущего сезона
  - в) 1 год



**8. В течение какого времени с начала соревнований можно подавать технические заявки на участие?**

- а) первые 15 минут
- б) первый час
- в) первые сутки

**9. Что обязаны иметь судьи при себе на соревнованиях?**

- а) карточку учёта
- б) форменную одежду
- в) свисток

**10. Сколько судей должно входить в состав судейской коллегии соревнований?**

- а) не менее 3 человек
- б) не менее 5 человек
- в) не менее 7 человек

**11. Чем регламентируется деятельность участников, тренеров, судей и организаторов в ходе соревнований?**

- а) положением о соревнованиях
- б) правилами по виду спорта
- в) календарным планом мероприятий

**12. Что является основным источником правил соревнований?**

- а) решения Федерации по виду спорта
- б) требования международных Федераций
- в) законодательство в сфере физической культуры и спорта

**13. Как часто пересматриваются официальные правила соревнований по олимпийским видам спорта?**

- а) 1 раз в 2 года
- б) 1 раз в 4 года
- в) ежегодно

**14. Где публикуются утвержденные правила соревнований для всеобщего доступа?**

- а) в официальных изданиях Международных федераций
- б) в официальных изданиях Национальных федераций
- в) на официальных интернет ресурсах

**15. Где прописываются требования к экипировке и форме участников соревнований?**

- а) в календаре соревнований
- б) в положении о соревнованиях
- в) в правилах соревнований

**16. Какие наказания могут быть применены к нарушителям согласно правилам соревнований?**

- а) предупреждение, штраф, дисквалификация
- б) отстранение, лишение призов и наград
- в) все перечисленные

**17. Кто имеет право вносить изменения в официальные правила соревнований?**

- а) организаторы отдельно взятых соревнований
- б) руководящие органы Национальных федераций
- в) Конгрессы международных спортивных федераций

**18. На какой срок вносятся изменения в правила на период Олимпийских игр?**

- а) на 1 год
- б) на 2 года
- в) на 4 года

**19. Может ли быть разрешено отступление от официальных правил в детско-юношеских соревнованиях?**

- а) может быть разрешено полностью
- б) может для отдельных положений
- в) не может

**20. Имеют ли право организаторы официальных соревнований вводить в положение дополнительные пункты к официальным правилам?**

- а) имеют полное право
- б) имеют право, по согласованию с Федерацией
- в) не имеют

**21. Что является основным документом, определяющим требования к местам проведения соревнований?**

- а) календарный план спортивных мероприятий
- б) положение о соревнованиях
- в) правила соревнований по виду спорта

**22. Как часто должен проводиться осмотр мест расположения и тренировок для подготовки к крупным соревнованиям?**

- а) не реже 1 раза в месяц
- б) не реже 1 раза в 2 месяца
- в) за день до начала

**23. Является ли обязательным требованием наличие запасных арен и площадок?**

- а) да, обязательно
- б) да, но только для игровых видов спорта в закрытых помещениях
- в) нет

**24. Какое влияние на результат может оказать состояние мест соревнований?**

- а) прямое
- б) частичное
- в) никакого

**25. Как часто необходимо обновлять спортивное оборудование и инвентарь для проведения официальных соревнований?**

- а) 1 раз в 2 года
- б) ежегодно перед началом сезона
- в) по мере износа

**26. Кто определяет готовность мест проведения соревнований непосредственно перед их началом?**

- а) представители команд
- б) техническая комиссия
- в) местные органы власти

**27. Могут ли быть внесены изменения в установленные габариты площадок для отдельно взятых соревнований?**

- а) могут, по решению Федерации
- б) не могут
- в) могут в особых случаях

**28. Как фиксируется готовность мест соревнований к их проведению?**

- а) в акте комиссии
- б) в положении о соревнованиях
- в) в отчёте главного судьи

**29. На основании чего утверждается и закупается спортивная экипировка участников сборных команд?**

- а) предписаний тренерского совета
- б) правил соревнований
- в) рекомендаций спортсменов

**30. Как часто может меняться дизайн официальной игровой формы команды?**

- а) ежегодно
- б) 1 раз в 2 года
- в) каждые 4 года

**31. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**

- а) квалификационные требования к судьям
- б) кодекс судейской этики
- в) правила соревнований

