

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Минцаев Магомед Шавалович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.02.2024 10:48:48  
Уникальный программный идентификатор:  
236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Д. МИЛЛИОНЩИКОВА**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН

На заседании ПЦК

«25» 01 2024 г., протокол № 10

Председатель ПЦК

  
(подпись)

И.В.Сулейманова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

ПМ.03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных

общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта»

**Специальность**

49.02.03 Спорт

**Квалификация**

Тренер по виду спорта

Составитель  М. Дубаев  
(подпись)

Грозный – 2024 г.

## ПАСПОРТ

### ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.03 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта»

МДК.03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
<b>5 семестр</b>				
1.	Основы методической деятельности тренера (тренера-преподавателя).	ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.4 ОК 05 ОК 10	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Условия и требования к реализации программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.			2-я рубежная аттестация
3.	Виды, содержание и структура программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.			
<b>6 семестр</b>				
1.	Современные методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки.	ПК 3.1 ОК 04 ПК 3.3 ОК 02	Зачет	1-я рубежная аттестация
2.	Планирование тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта.			2-я рубежная аттестация
3.	Комплексный контроль в подготовке спортсменов.			
<b>7 семестр</b>				
1.	Измерение физической и функциональной подготовленности занимающихся.	ПК 3.2 ОК 01 ПК 3.5 ОК 04 ПК 3.4 ОК 10	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Оценка и анализ физической и функциональной подготовленности занимающихся.			2-я рубежная аттестация

3.	Понятие об исследовательской деятельности в педагогике.			
<b>8 семестр</b>				
1.	Организация исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.	ПК 3.5 ОК 01, ОК 02	Экзамен	1-я рубежная аттестация
2.	Систематизация передового опыта спортивной подготовки.			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.03.01 Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта 5 семестр

##### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Что входит в методическую деятельность тренера?
2. Какие методы планирования используются в работе тренера?
3. Как составляется учебный план подготовки команды или спортсмена?
4. Какие разделы включает в себя учебная программа подготовки?
5. Какими нормативными документами должен руководствоваться тренер в своей работе?
6. Какие средства и методы контроля используются для оценки эффективности тренировочного процесса?
7. Что входит в обязанности тренера по ведению отчетной документации?
8. Какие современные информационные технологии применяются в работе тренера?
9. Какие формы повышения квалификации доступны тренерским работникам?
10. Какие знания по психологии и педагогике необходимы тренеру?
11. Какие средства и методы воспитательной работы применяет тренер?
12. Как организуется взаимодействие тренера с родителями спортсменов?



## Вариант №1

### 1. Что является конечным результатом методической деятельности тренера?

- а) победы учеников на соревнованиях
- б) освоение учениками программы подготовки
- в) совершенствование профессионального мастерства тренера

### 2. К основным компонентам тренировочного занятия относятся:

- а) подготовительная, основная и заключительная части
- б) разминка, основная часть, заминка
- в) вводная часть, разучивание упражнений, совершенствование упражнений

### 3. Перспективное планирование тренировочного процесса осуществляется на период:

- а) от одного месяца до полугода
- б) от одного года до четырех лет
- в) от одной тренировки до месяца

### 4. Какой вид контроля позволяет оценить переносимость физических нагрузок:

- а) педагогический
- б) медико-биологический
- в) биохимический

### 5. Укажите критерий эффективности занятия:

- а) степень утомления занимающихся
- б) технические ошибки при выполнении упражнений
- в) достижение поставленных задач занятия

### 6. Главной формой организации тренировочного процесса является:

- а) индивидуальная тренировка
- б) групповая тренировка
- в) самостоятельная тренировка

### 7. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать:

- а) уровень физической подготовленности
- б) техническую оснащенность спортивного сооружения
- в) спортивные разряды занимающихся

### 8. Для решения воспитательных задач тренер использует:

- а) методы словесного воздействия
- б) методы регламентации и контроля поведения
- в) игровой и соревновательный методы

### 9. Возрастные особенности спортсменов при планировании тренировок учитывает принцип:

- а) доступности
- б) систематичности
- в) возрастной адекватности нагрузок

### 10. Принципы обучения в спорте это:

- а) основные правила организации педагогического процесса
- б) этапы формирования двигательного навыка
- в) методы и приёмы обучения двигательным действиям

**11. Документ, определяющий особенности осуществления образовательного процесса в зависимости от вида спорта:**

- а) программа спортивной подготовки
- б) учебный план
- в) расписание тренировочных занятий

**12. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки определяется:**

- а) Уставом спортивной школы
- б) программой спортивной подготовки
- в) желанием родителей

**13. Минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 14 лет
- б) 16 лет
- в) 18 лет

**14. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации устанавливаются:**

- а) Учредителем
- б) программой спортивной подготовки
- в) санитарными правилами и нормами

**15. Оптимальный количественный состав тренировочной группы на этапе высшего спортивного мастерства:**

- а) 2-4 человека
- б) 8-10 человек
- в) 12-14 человек

**16. Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю на тренировочном этапе:**

- а) 6 часов
- б) 9 часов
- в) 12 часов

**17. Требования к квалификации тренерского состава включают:**

- а) уровень образования
- б) стаж работы по специальности
- в) все перечисленное

**18. Основанием для зачисления на программу спортивной подготовки является:**

- а) медицинские показания
- б) результаты индивидуального отбора
- в) сдача контрольных нормативов

**19. Перевод занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется:**

- а) ежегодно в начале сезона
- б) по решению педсовета
- в) при выполнении программных требований

**20. Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется:**

- а) 1 раз в месяц
- б) 2 раза в год
- в) не реже 4 раз в год

## Вариант №2

**1. Временные отрезки становления спортивного мастерства это:**

- а) периоды спортивной тренировки
- б) ступени отбора в спорте
- в) этапы подготовки спортсмена

**2. Для решения оздоровительных задач используются упражнения:**

- а) соревновательные
- б) подводящие и подготовительные
- в) общеподготовительные

**3. Оперативное планирование тренировочного процесса осуществляет:**

- а) тренер спортивной команды
- б) администрация спортшколы
- в) сам спортсмен

**4. Средства восстановления в спорте - это:**

- а) педагогические воздействия
- б) медико-биологические средства
- в) специально подобранные упражнения

**5. Какой документ тренера регламентирует организацию тренировочного процесса на определенный период времени:**

- а) индивидуальный план подготовки спортсмена
- б) рабочая программа тренера
- в) журнал учёта занятий

**6. Построение тренировочного занятия зависит от:**

- а) уровня подготовленности спортсменов
- б) времени года и погодных условий
- в) направленности занятия

**7. Во время спортивной тренировки происходит формирование:**

- а) технических навыков
- б) физических качеств
- в) всех указанных качеств и навыков

**8. Качество обучения оценивается на основании:**

- а) визуальных наблюдений тренера
- б) отношения спортсменов к занятиям
- в) тестирования, зачётов, соревнований

**9. Для полноценного усвоения двигательных действий требуется:**

- а) многократное повторение
- б) поэтапное разучивание
- в) сочетание обоих подходов

**10. Как называется совокупность соревновательных и тренировочных нагрузок:**

- а) система спортивной тренировки
- б) вид спорта
- в) спортивная дисциплина

- 11. Официальный документ по окончании освоения дополнительных общеобразовательных программ – это:**
- а) диплом
  - б) свидетельство
  - в) сертификат об обучении
- 12. Продолжительность академического часа занятий на этапе начальной подготовки:**
- а) 35-40 минут
  - б) 40-45 минут
  - в) 45-60 минут
- 13. Минимальный допустимый возраст зачисления на этап высшего спортивного мастерства:**
- а) 18 лет
  - б) 21 год
  - в) 14 лет при особом разрешении
- 14. Оптимальный срок реализации программ этапа высшего спортивного мастерства:**
- а) до 3 лет и более
  - б) 1 год
  - в) 6 месяцев
- 15. Помещения для занятий физической культурой и спортом должны быть оснащены:**
- а) тренажёрами
  - б) спортивным инвентарём
  - в) всем необходимым оборудованием
- 16. Максимальный состав тренировочной группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:**
- а) 8 человек
  - б) 10 человек
  - в) 14 человек
- 17. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам осуществляется на основании:**
- а) собеседования
  - б) конкурсного отбора документов
  - в) заявления родителей
- 18. К документам для зачисления в группы спортивной подготовки относятся:**
- а) характеристика с прошлого места учёбы
  - б) справка об отсутствии медицинских противопоказаний
  - в) страховой медицинский полис
- 19. Объем индивидуальной спортивной подготовки составляет до \_\_ тренировочного времени:**
- а) 20%
  - б) 30%
  - в) 50%
- 20. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определены в:**
- а) программах спортивной подготовки
  - б) федеральных стандартах спортивной подготовки
  - в) санитарных правилах и нормах



## Вариант №3

**1. Определение цели и задач, планирование, проведение занятий, учёт и анализ - это:**

- а) компоненты тренировочного процесса
- б) структура деятельности тренера
- в) этапы спортивной тренировки