**32. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**

- а) не менее 5 человек
- б) 7-9 человек
- в) не регламентируется

**33. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**34. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**

- а) может
- б) может в особых случаях
- в) не имеет права

**35. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**

- а) да, обязан сразу после принятия решения
- б) нет, только по запросу
- в) да, но только главных решениях

**36. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**

- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
- б) вправе, если это регламентировано правилами
- в) нет

- 37. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**
- а) допускается
  - б) допускается, с разрешения главного судьи
  - в) не допускается
- 38. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**
- а) да, обязан
  - б) нет, если есть секретариат и техники
  - в) обязан только главный судья
- 39. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров и представителей команд?**
- а) имеют
  - б) имеют, по согласованию с главной судьёй
  - в) не имеют
- 40. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**
- а) допускается
  - б) допускается, только для самозащиты
  - в) не допускается

#### **Вариант №2**

- 1. Как часто проводятся плановые совещания судей во время многодневных соревнований?**
- а) каждый день
  - б) 1 раз в 2 дня
  - в) 1 раз в 3 дня
- 2. Кто несет ответственность за правильность подведения итогов соревнований?**
- а) главный судья
  - б) главный секретарь
  - в) технический делегат
- 3. На какой срок избирается организационный комитет соревнований?**
- а) на период их непосредственной подготовки и проведения
  - б) на календарный год
  - в) на олимпийский цикл
- 4. Кому вручается заполненный протокол по итогам соревнований?**
- а) представителю команд
  - б) главному судье
  - в) директору соревнований
- 5. Какой должна быть продолжительность перерывов между попытками на соревнованиях?**
- а) не более 15 минут
  - б) не более 20 минут
  - в) не более 30 минут
- 6. Что является основанием для допуска спортсмена к соревнованиям?**

- а) договор о страховании
- б) зачетная классификационная книжка
- в) медицинская справка

**7. Кто из судей определяет очередность выступления участников в виде программы?**

- а) рефери
- б) секретарь
- в) информатор

**8. Сколько этапов включает процедура жеребьевки участников соревнований?**

- а) один
- б) два
- в) три

**9. Какое наказание полагается за опоздание участника к началу соревнований без уважительной причины?**

- а) отстранение от одного старта
- б) дисквалификация
- в) штраф

**10. Какие лица имеют право присутствовать на заседании судейской коллегии?**

- а) представители команд и прессы
- б) судьи и официальные лица соревнований
- в) все желающие

**11. Что является высшей инстанцией для разрешения спорных вопросов, возникающих при применении правил соревнований?**

- а) Главная судейская коллегия
- б) Апелляционное жюри
- в) Спортивный арбитраж

**12. Как называется раздел правил соревнований, регламентирующий работу судей?**

- а) обязанности и права участников
- б) судейство соревнований
- в) обеспечение безопасности

**13. Какие вопросы регулирует раздел правил «Проведение соревнования»?**

- а) условия допуска, заявки
- б) очередность выступлений, регламент
- в) награждение, дисциплинарные наказания

**14. Где в правилах соревнований указана форма и порядок подачи протестов?**

- а) в разделе «Общие положения»
- б) в разделе «Права и обязанности участников»
- в) в разделе «Судейство соревнований»

**15. Каким документом оформляется установление или подтверждение рекорда на соревнованиях?**

- а) протоколом
- б) актом
- в) грамотой

**16. Какие вопросы не могут регулироваться правилами отдельно взятых соревнований?**

- а) условия допуска участников
- б) порядок определения победителей
- в) размеры призового фонда

**17. Какую структуру имеют правила соревнований в олимпийских видах спорта?**

- а) общую для летних и зимних видов спорта
- б) единую для каждого вида спорта
- в) индивидуальную

**18. В какие сроки вступают в силу утвержденные изменения в официальных правилах соревнований?**

- а) немедленно после утверждения
- б) через 1 месяц после утверждения
- в) с начала следующего сезона

**19. Где публикуются официальные разъяснения по применению отдельных пунктов правил соревнований?**

- а) в положении о конкретном соревновании
- б) в официальных изданиях федерации по виду спорта
- в) на официальном сайте федерации