**2. Раздел подготовки спортсменов, обеспечивающий развитие силы, выносливости, гибкости и других качеств:**

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

**3. Показатели нагрузки тренировочного занятия - это:**

- а) объём и интенсивность нагрузок
- б) количество упражнений и повторений
- в) преимущественная направленность занятия

**4. Переход от одной тренировочной группы в другую обусловлен:**

- а) выполнением разрядных требований
- б) возрастными особенностями занимающихся
- в) уровнем подготовленности спортсменов

**5. Последовательное овладение технико-тактическим арсеналом от простого к сложному характеризует принцип:**

- а) систематичности и регулярности
- б) постепенности
- в) повторности

**6. Методы словесного воздействия тренера в процессе занятий:**

- а) беседа, рассказ, инструктирование
- б) показ техники выполнения упражнений
- в) оценка и контроль выполнения заданий

**7. Основой планирования тренировочного процесса является:**

- а) календарь соревнований
- б) программный материал
- в) расписание учебных занятий

**8. К задачам этапа совершенствования спортивного мастерства относится:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное развитие
- б) освоение основ техники вида спорта
- в) достижение результатов международного класса

**9. В учебно-тренировочном процессе продолжительность рабочей фазы разминки составляет:**

- а) 5-10 минут
- б) 10-15 минут
- в) 20-30 минут

**10. К средствам восстановления относятся:**

- а) спортивный массаж
- б) витамины и пищевые добавки
- в) все указанные

**11. Этап многолетней спортивной подготовки, на котором осуществляется специализированная тренировочная и соревновательная деятельность:**

- а) начальной спортивной специализации
- б) углубленной спортивной специализации
- в) совершенствования спортивного мастерства

**12. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах начальной подготовки первого года обучения:**

- а) до 45 минут
- б) до 1 часа
- в) до 2 часов

**13. Нормативы финансового обеспечения программ спортивной подготовки устанавливаются:**

- а) органы управления образованием
- б) администрация спортивной школы
- в) учредители организации

**14. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап (период базовой подготовки):**

- а) 9 лет
- б) 11 лет
- в) 12 лет

**15. Количество обучающихся на одного тренера-преподавателя определяется:**

- а) санитарными нормами
- б) Уставом учреждения
- в) методическими рекомендациями

**16. Медицинское обследование по зачислению на этап спортивного совершенствования проводится:**

- а) 2 раза в год
- б) 1 раз в квартал
- в) не реже 4 раз в год

**17. Для аттестации обучающихся на программах ДО используют:**

- а) зачёты и экзамены по предметам
- б) педагогическое наблюдение
- в) промежуточная и итоговая аттестация

**18. Максимальный объём тренировочной нагрузки для групп ССМ на 3-м году подготовки:**

- а) 28 часов в неделю
- б) 32 часа в неделю
- в) 36 часов в неделю

**19. Продолжительность профессионального отдыха (отпуска) для тренеров-преподавателей:**

- а) не менее 28 календарных дней
- б) не менее 42 календарных дней
- в) не менее 56 календарных дней

**20. Зачисление на дополнительную предпрофессиональную программу осуществляется с \_\_\_ лет:**

- а) 5 лет
- б) 8 лет
- в) 12 лет

## Вариант №4

- 1. Совместные действия занимающихся, направленные на достижение учебных задач - это:**
  - а) групповая форма тренировки
  - б) техническая подготовка
  - в) тактическая подготовка
  
- 2. Соревновательный метод используется для совершенствования:**
  - а) техники двигательных действий
  - б) волевых и морально-психологических качеств
  - в) физической работоспособности
  
- 3. Способ организации занимающихся по уровню подготовленности:**
  - а) фронтальный
  - б) поточный
  - в) групповой и индивидуальный
  
- 4. Контрольные испытания проводятся с целью:**
  - а) аттестации спортсменов
  - б) оценки эффективности тренировочного процесса
  - в) комплектования учебных групп
  
- 5. Двигательное умение или навык закрепляется за счёт:**
  - а) многократных повторений движения
  - б) изменений условий выполнения
  - в) применения в соревновательных упражнениях
  
- 6. Оздоровительная направленность занятий предполагает:**
  - а) развитие профессионально важных физических качеств
  - б) повышение функциональных возможностей организма
  - в) совершенствование техники целостного двигательного действия
  
- 7. Освоенные спортсменом движения и действия в условиях соревнований называются:**
  - а) умениями и навыками
  - б) техникой вида спорта
  - в) тактическими действиями
  
- 8. Ответная реакция организма спортсмена на физические нагрузки - это:**
  - а) утомление
  - б) тренированность
  - в) адаптация
  
- 9. Суммарный объём тренировочной работы за определённый период времени называется:**
  - а) интенсивностью тренировочных нагрузок
  - б) координационной сложностью упражнений
  - в) тренировочным эффектом занятий
  
- 10. В основе индивидуализации тренировочного процесса лежат:**
  - а) личностные особенности спортсмена
  - б) особенности телосложения
  - в) уровень спортивных результатов

**11. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию устанавливаются:**

- а) педагогическим Советом
- б) федеральными стандартами спортивной подготовки
- в) каталогом товаров для спорта

**12. Максимальный состав занимающихся в группе начальной подготовки 3 года обучения:**

- а) 10 человек
- б) 14 человек
- в) 16 человек

**13. Сроки обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в очной форме составляют \_\_\_ лет:**

- а) от 3 до 5 лет
- б) от 5 до 7 лет
- в) от 7 до 10 лет

**14. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап высшего спортивного мастерства:**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**15. Объём индивидуальной спортивной подготовки составляет \_\_\_% от общего объёма тренировочного времени:**

- а) не менее 10%
- б) не менее 20%
- в) не менее 25%

**16. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки по программам ДО:**

- а) 5 лет
- б) 7 лет
- в) 10 лет

**17. Допустимый объём освобождения от занятий по уважительным причинам:**

- а) не более 30% от общего объёма учебного плана
- б) не более 40% от общего объёма учебного плана
- в) не более 50% от общего объёма учебного плана

**18. Продолжительность рабочей недели тренера-преподавателя:**

- а) не более 30 часов
- б) не более 36 часов
- в) не более 40 часов

**19. Повышение спортивного мастерства и поддержание высокого уровня физической готовности осуществляется на этапе:**

- а) начальной подготовки
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

**20. Расписание занятий в организации утверждается:**

- а) решением тренерского совета
- б) приказом руководителя организации
- в) всероссийским календарным планом мероприятий

## Ключи к тесту

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

### *Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие виды программ спортивной подготовки установлены федеральными стандартами?
2. Какова структура программ спортивной подготовки?
3. Что включает в себя теоретическая подготовка в структуре спортивной подготовки?
4. Какие разделы входят в общую и специальную физическую подготовку?
5. Что понимается под технической подготовкой спортсмена?
6. Какие виды тактической подготовки используются в процессе спортивной тренировки?
7. Что представляет собой психологическая подготовка спортсмена?
8. Что включает в себя воспитательная работа и социально-педагогическая поддержка спортсменов?
9. Как определяется режим тренировочной работы в соответствии с программой спортивной подготовки?
10. Какие требования предъявляются к объёму тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки?
11. В чем разница дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта?
12. Какие компоненты включает в себя дополнительная общеобразовательная программа?
13. Как описываются планируемые результаты программ физкультурно-спортивной направленности?
14. Что входит в учебный план дополнительной общеобразовательной программы?
15. Какие формы аттестации используются при реализации дополнительных общеобразовательных программ?
16. Что такое индивидуальный учебный план спортивной подготовки?
17. Какие виды спортивного отбора применяются в процессе многолетней подготовки?

18. Какие критерии лежат в основе проведения контрольно-переводных нормативов на различных этапах спортивной подготовки?
19. Как организуется система спортивного резерва в РФ?
20. Какие документы регламентируют организацию медико-биологического обеспечения спортивной подготовки?

**Образец билета ко 2-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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и 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. Программы спортивной подготовки разрабатываются и утверждаются:**

- а) общероссийскими спортивными федерациями
- б) органами управления спортом субъектов РФ
- в) федеральным органом исполнительной власти в области физкультуры и спорта

**2. Структура многолетней спортивной подготовки включает следующие этапы:**

- а) спортивно-оздоровительный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства
- б) начальной подготовки, углубленной специализации, высшего спортивного мастерства
- в) общей физической подготовки, предварительной подготовки, спортивной специализации

**3. Результатом освоения программы спортивной подготовки является:**

- а) совершенствование физических качеств и укрепление здоровья
- б) повышение уровня функциональной подготовленности
- в) приобретение опыта и достижение результатов в спорте

**4. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки:**

- а) 6 лет
- б) 8 лет
- в) 10 лет

**5. Содержание дополнительных общеразвивающих программ определяется:**

- а) требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки
- б) запросами потребителей услуг
- в) квалификацией тренерского состава организации

**6. Двигательные умения и навыки, приобретаемые в процессе подготовки, называются:**

- а) физическими качествами
- б) техникой физических упражнений
- в) спортивной формой

**7. Уровни сложности программ в сфере физической культуры и спорта:**

- а) ознакомительный, базовый, продвинутый
- б) начальный, средний, высший
- в) А, Б и В - категории

**8. Совокупность видов спортивной подготовки направлена на:**

- а) физическое образование личности
- б) воспитание морально-волевых качеств
- в) всестороннее и гармоничное развитие спортсмена

**9. К документам программы спортивной подготовки относятся:**

- а) индивидуальные планы подготовки
- б) сведения о тренерском составе
- в) рабочие программы по предметным областям подготовки и др.

**10. Предельный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе этапа высшего спортивного мастерства:**

- а) 21 год
- б) 25 лет
- в) 27 лет

**11. Компоненты основной образовательной программы ДО:**

- а) учебный план, календарный график, рабочие программы учебных предметов
- б) расписание занятий, журналы учета, протоколы соревнований
- в) образовательная и воспитательная деятельность

**12. Обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется \_\_\_ лет:**

- а) 2 года
- б) 3 года
- в) 5 лет

**13. Организация образовательного процесса на этапах многолетней подготовки осуществляется в соответствии с:**

- а) возрастными закономерностями становления спортивного мастерства
- б) квалификационными характеристиками штатных работников
- в) требованиями федерального государственного образовательного стандарта

**14. В дополнительных программах в области физической культуры и спорта определены \_\_\_ уровня сложности:**

- а) 3
- б) 5
- в) 2

**15. Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства направлено на:**

- а) совершенствование технико-тактического арсенала и психологической подготовки
- б) воспитание волевых и лидерских качеств спортсмена
- в) сохранение здоровья и работоспособности

**16. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки устанавливаются в зависимости от:**

- а) уровня квалификации спортсмена
- б) периода и задач подготовки
- в) этапа многолетней тренировки

**17. Организация занятий по индивидуальным учебным планам связана с:**

- а) выполнением объёма тренировочной нагрузки в условиях сборных команд
- б) прохождением спортсменами медицинского обследования и лечения
- в) пропуском занятий по причинам участия в соревнованиях

**18. Структура этапа начальной подготовки состоит из \_\_\_ подэтапов:**

- а) 2
- б) 3
- в) 5

**19. Распределение времени в учебном плане на каждый предмет программы отражается в:**

- а) календарном графике
- б) индивидуальном учебном плане подготовки
- в) рабочей программе тренера

**20. Выбор видов спорта для начала занятий целесообразен в возрасте:**

- а) 6-7 лет
- б) 8-10 лет
- в) 11-12 лет

## **Вариант №2**

**1. Комплектование учебных групп, определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с:**

- а) положением об организации
- б) требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки
- в) правилами приема обучающихся

**2. Обучение на всероссийском этапе многолетней подготовки спортсменов осуществляется \_\_\_ лет:**

- а) до 3 лет
- б) до 2 лет
- в) без ограничения сроков

**3. Содержание процесса многолетней спортивной подготовки представлено в программе в виде:**

- а) теории и методики подготовки
- б) учебного материала по видам подготовки
- в) перечня тем и количества часов

**4. Структура дополнительной общеобразовательной программы включает следующие компоненты:**

- а) пояснительную записку, учебный план, рабочие программы учебных предметов, курсов
- б) расписание занятий, протоколы соревнований, отчеты
- в) информационно-методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение



**5. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 2 часа
- б) 3 часа
- в) 4 часа

**6. Общеразвивающие программы реализуются в течение \_\_\_ часов за весь период обучения:**

- а) не менее 196 часов
- б) не менее 396 часов
- в) не менее 594 часов

**7. Сокращенные дополнительные общеобразовательные программы для детей предполагают срок реализации:**

- а) 1 год
- б) 6 месяцев
- в) 3 месяца

**8. Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы определяют:**

- а) возможность зачисления на определенный этап спортивной подготовки
- б) уровень общей и специальной физической работоспособности
- в) техническую подготовленность спортсменов

**9. Структура годичного цикла спортивной подготовки содержит следующие периоды:**

- а) подготовительный, соревновательный, переходный
- б) общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный
- в) начальной подготовки, базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей

**10. Максимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в количестве \_\_\_ часов в год:**

- а) 208 часов
- б) 260 часов
- в) 520 часов

**11. Предельный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе:**

- а) на 1 год увеличен по сравнению с этапом ССМ
- б) на 2 года увеличен по сравнению с этапом ССМ
- в) не установлен

**12. Количество обучающихся на одного тренера в группах этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 1-4 человека
- б) 5-12 человек
- в) 12-14 человек

**13. Требования к результатам освоения образовательной программы определяются:**

- а) стандартом спортивной подготовки по виду спорта
- б) запросами учащихся и их родителей
- в) квалификацией педагогических кадров организации

**14. Сокращение сроков обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при условии:**

- а) выполнения программных требований предыдущих этапов подготовки
- б) решения педагогического Совета
- в) на основании решения тренерского Совета

**15. Обязательным разделом программы является контрольно-переводные нормативы и методика их оценки по годам и этапам спортивной подготовки, которые утверждает:**

- а) педагогический совет организации
- б) тренерский совет организации
- в) учредитель программы

**16. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2-го года обучения составляет:**

- а) до 2-х часов
- б) не более 90 минут
- в) не менее 45 минут

**17. Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, заключается:**

- а) в регулярном медосмотре не реже 2 раз в год
- б) в медосмотре при приеме в организацию
- в) в восстановительных и реабилитационных мероприятиях

**18. Примерный учебный план – это документ, содержащий:**

- а) перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, предметов
- б) перечень дисциплин и количество часов на каждый год обучения
- в) цели, задачи, условия реализации образовательной программы

**19. Максимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки:**

- а) 12 лет
- б) 15 лет
- в) 17 лет

**20. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ осуществляется на этапе подготовки:**

- а) начальной спортивной специализации
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

### **Вариант №3**

**1. Установленное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на определенном этапе, называется:**

- а) списочным составом
- б) нормативной наполняемостью группы
- в) предельной численностью

**2. Результатом реализации программы спортивной подготовки должно являться:**

- а) повышение функциональных возможностей, укрепление здоровья
- б) достижение высоких спортивных результатов
- в) приобретение навыков и умений

**3. Максимальный состав занимающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа:**

- а) не регламентирован
- б) до 20 человек
- в) до 25 человек

**4. Объем соревновательной нагрузки в структуре подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет (%) от общего числа часов:**

- а) 2 - 3%
- б) до 10 - 12%
- в) не регламентирован

**5. Право подписи документов, выдаваемых по окончании обучения по дополнительным общеобразовательным программам, имеют:**

- а) тренер-преподаватель
- б) руководитель организации
- в) все педагогические работники организации

**6. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется при условии:**

- а) выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
- б) освоения программы предыдущего периода обучения
- в) положительной динамики прироста спортивных показателей

**7. Документы, включаемые в образовательную программу, утверждаются:**

- а) педагогическим советом
- б) решением тренерского совета
- в) приказом руководителя организации

**8. В дополнительных предпрофессиональных программах установлено \_\_\_ уровней сложности:**

- а) 2
- б) 3
- в) 5

**9. Примерный учебный план – документ, обязательный для выполнения при реализации:**

- а) программ спортивной подготовки
- б) дополнительных общеобразовательных программ
- в) общеразвивающих программ

**10. Изменение сроков обучения осуществляется при наличии:**

- а) соответствующих финансовых условий
- б) решения педсовета
- в) обоснования в пояснительной записке к программе

**11. Освоение дополнительных предпрофессиональных программ завершается обязательной:**

- а) промежуточной аттестацией учащихся
- б) итоговой аттестацией обучающихся
- в) аттестацией педагогических кадров

**12. Программа спортивной подготовки включает нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, которые утверждает:**

- а) общероссийская спортивная федерация
- б) федеральный орган управления в сфере физкультуры и спорта
- в) орган государственной власти субъекта РФ в области физкультуры и спорта

**13. Условия комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта установлены:**

- а) положением об организации
- б) локальным нормативным актом организации
- в) федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

**14. Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является:**

- а) приобретение навыков и умений
- б) повышение уровня физической подготовленности
- в) приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков

**15. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:**

- а) определяется тренером в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена
- б) устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
- в) зависит от уровня квалификации тренерского состава

**16. Срок обучения по дополнительным предпрофессиональным программам составляет \_\_\_ :**

- а) от 3 до 7 лет
- б) от 1 года до 2 лет
- в) не менее 3 месяцев

**17. Выбор вида спорта при спортивной ориентации следует проводить с учетом:**

- а) медицинских показаний и противопоказаний
- б) территориальной близости спортшколы
- в) наличия необходимой материальной базы