**20. В каком разделе правил соревнований определяется порядок награждения победителей и призеров?**

- а) Общие положения
- б) Права и обязанности участников
- в) Проведение церемоний

**21. Вправе ли участники использовать на официальных стартах личную экипировку и инвентарь?**

- а) вправе, по желанию
- б) вправе, если они соответствуют правилам
- в) не вправе

**22. Для каких целей используется запасной инвентарь и оборудование?**

- а) для тренировок
- б) для разминки
- в) для замены при поломках и повреждениях

**23. Кто определяет марку используемых мячей на футбольных соревнованиях?**

- а) ФИФА
- б) регламент турнира
- в) хозяева поля

**24. Можно ли проводить хоккейный матч, если борта не оборудованы защитными стеклами?**

- а) можно
- б) можно, с письменного разрешения команд
- в) нельзя

**25. Что относится к обязательным документам, которые должны иметь при себе участники сложнокоординационных видов спорта (гимнастики, фигурного катания, прыжков на батуте и др.)?**

- а) договор о страховании

- б) медицинскую справку о допуске
- в) лицензию

**26. Кем должно выполняться нанесение разметки на спортивные площадки?**

- а) судьями-измерителями
- б) тренерами команд
- в) обслуживающим персоналом

**27. Можно ли проводить баскетбольный матч, если вышел из строя хотя бы один щит?**

- а) можно
- б) можно, если команды согласны
- в) нельзя

**28. Обязательно ли присутствие медицинского персонала на соревнованиях по шахматам?**

- а) да
- б) нет
- в) только для юношеских соревнований

**29. Какие измерительные приборы используют судьи на соревнованиях по плаванию?**

- а) секундомер
- б) рулетку
- в) электронный хронометраж

**30. Что является основанием для отстранения от соревнований из-за несоответствия экипировки требованиям?**

- а) протест представителя команды
- б) акт технической инспекции
- в) решение секретариата

**31. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**

- а) да, вправе
- б) нет, может только сделать предупреждение
- в) вправе, по решению главного судьи

**32. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**

- а) опрятность и аккуратность
- б) строгое соблюдение дресс-кода
- в) наличие отличительной формы

**33. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**

- а) при вынесении предупреждения
- б) при отстранении от судейства
- в) при снятии судейской категории

**34. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**

- а) только одна главная
- б) главная и вспомогательные при необходимости
- в) столько, сколько игр проводится одновременно

**35. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**

- а) информирование тренеров и запасных

- б) контроль технического состояния инвентаря
- в) регистрация запрещённых приёмов и нарушений

**36. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк лицевую линию ворот?**

- а) угловой
- б) аут
- в) гол

**37. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**

- а) секретаря
- б) рефери
- в) судьи за секретарским столом

**38. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**

- а) да
- б) нет
- в) по своему усмотрению

**39. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**

- а) предупреждение
- б) штрафные очки
- в) дисквалификация

**40. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**

- а) подсказки и шпаргалки
- б) поливание водой и массаж
- в) выбрасывание полотенца в знак сдачи

### Вариант №3

**1. Какой документ содержит конкретные условия проведения данного соревнования?**

- а) календарь соревнований
- б) положение
- в) регламент

**2. Какие объекты должны быть задействованы при организации крупного спортивного мероприятия?**

- а) только основные арены
- б) основные и тренировочные арены
- в) основные, тренировочные арены и места проживания участников