**18. Сенситивные периоды развития физических качеств учитывают при:**

- а) планировании годового цикла тренировочного процесса
- б) организации отбора и спортивной ориентации
- в) распределении объемов соревновательной практики

**19. Индивидуальный план подготовки спортсмена содержит:**

- а) титульный лист, паспортные данные, этапы и результаты выступлений в соревнованиях
- б) характеристику, антропометрические данные, план тренировочных занятий и восстановительных мероприятий
- в) итоги выполнения плана подготовки за прошедший период

**20. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, устанавливаются:**

- а) федеральным стандартом спортивной подготовки
- б) положением об организации
- в) общероссийской спортивной федерацией

#### **Вариант №4**

**1. Какие виды программ спортивной подготовки существуют?**

- а) Программы по физической подготовке
- б) Программы по психологической подготовке
- в) Программы по культуре поведения

**2. Какие компоненты включает в себя структура программы физической подготовки?**

- а) Технические навыки
- б) Тактическая подготовка
- в) Физиологические аспекты

**3. Каково значение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры?**

- а) Развитие только физических навыков
- б) Обогащение культурного багажа
- в) Улучшение только спортивных результатов

**4. Какие виды спортивных программ предназначены для начинающих?**

- а) Программы высокого уровня
- б) Программы базового уровня
- в) Программы для профессионалов

**5. Какова цель программы физической подготовки в молодежных спортивных школах?**

- а) Только достижение спортивных результатов
- б) Развитие физических и когнитивных навыков
- в) Повышение уровня конкурентоспособности

**6. Какие виды дополнительных программ могут включаться в общеобразовательный курс для спортсменов?**

- а) Языковые курсы
- б) Курсы теории спорта
- в) Искусственный интеллект в спорте

**7. Какие аспекты следует учитывать при разработке программы физической подготовки для детей?**

- а) Только физиологические особенности
- б) Психологические и социальные аспекты
- в) Только индивидуальные потребности

**8. Каким образом специализированные программы могут помочь в развитии определенных навыков?**

- а) Фокус на общей подготовке
- б) Адаптация к различным видам спорта
- в) Отсутствие специализации в программе

**9. Какие факторы влияют на эффективность программы спортивной подготовки?**

- а) Только физические параметры
- б) Тренировочная мотивация
- в) Только техническая сторона

**10. Какова роль технологий в современных программах физической подготовки?**

- а) Только визуализация результатов
- б) Использование виртуальной реальности
- в) Отсутствие технологий в подготовке

**11. Какие области физической культуры могут включаться в образовательные программы?**

- а) Только физическая реабилитация
- б) Физическая эстетика
- в) Спортивные игры и единоборства

**12. Какие возможности предоставляют программы физической подготовки для лиц с ограниченными возможностями?**

- а) Исключение из общих тренировок
- б) Индивидуальный подход и адаптация
- в) Отсутствие программ для данной категории

**13. Какие факторы могут способствовать успешной реализации программы общеобразовательной подготовки в области физической культуры?**

- а) Только квалификация преподавателей
- б) Активное участие обучаемых
- в) Отсутствие взаимодействия с другими программами

**14. Какие стратегии могут использоваться для улучшения ментальной подготовки спортсменов?**

- а) Только медитация
- б) Использование психологических тренировок
- в) Отсутствие ментальной подготовки

**15. Какова роль тренера в структуре программы спортивной подготовки?**

- а) Только контроль за физическими тренировками
- б) Разработка и коррекция программы
- в) Отсутствие роли тренера

**16. Какие виды оценки применяются для измерения успехов в программе спортивной подготовки?**

- а) Оценка только результатов соревнований
- б) Физические тесты и тестирование навыков
- в) Отсутствие системы оценки

**17. Каким образом финансирование влияет на разнообразие программ спортивной подготовки?**

- а) Ограничение на виды программ
- б) Расширение возможностей и качества программ
- в) Финансирование не влияет на программы

**18. Какие тенденции прослеживаются в современных программах физической подготовки?**

- а) Только увеличение интенсивности тренировок
- б) Внедрение инноваций и новых методов
- в) Стремление к уменьшению разнообразия программ

**19. Какие факторы влияют на выбор программы физической подготовки для взрослых?**

- а) Только текущий уровень физической активности
- б) Цели и интересы
- в) Только возраст

**Критерии оценивания рубежной аттестации:**

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

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

### 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.

## Вопросы к зачету по дисциплине

### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта на 5 семестр:

1. Что входит в методическую деятельность тренера?
2. Какие методы планирования используются в работе тренера?
3. Как составляется учебный план подготовки команды или спортсмена?
4. Какие разделы включает в себя учебная программа подготовки?
5. Какими нормативными документами должен руководствоваться тренер в своей работе?
6. Какие средства и методы контроля используются для оценки эффективности тренировочного процесса?
7. Что входит в обязанности тренера по ведению отчетной документации?
8. Какие современные информационные технологии применяются в работе тренера?
9. Какие формы повышения квалификации доступны тренерским работникам?
10. Какие знания по психологии и педагогике необходимы тренеру?
11. Какие средства и методы воспитательной работы применяет тренер?
12. Как организуется взаимодействие тренера с родителями спортсменов?
13. Какие требования предъявляются к личности и профессиональным качествам тренера?
14. Какие инновационные технологии применяются в спортивной тренировке?
15. Какие направления научно-методической деятельности актуальны для тренера?
16. Какие нормативные документы регламентируют условия реализации программ спортивной подготовки?
17. Какие требования предъявляются к материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку?
18. Какие требования существуют к кадровому обеспечению программ спортивной подготовки?
19. Каков порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации на программы спортивной подготовки?
20. Как организуется медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку?
21. Какие документы необходимы для зачисления на программу спортивной подготовки?
22. Каковы особенности организации тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки?
23. Какие требования предъявляются к режимам тренировочной работы?
24. Какие виды контроля используются при осуществлении спортивной подготовки?
25. В чем заключаются особенности реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта?
26. Каков порядок комплектования учебных групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся?
27. Какие документы ведутся в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности?
28. В чем заключается взаимодействие организации с родителями (законными представителями) занимающихся?
29. Какие требования предъявляются к соотношению видов подготовки в структуре тренировочного процесса на разных этапах?
30. Как осуществляется перевод занимающихся на следующий этап / год спортивной подготовки?
31. Какие виды программ спортивной подготовки установлены федеральными стандартами?
32. Какова структура программ спортивной подготовки?
33. Что включает в себя теоретическая подготовка в структуре спортивной подготовки?
34. Какие разделы входят в общую и специальную физическую подготовку?
35. Что понимается под технической подготовкой спортсмена?
36. Какие виды тактической подготовки используются в процессе спортивной тренировки?
37. Что представляет собой психологическая подготовка спортсмена?
38. Что включает в себя воспитательная работа и социально-педагогическая поддержка спортсменов?
39. Как определяется режим тренировочной работы в соответствии с программой спортивной подготовки?



40. Какие требования предъявляются к объёму тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки?
41. В чем разница дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта?
42. Какие компоненты включает в себя дополнительная общеобразовательная программа?
43. Как описываются планируемые результаты программ физкультурно-спортивной направленности?
44. Что входит в учебный план дополнительной общеобразовательной программы?
45. Какие формы аттестации используются при реализации дополнительных общеобразовательных программ?
46. Что такое индивидуальный учебный план спортивной подготовки?
47. Какие виды спортивного отбора применяются в процессе многолетней подготовки?
48. Какие критерии лежат в основе проведения контрольно-переводных нормативов на различных этапах спортивной подготовки?
49. Как организуется система спортивного резерва в РФ?
50. Какие документы регламентируют организацию медико-биологического обеспечения спортивной подготовки?

**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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и 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 конечным результатом методической деятельности тренера?**
  - а) победы учеников на соревнованиях
  - б) освоение учениками программы подготовки
  - в) совершенствование профессионального мастерства тренера

**2. К основным компонентам тренировочного занятия относятся:**

- а) подготовительная, основная и заключительная части
- б) разминка, основная часть, заминка
- в) вводная часть, разучивание упражнений, совершенствование упражнений

**3. Перспективное планирование тренировочного процесса осуществляется на период:**

- а) от одного месяца до полугода
- б) от одного года до четырех лет
- в) от одной тренировки до месяца

**4. Какой вид контроля позволяет оценить переносимость физических нагрузок:**

- а) педагогический
- б) медико-биологический
- в) биохимический

**5. Укажите критерий эффективности занятия:**

- а) степень утомления занимающихся
- б) технические ошибки при выполнении упражнений
- в) достижение поставленных задач занятия

**6. Главной формой организации тренировочного процесса является:**

- а) индивидуальная тренировка
- б) групповая тренировка
- в) самостоятельная тренировка

**7. При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать:**

- а) уровень физической подготовленности
- б) техническую оснащенность спортивного сооружения
- в) спортивные разряды занимающихся

**8. Для решения воспитательных задач тренер использует:**

- а) методы словесного воздействия
- б) методы регламентации и контроля поведения
- в) игровой и соревновательный методы

**9. Возрастные особенности спортсменов при планировании тренировок учитывает принцип:**

- а) доступности
- б) систематичности
- в) возрастной адекватности нагрузок

**10. Принципы обучения в спорте это:**

- а) основные правила организации педагогического процесса
- б) этапы формирования двигательного навыка
- в) методы и приёмы обучения двигательным действиям

**11. Документ, определяющий особенности осуществления образовательного процесса в зависимости от вида спорта:**

- а) программа спортивной подготовки
- б) учебный план
- в) расписание тренировочных занятий

**12. Требование к количественному и качественному составу групп подготовки определяется:**

- а) Уставом спортивной школы
- б) программой спортивной подготовки
- в) желанием родителей

**13. Минимальный возраст зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 14 лет
- б) 16 лет
- в) 18 лет

**14. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации устанавливаются:**

- а) Учредителем
- б) программой спортивной подготовки
- в) санитарными правилами и нормами

**15. Оптимальный количественный состав тренировочной группы на этапе высшего спортивного мастерства:**

- а) 2-4 человека
- б) 8-10 человек
- в) 12-14 человек

**16. Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю на тренировочном этапе:**

- а) 6 часов
- б) 9 часов
- в) 12 часов

**17. Требования к квалификации тренерского состава включают:**

- а) уровень образования
- б) стаж работы по специальности
- в) все перечисленное

**18. Основанием для зачисления на программу спортивной подготовки является:**

- а) медицинские показания
- б) результаты индивидуального отбора
- в) сдача контрольных нормативов

**19. Перевод занимающихся на следующий этап подготовки осуществляется:**

- а) ежегодно в начале сезона
- б) по решению педсовета
- в) при выполнении программных требований

**20. Врачебный контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, осуществляется:**

- а) 1 раз в месяц
- б) 2 раза в год
- в) не реже 4 раз в год

**21. Программы спортивной подготовки разрабатываются и утверждаются:**

- а) общероссийскими спортивными федерациями
- б) органами управления спортом субъектов РФ
- в) федеральным органом исполнительной власти в области физкультуры и спорта

**22. Структура многолетней спортивной подготовки включает следующие этапы:**

- а) спортивно-оздоровительный, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства
- б) начальной подготовки, углубленной специализации, высшего спортивного мастерства
- в) общей физической подготовки, предварительной подготовки, спортивной специализации

**23. Результатом освоения программы спортивной подготовки является:**

- а) совершенствование физических качеств и укрепление здоровья
- б) повышение уровня функциональной подготовленности
- в) приобретение опыта и достижение результатов в спорте

**24. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки:**

- а) 6 лет
- б) 8 лет
- в) 10 лет

**25. Содержание дополнительных общеразвивающих программ определяется:**

- а) требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки
- б) запросами потребителей услуг
- в) квалификацией тренерского состава организации

**26. Двигательные умения и навыки, приобретаемые в процессе подготовки, называются:**

- а) физическими качествами
- б) техникой физических упражнений
- в) спортивной формой

**27. Уровни сложности программ в сфере физической культуры и спорта:**

- а) ознакомительный, базовый, продвинутый
- б) начальный, средний, высший
- в) А, Б и В - категории

**28. Совокупность видов спортивной подготовки направлена на:**

- а) физическое образование личности
- б) воспитание морально-волевых качеств
- в) всестороннее и гармоничное развитие спортсмена

**29. К документам программы спортивной подготовки относятся:**

- а) индивидуальные планы подготовки
- б) сведения о тренерском составе
- в) рабочие программы по предметным областям подготовки и др.

**30. Предельный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе этапа высшего спортивного мастерства:**

- а) 21 год
- б) 25 лет
- в) 27 лет

**31. Компоненты основной образовательной программы ДО:**

- а) учебный план, календарный график, рабочие программы учебных предметов
- б) расписание занятий, журналы учета, протоколы соревнований
- в) образовательная и воспитательная деятельность

**32. Обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществляется \_\_\_**

**лет:**

- а) 2 года
- б) 3 года
- в) 5 лет

**33. Организация образовательного процесса на этапах многолетней подготовки осуществляется в соответствии с:**

- а) возрастными закономерностями становления спортивного мастерства
- б) квалификационными характеристиками штатных работников
- в) требованиями федерального государственного образовательного стандарта

**34. В дополнительных программах в области физической культуры и спорта определены \_\_\_ уровня сложности:**

- а) 3
- б) 5
- в) 2

**35. Содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства направлено на:**

- а) совершенствование технико-тактического арсенала и психологической подготовки
- б) воспитание волевых и лидерских качеств спортсмена
- в) сохранение здоровья и работоспособности

**36. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки устанавливаются в зависимости от:**

- а) уровня квалификации спортсмена
- б) периода и задач подготовки
- в) этапа многолетней тренировки

**37. Организация занятий по индивидуальным учебным планам связана с:**

- а) выполнением объёма тренировочной нагрузки в условиях сборных команд
- б) прохождением спортсменами медицинского обследования и лечения
- в) пропуском занятий по причинам участия в соревнованиях

**38. Структура этапа начальной подготовки состоит из \_\_\_ подэтапов:**

- а) 2
- б) 3
- в) 5

**39. Распределение времени в учебном плане на каждый предмет программы отражается в:**

- а) календарном графике
- б) индивидуальном учебном плане подготовки
- в) рабочей программе тренера

**40. Выбор видов спорта для начала занятий целесообразен в возрасте:**

- а) 6-7 лет
- б) 8-10 лет
- в) 11-12 лет

## Вариант №2

**1. Временные отрезки становления спортивного мастерства это:**

- а) периоды спортивной тренировки
- б) ступени отбора в спорте
- в) этапы подготовки спортсмена

**2. Для решения оздоровительных задач используются упражнения:**

- а) соревновательные
- б) подводящие и подготовительные
- в) общеподготовительные

**3. Оперативное планирование тренировочного процесса осуществляет:**

- а) тренер спортивной команды
- б) администрация спортшколы
- в) сам спортсмен

**4. Средства восстановления в спорте - это:**

- а) педагогические воздействия
- б) медико-биологические средства
- в) специально подобранные упражнения

**5. Какой документ тренера регламентирует организацию тренировочного процесса на определенный период времени:**

- а) индивидуальный план подготовки спортсмена
- б) рабочая программа тренера
- в) журнал учёта занятий

**6. Построение тренировочного занятия зависит от:**

- а) уровня подготовленности спортсменов
- б) времени года и погодных условий
- в) направленности занятия

**7. Во время спортивной тренировки происходит формирование:**

- а) технических навыков
- б) физических качеств
- в) всех указанных качеств и навыков

**8. Качество обучения оценивается на основании:**

- а) визуальных наблюдений тренера
- б) отношения спортсменов к занятиям
- в) тестирования, зачётов, соревнований

**9. Для полноценного усвоения двигательных действий требуется:**

- а) многократное повторение
- б) поэтапное разучивание
- в) сочетание обоих подходов

**10. Как называется совокупность соревновательных и тренировочных нагрузок:**

- а) система спортивной тренировки
- б) вид спорта
- в) спортивная дисциплина

**11. Официальный документ по окончании освоения дополнительных общеобразовательных программ – это:**

- а) диплом
- б) свидетельство
- в) сертификат об обучении

**12. Продолжительность академического часа занятий на этапе начальной подготовки:**

- а) 35-40 минут
- б) 40-45 минут
- в) 45-60 минут

**13. Минимальный допустимый возраст зачисления на этап высшего спортивного мастерства:**

- а) 18 лет
- б) 21 год
- в) 14 лет при особом разрешении

**14. Оптимальный срок реализации программ этапа высшего спортивного мастерства:**

- а) до 3 лет и более
- б) 1 год
- в) 6 месяцев

**15. Помещения для занятий физической культурой и спортом должны быть оснащены:**

- а) тренажёрами
- б) спортивным инвентарём
- в) всем необходимым оборудованием

**16. Максимальный состав тренировочной группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 8 человек
- б) 10 человек
- в) 14 человек

**17. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам осуществляется на основании:**

- а) собеседования
- б) конкурсного отбора документов
- в) заявления родителей

**18. К документам для зачисления в группы спортивной подготовки относятся:**

- а) характеристика с прошлого места учёбы
- б) справка об отсутствии медицинских противопоказаний
- в) страховой медицинский полис

**19. Объем индивидуальной спортивной подготовки составляет до \_\_ тренировочного времени:**

- а) 20%
- б) 30%
- в) 50%

**20. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определены в:**

- а) программах спортивной подготовки
- б) федеральных стандартах спортивной подготовки
- в) санитарных правилах и нормах

**21. Комплектование учебных групп, определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с:**

- а) положением об организации
- б) требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки
- в) правилами приема обучающихся