**3. Сколько заместителей главного судьи назначается на соревнованиях высокого ранга?**

- а) 1
- б) 2
- в) 3

**4. Какое количество судей входит в мандатную комиссию?**

- а) 2 человека
- б) 3 человека
- в) 5 человек



- 5. В течение какого срока должны храниться невостробованные призы соревнований?**
- а) 1 месяц
  - б) 3 месяца
  - в) 6 месяцев
- 6. При каком количестве участников соревнования переходят в разряд многодневных?**
- а) 100 и более человек
  - б) 200 и более человек
  - в) 500 и более человек
- 7. Могут ли быть внесены изменения в программу уже начавшегося соревнования?**
- а) могут, по решению ГСК
  - б) не могут
  - в) только по согласованию с представителями команд
- 8. В течение какого времени до старта участник должен сообщить о своем выходе из соревнований?**
- а) не позднее 30 минут
  - б) не позднее 1 часа
  - в) не позднее 2 часов
- 9. Какое наказание полагается участнику за пропуск очередного старта без уважительных причин?**
- а) отстранение от следующего старта
  - б) снятие с соревнований
  - в) дисквалификация
- 10. Может ли тренер быть одновременно судьей на данных соревнованиях?**
- а) может
  - б) может, если он не судит своих учеников
  - в) не может
- 11. Что является основанием для внесения изменений в действующие правила соревнований?**
- а) решение международной федерации
  - б) предложения национальных федераций
  - в) развитие вида спорта
- 12. Что определяет статус соревнований?**
- а) уровень финансирования
  - б) ранг участвующих спортсменов
  - в) наличие утверждённого положения
- 13. Может ли быть изменён ранее утверждённый регламент проведения соревнований?**
- а) может быть изменён полностью
  - б) может быть изменён частично
  - в) не может быть изменён
- 14. Имеют ли право организаторы отменить соревнования после их начала?**
- а) имеют полное право при необходимости
  - б) могут, по решению главной судейской коллегии
  - в) не имеют право

- 15. Являются ли правила соревнований едиными для мужчин и женщин?**
- а) да
  - б) по большинству видов спорта да
  - в) нет, различаются
- 16. Может ли спортсмен быть допущен к соревнованиям без прохождения мандатной комиссии?**
- а) может при определённых условиях
  - б) может, по специальному разрешению главного судьи
  - в) не может
- 17. Имеет ли право представитель команды присутствовать при процедуре жеребьёвки?**
- а) не имеет
  - б) имеет
  - в) имеет, с разрешения главного судьи
- 18. Влияет ли жеребьёвка на распределение призовых мест?**
- а) полностью влияет
  - б) частично может повлиять
  - в) не влияет
- 19. Вправе ли участник отказаться от поединка с вытянутым по жребью соперником?**
- а) вправе
  - б) вправе, в особых случаях
  - в) не вправе
- 20. Обязаны ли участники соревнований по командным игровым видам спорта приветствовать друг друга до и после матча?**
- а) да, это требование правил
  - б) нет, не обязаны
  - в) только перед началом матча
- 21. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**
- а) квалификационные требования к судьям
  - б) кодекс судейской этики
  - в) правила соревнований
- 22. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**
- а) не менее 5 человек
  - б) 7-9 человек
  - в) не регламентируется
- 23. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**
- а) 16 лет
  - б) 18 лет
  - в) 21 год
- 24. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**
- а) может
  - б) может в особых случаях
  - в) не имеет права

**25. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**

- а) да, обязан сразу после принятия решения
- б) нет, только по запросу
- в) да, но только главных решениях

**26. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**

- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
- б) вправе, если это регламентировано правилами
- в) нет

**27. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**

- а) допускается
- б) допускается, с разрешения главного судьи
- в) не допускается

**28. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**

- а) да, обязан
- б) нет, если есть секретариат и техники
- в) обязан только главный судья

**29. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров и представителей команд?**

- а) имеют
- б) имеют, по согласованию с главной судьёй
- в) не имеют

**30. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**

- а) допускается
- б) допускается, только для самозащиты
- в) не допускается

**31. Что является основным руководящим документом для судей при судействе соревнований?**

- а) квалификационные требования к судьям
- б) кодекс судейской этики
- в) правила соревнований

**32. Сколько судей должно быть в составе судейской коллегии официальных соревнований?**

- а) не менее 5 человек
- б) 7-9 человек
- в) не регламентируется

**33. Какой минимальный возраст установлен для присвоения звания судьи по спорту?**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**34. Может ли спортивный судья совмещать должности во время проведения одних соревнований?**

- а) может

- б) может в особых случаях
- в) не имеет права

**35. Обязан ли судья информировать участников соревнований обо всех принятых решениях?**

- а) да, обязан сразу после принятия решения
- б) нет, только по запросу
- в) да, но только главных решениях

**36. Вправе ли судьи использовать видеоповторы или фотографии при вынесении решений?**

- а) да, обязаны использовать имеющиеся материалы
- б) вправе, если это регламентировано правилами
- в) нет