**22. Обучение на всероссийском этапе многолетней подготовки спортсменов осуществляется \_\_\_ лет:**

- а) до 3 лет
- б) до 2 лет
- в) без ограничения сроков

**23. Содержание процесса многолетней спортивной подготовки представлено в программе в виде:**

- а) теории и методики подготовки
- б) учебного материала по видам подготовки
- в) перечня тем и количества часов

**24. Структура дополнительной общеобразовательной программы включает следующие компоненты:**

- а) пояснительную записку, учебный план, рабочие программы учебных предметов, курсов
- б) расписание занятий, протоколы соревнований, отчеты
- в) информационно-методическое обеспечение, материально-техническое обеспечение

**25. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 2 часа
- б) 3 часа
- в) 4 часа

**26. Общеразвивающие программы реализуются в течение \_\_\_ часов за весь период обучения:**

- а) не менее 196 часов
- б) не менее 396 часов
- в) не менее 594 часов

**27. Сокращенные дополнительные общеобразовательные программы для детей предполагают срок реализации:**

- а) 1 год
- б) 6 месяцев
- в) 3 месяца

**28. Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы определяют:**

- а) возможность зачисления на определенный этап спортивной подготовки
- б) уровень общей и специальной физической работоспособности
- в) техническую подготовленность спортсменов

**29. Структура годичного цикла спортивной подготовки содержит следующие периоды:**

- а) подготовительный, соревновательный, переходный
- б) общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный
- в) начальной подготовки, базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей



**30. Максимальный объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в количестве \_\_ часов в год:**

- а) 208 часов
- б) 260 часов
- в) 520 часов

**31. Предельный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе:**

- а) на 1 год увеличен по сравнению с этапом ССМ
- б) на 2 года увеличен по сравнению с этапом ССМ
- в) не установлен

**32. Количество обучающихся на одного тренера в группах этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- а) 1-4 человека
- б) 5-12 человек
- в) 12-14 человек

**33. Требования к результатам освоения образовательной программы определяются:**

- а) стандартом спортивной подготовки по виду спорта
- б) запросами учащихся и их родителей
- в) квалификацией педагогических кадров организации

**34. Сокращение сроков обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при условии:**

- а) выполнения программных требований предыдущих этапов подготовки
- б) решения педагогического Совета
- в) на основании решения тренерского Совета

**35. Обязательным разделом программы является контрольно-переводные нормативы и методика их оценки по годам и этапам спортивной подготовки, которые утверждает:**

- а) педагогический совет организации
- б) тренерский совет организации
- в) учредитель программы

**36. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 2-го года обучения составляет:**

- а) до 2-х часов
- б) не более 90 минут
- в) не менее 45 минут

**37. Медицинский контроль за лицами, проходящими спортивную подготовку, заключается:**

- а) в регулярном медосмотре не реже 2 раз в год
- б) в медосмотре при приеме в организацию
- в) в восстановительных и реабилитационных мероприятиях

**38. Примерный учебный план – это документ, содержащий:**

- а) перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, предметов
- б) перечень дисциплин и количество часов на каждый год обучения
- в) цели, задачи, условия реализации образовательной программы

**39. Максимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки:**

- а) 12 лет
- б) 15 лет
- в) 17 лет

**40. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ осуществляется на этапе подготовки:**

- а) начальной спортивной специализации
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

### Вариант №3

**1. Определение цели и задач, планирование, проведение занятий, учёт и анализ - это:**

- а) компоненты тренировочного процесса
- б) структура деятельности тренера
- в) этапы спортивной тренировки

**2. Раздел подготовки спортсменов, обеспечивающий развитие силы, выносливости, гибкости и других качеств:**

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

**3. Показатели нагрузки тренировочного занятия - это:**

- а) объём и интенсивность нагрузок
- б) количество упражнений и повторений
- в) преимущественная направленность занятия

**4. Переход от одной тренировочной группы в другую обусловлен:**

- а) выполнением разрядных требований
- б) возрастными особенностями занимающихся
- в) уровнем подготовленности спортсменов

**5. Последовательное овладение технико-тактическим арсеналом от простого к сложному характеризует принцип:**

- а) систематичности и регулярности
- б) постепенности
- в) повторности

**6. Методы словесного воздействия тренера в процессе занятий:**

- а) беседа, рассказ, инструктирование
- б) показ техники выполнения упражнений
- в) оценка и контроль выполнения заданий

**7. Основой планирования тренировочного процесса является:**

- а) календарь соревнований
- б) программный материал
- в) расписание учебных занятий

**8. К задачам этапа совершенствования спортивного мастерства относится:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное развитие
- б) освоение основ техники вида спорта
- в) достижение результатов международного класса

**9. В учебно-тренировочном процессе продолжительность рабочей фазы разминки составляет:**

- а) 5-10 минут
- б) 10-15 минут
- в) 20-30 минут

**10. К средствам восстановления относятся:**

- а) спортивный массаж
- б) витамины и пищевые добавки
- в) все указанные

**11. Этап многолетней спортивной подготовки, на котором осуществляется специализированная тренировочная и соревновательная деятельность:**

- а) начальной спортивной специализации
- б) углубленной спортивной специализации
- в) совершенствования спортивного мастерства

**12. Продолжительность одного тренировочного занятия в группах начальной подготовки первого года обучения:**

- а) до 45 минут
- б) до 1 часа
- в) до 2 часов

**13. Нормативы финансового обеспечения программ спортивной подготовки устанавливают:**

- а) органы управления образованием
- б) администрация спортивной школы
- в) учредители организации

**14. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап (период базовой подготовки):**

- а) 9 лет
- б) 11 лет
- в) 12 лет

**15. Количество обучающихся на одного тренера-преподавателя определяется:**

- а) санитарными нормами
- б) Уставом учреждения
- в) методическими рекомендациями

**16. Медицинское обследование по зачислению на этап спортивного совершенствования проводится:**

- а) 2 раза в год
- б) 1 раз в квартал
- в) не реже 4 раз в год

**17. Для аттестации обучающихся на программах ДО используют:**

- а) зачёты и экзамены по предметам
- б) педагогическое наблюдение
- в) промежуточная и итоговая аттестация

**18. Максимальный объём тренировочной нагрузки для групп ССМ на 3-м году подготовки:**

- а) 28 часов в неделю
- б) 32 часа в неделю
- в) 36 часов в неделю

**19. Продолжительность профессионального отдыха (отпуска) для тренеров-преподавателей:**

- а) не менее 28 календарных дней
- б) не менее 42 календарных дней
- в) не менее 56 календарных дней

**20. Зачисление на дополнительную предпрофессиональную программу осуществляется с \_\_\_ лет:**

- а) 5 лет
- б) 8 лет
- в) 12 лет

**21. Установленное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группе на определенном этапе, называется:**

- а) списочным составом
- б) нормативной наполняемостью группы
- в) предельной численностью

**22. Результатом реализации программы спортивной подготовки должно являться:**

- а) повышение функциональных возможностей, укрепление здоровья
- б) достижение высоких спортивных результатов
- в) приобретение навыков и умений

**23. Максимальный состав занимающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа:**

- а) не регламентирован
- б) до 20 человек
- в) до 25 человек

**24. Объем соревновательной нагрузки в структуре подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет (%) от общего числа часов:**

- а) 2 - 3%
- б) до 10 - 12%
- в) не регламентирован

**25. Право подписи документов, выдаваемых по окончании обучения по дополнительным общеобразовательным программам, имеют:**

- а) тренер-преподаватель
- б) руководитель организации
- в) все педагогические работники организации

**26. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется при условии:**

- а) выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
- б) освоения программы предыдущего периода обучения
- в) положительной динамики прироста спортивных показателей

**27. Документы, включаемые в образовательную программу, утверждаются:**

- а) педагогическим советом
- б) решением тренерского совета
- в) приказом руководителя организации

**28. В дополнительных предпрофессиональных программах установлено \_\_\_ уровней сложности:**

- а) 2
- б) 3
- в) 5

**29. Примерный учебный план – документ, обязательный для выполнения при реализации:**

- а) программ спортивной подготовки
- б) дополнительных общеобразовательных программ
- в) общеразвивающих программ

**30. Изменение сроков обучения осуществляется при наличии:**

- а) соответствующих финансовых условий
- б) решения педсовета
- в) обоснования в пояснительной записке к программе

**31. Освоение дополнительных предпрофессиональных программ завершается обязательной:**

- а) промежуточной аттестацией учащихся
- б) итоговой аттестацией обучающихся
- в) аттестацией педагогических кадров

**32. Программа спортивной подготовки включает нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, которые утверждает:**

- а) общероссийская спортивная федерация
- б) федеральный орган управления в сфере физкультуры и спорта
- в) орган государственной власти субъекта РФ в области физкультуры и спорта

**33. Условия комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта установлены:**

- а) положением об организации
- б) локальным нормативным актом организации
- в) федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

**34. Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является:**

- а) приобретение навыков и умений
- б) повышение уровня физической подготовленности
- в) приобретение теоретических знаний, практических умений и навыков

**35. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки:**

- а) определяется тренером в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена
- б) устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
- в) зависит от уровня квалификации тренерского состава

**36. Срок обучения по дополнительным предпрофессиональным программам составляет \_\_\_:**

- а) от 3 до 7 лет
- б) от 1 года до 2 лет
- в) не менее 3 месяцев

**37. Выбор вида спорта при спортивной ориентации следует проводить с учетом:**

- а) медицинских показаний и противопоказаний
- б) территориальной близости спортшколы
- в) наличия необходимой материальной базы

**38. Сенситивные периоды развития физических качеств учитывают при:**

- а) планировании годового цикла тренировочного процесса
- б) организации отбора и спортивной ориентации
- в) распределении объемов соревновательной практики

**39. Индивидуальный план подготовки спортсмена содержит:**

- а) титульный лист, паспортные данные, этапы и результаты выступлений в соревнованиях
- б) характеристику, антропометрические данные, план тренировочных занятий и восстановительных мероприятий
- в) итоги выполнения плана подготовки за прошедший период

**40. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, устанавливаются:**

- а) федеральным стандартом спортивной подготовки
- б) положением об организации
- в) общероссийской спортивной федерацией

**Вариант №4**

**1. Совместные действия занимающихся, направленные на достижение учебных задач - это:**

- а) групповая форма тренировки
- б) техническая подготовка
- в) тактическая подготовка

**2. Соревновательный метод используется для совершенствования:**

- а) техники двигательных действий
- б) волевых и морально-психологических качеств
- в) физической работоспособности

**3. Способ организации занимающихся по уровню подготовленности:**

- а) фронтальный
- б) поточный
- в) групповой и индивидуальный

**4. Контрольные испытания проводятся с целью:**

- а) аттестации спортсменов
- б) оценки эффективности тренировочного процесса
- в) комплектования учебных групп

**5. Двигательное умение или навык закрепляется за счёт:**

- а) многократных повторений движения
- б) изменений условий выполнения
- в) применения в соревновательных упражнениях

**6. Оздоровительная направленность занятий предполагает:**

- а) развитие профессионально важных физических качеств
- б) повышение функциональных возможностей организма
- в) совершенствование техники целостного двигательного действия

**7. Освоенные спортсменом движения и действия в условиях соревнований называются:**

- а) умениями и навыками
- б) техникой вида спорта
- в) тактическими действиями

**8. Ответная реакция организма спортсмена на физические нагрузки - это:**

- а) утомление
- б) тренированность
- в) адаптация

**9. Суммарный объём тренировочной работы за определённый период времени называется:**

- а) интенсивностью тренировочных нагрузок
- б) координационной сложностью упражнений
- в) тренировочным эффектом занятий

**10. В основе индивидуализации тренировочного процесса лежат:**

- а) личностные особенности спортсмена
- б) особенности телосложения
- в) уровень спортивных результатов

**11. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию устанавливаются:**

- а) педагогическим Советом
- б) федеральными стандартами спортивной подготовки
- в) каталогом товаров для спорта

**12. Максимальный состав занимающихся в группе начальной подготовки 3 года обучения:**

- а) 10 человек
- б) 14 человек
- в) 16 человек

**13. Сроки обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в очной форме составляют \_\_\_ лет:**

- а) от 3 до 5 лет
- б) от 5 до 7 лет
- в) от 7 до 10 лет

**14. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап высшего спортивного мастерства:**

- а) 16 лет
- б) 18 лет
- в) 21 год

**15. Объём индивидуальной спортивной подготовки составляет \_\_\_% от общего объёма тренировочного времени:**

- а) не менее 10%
- б) не менее 20%
- в) не менее 25%

**16. Минимальный возраст зачисления на этап начальной подготовки по программам ДО:**

- а) 5 лет
- б) 7 лет
- в) 10 лет

**17. Допустимый объём освобождения от занятий по уважительным причинам:**

- а) не более 30% от общего объёма учебного плана
- б) не более 40% от общего объёма учебного плана
- в) не более 50% от общего объёма учебного плана

**18. Продолжительность рабочей недели тренера-преподавателя:**

- а) не более 30 часов
- б) не более 36 часов
- в) не более 40 часов

**19. Повышение спортивного мастерства и поддержание высокого уровня физической готовности осуществляется на этапе:**

- а) начальной подготовки
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

**20. Расписание занятий в организации утверждается:**

- а) решением тренерского совета
- б) приказом руководителя организации
- в) всероссийским календарным планом мероприятий

**21. Какие виды программ спортивной подготовки существуют?**

- а) Программы по физической подготовке
- б) Программы по психологической подготовке
- в) Программы по культуре поведения

**22. Какие компоненты включает в себя структура программы физической подготовки?**

- а) Технические навыки
- б) Тактическая подготовка
- в) Физиологические аспекты

**23. Каково значение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры?**

- а) Развитие только физических навыков
- б) Обогащение культурного багажа
- в) Улучшение только спортивных результатов

**24. Какие виды спортивных программ предназначены для начинающих?**

- а) Программы высокого уровня
- б) Программы базового уровня
- в) Программы для профессионалов

**25. Какова цель программы физической подготовки в молодежных спортивных школах?**

- а) Только достижение спортивных результатов
- б) Развитие физических и когнитивных навыков
- в) Повышение уровня конкурентоспособности

**26. Какие виды дополнительных программ могут включаться в общеобразовательный курс для спортсменов?**

- а) Языковые курсы
- б) Курсы теории спорта
- в) Искусственный интеллект в спорте

**27. Какие аспекты следует учитывать при разработке программы физической подготовки для детей?**

- а) Только физиологические особенности
- б) Психологические и социальные аспекты
- в) Только индивидуальные потребности



**28. Каким образом специализированные программы могут помочь в развитии определенных навыков?**

- а) Фокус на общей подготовке
- б) Адаптация к различным видам спорта
- в) Отсутствие специализации в программе

**29. Какие факторы влияют на эффективность программы спортивной подготовки?**

- а) Только физические параметры
- б) Тренировочная мотивация
- в) Только техническая сторона

**30. Какова роль технологий в современных программах физической подготовки?**

- а) Только визуализация результатов
- б) Использование виртуальной реальности
- в) Отсутствие технологий в подготовке

**31. Какие области физической культуры могут включаться в образовательные программы?**

- а) Только физическая реабилитация
- б) Физическая эстетика
- в) Спортивные игры и единоборства

**32. Какие возможности предоставляют программы физической подготовки для лиц с ограниченными возможностями?**

- а) Исключение из общих тренировок
- б) Индивидуальный подход и адаптация
- в) Отсутствие программ для данной категории

**33. Какие факторы могут способствовать успешной реализации программы общеобразовательной подготовки в области физической культуры?**

- а) Только квалификация преподавателей
- б) Активное участие обучаемых
- в) Отсутствие взаимодействия с другими программами

**34. Какие стратегии могут использоваться для улучшения ментальной подготовки спортсменов?**

- а) Только медитация
- б) Использование психологических тренировок
- в) Отсутствие ментальной подготовки

**35. Какова роль тренера в структуре программы спортивной подготовки?**

- а) Только контроль за физическими тренировками
- б) Разработка и коррекция программы
- в) Отсутствие роли тренера

**36. Какие виды оценки применяются для измерения успехов в программе спортивной подготовки?**

- а) Оценка только результатов соревнований
- б) Физические тесты и тестирование навыков
- в) Отсутствие системы оценки

**37. Каким образом финансирование влияет на разнообразие программ спортивной подготовки?**

- а) Ограничение на виды программ
- б) Расширение возможностей и качества программ
- в) Финансирование не влияет на программы

**38. Какие тенденции прослеживаются в современных программах физической подготовки?**

- а) Только увеличение интенсивности тренировок
- б) Внедрение инноваций и новых методов
- в) Стремление к уменьшению разнообразия программ

**39. Какие факторы влияют на выбор программы физической подготовки для взрослых?**

- а) Только текущий уровень физической активности
- б) Цели и интересы
- в) Только возраст

**40. Каково значение программ дополнительного образования в формировании устойчивой физической активности населения?**

- а) Отсутствие влияния на активность
- б) Создание основы для долгосрочной физической активности
- в) Ограничение воздействия на активность

**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	б	а
2	а	в	в	б
3	б	а	а	в
4	б	б	в	б
5	в	б	б	б
6	б	в	а	б
7	а	в	б	б
8	а	в	в	в
9	в	в	б	а
10	а	а	в	а
11	а	а	б	б

12	б	б	а	а
13	в	б	в	б
14	б	а	б	б
15	а	в	а	в
16	в	б	в	а
17	в	в	в	б
18	б	б	б	б
19	в	а	б	в
20	в	б	б	б
21	а	б	б	а
22	а	а	б	в
23	в	б	а	б
24	б	а	б	б
25	б	б	б	б
26	б	б	б	б
27	а	б	в	в
28	в	б	а	б
29	в	а	а	б
30	б	в	в	б
31	а	а	б	в
32	в	а	а	б
33	а	а	в	б
34	а	а	в	б
35	а	в	б	б
36	в	б	а	б
37	в	а	а	б
38	б	а	б	б
39	а	б	б	б
40	б	в	а	б

### Вопросы рубежного контроля МДК.03.01

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта 6 семестр

##### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какие этапы спортивной подготовки вы знаете? Дайте краткую характеристику каждого этапа.
2. Какие задачи стоят на этапе начальной подготовки в спорте?
3. Какие методы и средства используются для развития физических качеств на тренировочном этапе?
4. Как планируется тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства?
5. Какие современные методики используются для развития выносливости у спортсменов?
6. Как контролируется физическая и функциональная подготовленность спортсменов на разных этапах?
7. Какие виды планирования тренировочного процесса существуют?
8. Как обеспечивается индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации?