**37. Допускается ли присутствие представителей и тренеров команд на заседаниях судейской коллегии?**

- а) допускается
- б) допускается, с разрешения главного судьи
- в) не допускается

**38. Обязан ли судья вести записи, протоколы и иные документы во время соревнований?**

- а) да, обязан
- б) нет, если есть секретариат и техники
- в) обязан только главный судья

**39. Имеют ли право спортивные судьи накладывать дисциплинарные санкции на тренеров и представителей команд?**

- а) имеют
- б) имеют, по согласованию с главной судьёй
- в) не имеют

**40. Допускается ли применение силы судьями для пресечения конфликтов между участниками во время соревнований?**

- а) допускается
- б) допускается, только для самозащиты
- в) не допускается

#### **Вариант №4**

**1. Какую форму имеет стартовый протокол в личных соревнованиях?**

- а) именную
- б) командную
- в) смешанную

**2. Сколько экземпляров итогового протокола готовит секретариат по окончании соревнований?**

- а) один
- б) два
- в) три

**3. Какое максимальное время выделяется представителю для подачи устного протеста?**

- а) 0,5 часа
- б) 1 час

в) 2 часа

**4. Кто назначает технического комиссара на соревнования?**

- а) организация, проводящая соревнования
- б) Федерация по виду спорта
- в) Министерство спорта

**5. На какой срок избирается главная судейская коллегия соревнований?**

- а) на срок подготовки и проведения соревнований
- б) на календарный год
- в) на олимпийский цикл

**6. Какую форменную одежду должны иметь спортивные судьи на соревнованиях?**

- а) парадную
- б) повседневную
- в) рабочую

**7. Какая информация вносится в протокол мандатной комиссии?**

- а) персональные данные участников
- б) состав делегации
- в) данные о технических заявках команд

**8. Кто осуществляет непосредственное руководство проведением соревнования?**

- а) представитель организации проводящей соревнования
- б) главный судья
- в) директор соревнований

**9. Как называется документ, фиксирующий рекорд, установленный в ходе соревнований?**

- а) протокол
- б) акт
- в) приказ

**10. Кто должен утверждать итоговые протоколы и отчеты по результатам проведения ответственных соревнований?**

- а) главный судья
- б) председатель оргкомитета
- в) руководитель проводящей организации

**11. Имеет ли право запасной игрок выйти на площадку, не дожидаясь разрешения судьи?**

- а) да, если проинформировал секретаря
- б) нет
- в) да, если основной игрок получил травму

**12. Допускается ли по ходу соревнований совмещение нескольких официальных должностей одним лицом?**

- а) допускается
- б) допускается в особых случаях
- в) не допускается

**13. Имеет ли право тренер обращаться к судье во время розыгрыша очка (гейма)?**

- а) имеет
- б) имеет, только в перерывах
- в) не имеет

- 14. Должен ли судья прервать игру при обнаружении поломки оборудования или повреждения инвентаря?**
- а) должен немедленно
  - б) должен при первой же остановке игры
  - в) не обязан
- 15. Каким образом определяется окончательная очерёдность участников, если набрано одинаковое количество очков (голов/секунд)?**
- а) по личной встрече
  - б) по дополнительным показателям
  - в) по жребию
- 16. Где официально фиксируется факт установления или подтверждения рекорда в ходе соревнований?**
- а) в итоговом протоколе
  - б) в специальном акте
  - в) на информационном стенде соревнований
- 17. В установленный срок после награждения выяснилось, что победителем и призёрами стали спортсмены, нарушившие правила соревнований. Как поступить?**
- а) оставить награды за ними
  - б) перераспределить награды между следующими участниками
  - в) применить к нарушителям дисциплинарные санкции
- 18. Обязательно ли исполнение государственного гимна и подъём флага на соревнованиях муниципального уровня?**
- а) да
  - б) нет, необязательно
  - в) обязательно только гимн
- 19. Является ли нахождение тренера во время матча на игровой площадке нарушением правил соревнований?**
- а) является в любом случае
  - б) является только в некоторых видах спорта
  - в) не является
- 20. Допускается ли исправление данных в стартовых и итоговых протоколах соревнований?**
- а) допускается при обнаружении ошибок
  - б) не допускается
  - в) допускается только по решению главного судьи
- 21. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**
- а) да, вправе
  - б) нет, может только сделать предупреждение
  - в) вправе, по решению главного судьи
- 22. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**
- а) опрятность и аккуратность
  - б) строгое соблюдение дресс-кода
  - в) наличие отличительной формы

- 23. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**
- а) при вынесении предупреждения
  - б) при отстранении от судейства
  - в) при снятии судейской категории
- 24. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**
- а) только одна главная
  - б) главная и вспомогательные при необходимости
  - в) столько, сколько игр проводится одновременно
- 25. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**
- а) информирование тренеров и запасных
  - б) контроль технического состояния инвентаря
  - в) регистрация запрещённых приёмов и нарушений
- 26. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк лицевою линию ворот?**
- а) угловой
  - б) аут
  - в) гол
- 27. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**
- а) секретаря
  - б) рефери
  - в) судьи за секретарским столом
- 28. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**
- а) да
  - б) нет
  - в) по своему усмотрению
- 29. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**
- а) предупреждение
  - б) штрафные очки
  - в) дисквалификация
- 30. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**
- а) подсказки и шпаргалки
  - б) поливание водой и массаж
  - в) выбрасывание полотенца в знак сдачи
- 31. Вправе ли судья отстранить участника соревнований за грубое нарушение техники безопасности?**
- а) да, вправе
  - б) нет, может только сделать предупреждение
  - в) вправе, по решению главного судьи
- 32. Какие требования предъявляются к внешнему виду и экипировке спортивных судей?**
- а) опрятность и аккуратность
  - б) строгое соблюдение дресс-кода
  - в) наличие отличительной формы

- 33. В каком случае заполняется протокол о наложении взыскания на спортивную судью?**
- при вынесении предупреждения
  - при отстранении от судейства
  - при снятии судейской категории
- 34. Какое количество судейских бригад действует на соревнованиях по игровым видам спорта?**
- только одна главная
  - главная и вспомогательные при необходимости
  - столько, сколько игр проводится одновременно
- 35. Какие обязанности возлагаются на судей при участниках?**
- информирование тренеров и запасных
  - контроль технического состояния инвентаря
  - регистрация запрещённых приёмов и нарушений
- 36. Какое решение выносит боковой судья в футболе, если мяч полностью пересёк линию ворот?**
- угловой
  - аут
  - гол
- 37. В чьи обязанности входит хронометраж времени игры и перерывов на баскетбольных соревнованиях?**
- секретаря
  - рефери
  - судьи за секретарским столом
- 38. Имеют ли право судьи останавливать поединок в ММА из-за травмы спортсмена?**
- да
  - нет
  - по своему усмотрению
- 39. Какое наказание полагается боксёру за удары ниже пояса?**
- предупреждение
  - штрафные очки
  - дисквалификация
- 40. Какие действия разрешено предпринимать секундантам по ходу боя?**
- подсказки и шпаргалки
  - поливание водой и массаж
  - выбрасывание полотенца в знак сдачи

**Критерии оценивания зачета:**

Количество вопросов	Оценка
31-40	зачтено
21-30	
11-20	
0-10	не зачтено

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 11 вопросов.

**Не зачтено** - выставляется обучающемуся, который ответил 10 и менее вопроса.

**Ключи к тесту**



№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	б	а	б	а
2	а	б	в	в
3	б	а	б	б
4	а	а	б	б
5	б	б	в	а
6	в	в	а	в
7	а	а	а	б
8	б	б	б	б
9	б	а	б	б
10	б	б	б	в
11	б	в	в	б
12	б	б	в	в
13	б	б	б	б
14	в	в	б	а
15	в	б	а	б
16	в	в	в	б
17	в	б	б	в
18	б	в	в	б
19	б	в	в	а
20	б	в	а	а
21	в	б	в	б
22	а	в	а	в
23	а	б	а	б
24	а	в	а	в
25	б	б	б	б
26	б	а	б	а
27	б	в	б	в
28	а	б	а	б
29	б	в	б	в
30	в	б	в	б
31	в	б	в	а
32	а	в	а	в
33	а	б	б	б
34	а	в	в	в
35	б	б	а	в
36	б	а	б	в
37	б	в	в	а
38	а	б	а	б
39	б	в	в	б
40	в	б	в	б