9. Какие существуют особенности планирования тренировочного процесса у женщин?
10. Как планируется тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периоде?
11. Какие средства восстановления применяются на разных этапах спортивной тренировки?
12. Как учитывается возрастная динамика развития физических качеств при планировании тренировок?
13. Какие особенности отбора и ориентации подготовки юных спортсменов вы знаете?
14. Как обеспечивается комплексный контроль и учет тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов?
15. Какие современные информационные технологии используются в управлении тренировочным процессом?

**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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры»  
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. Сколько этапов включает система многолетней подготовки спортсменов?**
  - а) 5
  - б) 6
  - в) 4
  
- 2. Какой из перечисленных этапов не входит в систему спортивной подготовки?**
  - а) Тренировочный
  - б) Совершенствования спортивного мастерства
  - в) Спортивной специализации
  
- 3. Какой вид планирования является основным на этапах начальной подготовки?**
  - а) Перспективное
  - б) Текущее
  - в) Оперативное
  
- 4. На каком этапе спортивной подготовки происходит спортивная специализация?**
  - а) Начальной подготовки
  - б) Совершенствования спортивного мастерства
  - в) Углубленной специализации

**5. Какой метод тренировки лежит в основе развития выносливости на тренировочном этапе?**

- а) Равномерный
- б) Повторный
- в) Интервальный

**6. Какие средства тренировки используются для развития скоростно-силовых качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства?**

- а) Соревновательные упражнения
- б) Специальные тренажеры
- в) Круговая тренировка

**7. Как контролируется уровень технической подготовленности спортсменов?**

- а) По видеоанализу
- б) Методом хронометража
- в) Путем анкетирования

**8. Какой вид восстановления является основным после значительных тренировочных нагрузок?**

- а) Педагогические средства
- б) Медико-биологические средства
- в) Психологические методы

**9. Какой показатель физической подготовленности является ведущим на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) Сила
- б) Быстрота
- в) Специальная выносливость

**10. С помощью каких средств моделируется соревновательная деятельность на тренировках?**

- а) Тренажеров
- б) Специальных упражнений
- в) Имитационных устройств

**11. Какие виды подготовки спортсменов реализуют комплексный характер спортивной тренировки?**

- а) Физическая и тактическая
- б) Техническая и психологическая
- в) Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая

**12. Как обеспечивается индивидуализация тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства?**

- а) Подбором средств и методов тренировки
- б) Увеличением объема тренировочных нагрузок
- в) Сокращением времени на восстановление

**13. Какой принцип спортивной подготовки предполагает единство общей и специальной физической подготовки на всех этапах?**

- а) Непрерывность
- б) Равномерность
- в) Взаимосвязь соревновательной, тренировочной и внутренировочной деятельности

**14. Какой этап характеризуется углубленной тренировкой и ориентацией на достижение высоких спортивных результатов?**

- а) Совершенствования спортивного мастерства
- б) Высшего спортивного мастерства
- в) Спортивной специализации

**15. Какой принцип подготовки предполагает строгое соответствие средств, методов и нагрузок возрасту и уровню подготовленности спортсменов?**

- а) Доступность
- б) Системность
- в) Преимственность

**16. Какой этап подготовки характеризуется углубленной специализированной тренировкой с ориентацией на высшее мастерство?**

- а) Спортивной специализации
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Высшего спортивного мастерства

**17. Что является главной задачей начальной подготовки?**

- а) Достижение высоких спортивных результатов
- б) Овладение основами техники избранного вида спорта
- в) Развитие физических качеств

**18. Какие показатели используют в комплексном контроле для анализа эффективности тренировочного процесса?**

- а) Только педагогические
- б) Только медико-биологические
- в) Педагогические и медико-биологические

**19. Какой период подготовки направлен на поддержание достигнутого уровня спортивного мастерства?**

- а) Соревновательный
- б) Переходный
- в) Втягивающий

**20. Какой этап многолетней подготовки нацелен на отбор перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов?**

- а) Начальной спортивной специализации
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Высшего спортивного мастерства

## **Вариант №2**

**1. Какие задачи решаются на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) повышение функциональных возможностей
- б) достижение максимально возможных спортивных результатов
- в) овладение основами техники вида спорта

**2. Какую роль играет перспективное многолетнее планирование подготовки спортсменов?**

- а) определяет цели, задачи, средства и методы на каждом этапе
- б) контролирует динамику тренировочных нагрузок
- в) регулирует структуру и содержание тренировочного процесса

**3. Какие требования предъявляются к построению тренировочных занятий на разных этапах подготовки?**

- а) учет возрастных особенностей
- б) одинаковые для всех этапов
- в) зависят от квалификации тренера

**4. Как обеспечивается преемственность задач, средств и методов тренировки при переходе с этапа на этап?**

- а) путем соблюдения основополагающих принципов подготовки
- б) использованием единой периодизации
- в) постепенным усложнением тренировочного процесса

**5. В чем заключается особенность планирования тренировочного процесса у женщин?**

- а) в большем объеме ОФП
- б) в ориентации на взрывную силу
- в) в учете физиологических циклов

**6. Какие существуют подходы к моделированию соревновательной деятельности в тренировочном процессе?**

- а) функциональное, технико-тактическое, психологическое
- б) только технико-тактическое
- в) только функциональное

**7. Что является лучшим средством развития силы на этапе начальной подготовки?**

- а) круговая тренировка
- б) соревновательные упражнения
- в) собственный вес и гимнастические упражнения

**8. Какие средства повышают эффективность тренировочного процесса?**

- а) фармакологические
- б) восстановительные
- в) стимулирующие

**9. Что относится к антидопинговым мероприятиям в системе спортивной подготовки?**

- а) тестирование
- б) витаминизация
- в) использование подспорья

**10. Какие знания должен иметь тренер для эффективной работы со спортсменами?**

- а) педагогические, психологические, медико-биологические
- б) только медико-биологические
- в) только педагогические

**11. Какие средства и методы психологической подготовки используются в управлении тренировочным процессом?**

- а) средства вербального воздействия
- б) средства нервно-психической регуляции
- в) все перечисленное

**12. Какие факторы обуславливают эффективность соревновательной деятельности?**

- а) физическая, техническая, тактическая подготовленность
- б) только физическая подготовленность
- в) техническое оснащение

**13. Как спланировать подготовку в соревновательном и переходном периодах годового цикла?**

- а) увеличить объемы тренировочных нагрузок
- б) снизить интенсивность нагрузок
- в) оптимизировать средства и методы восстановления

**14. Что включает в себя понятие "спортивная форма"?**

- а) физическую, техническую и психологическую готовность к достижениям
- б) только физическую подготовленность
- в) только техническое мастерство

**15. Какие показатели используют для контроля соревновательных и тренировочных нагрузок?**

- а) чсс, скорость восстановления
- б) спортивные результаты
- в) антропометрические

**16. Какие существуют виды восстановления и как они применяются?**

- а) педагогические, медико-биологические; комплексно
- б) только медицинские
- в) только педагогические

**17. Как используются данные научных исследований в практике спортивной подготовки?**

- а) для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- б) не используются
- в) только для отчетности

**18. Какие современные технические средства применяются для совершенствования спортивной техники?**

- а) компьютерное моделирование, биомеханический анализ
- б) только тренажеры
- в) полигоны

**19. Что такое индивидуальные модельные характеристики спортсменов?**

- а) показатели телосложения и функциональной подготовленности
- б) особенности выполнения техники
- в) психологический профиль

**20. Какие факторы лимитируют рост спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) недостаточный уровень физической подготовленности
- б) снижение функций организма
- в) ограничения спортивной техники и тактики

### Вариант №3

**1. Какое количество тренировочных занятий в неделю рекомендовано на этапе начальной подготовки?**

- а) 2-3
- б) 4-6
- в) 8-12



**2. Какие из перечисленных качеств в большей степени развиваются на этапе предварительной базовой подготовки?**

- а) сила и выносливость
- б) гибкость
- в) координационные

**3. За счет каких энергетических систем обеспечивается мышечная деятельность на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?**

- а) аэробной и анаэробной лактатной
- б) только креатинфосфатной
- в) всех перечисленных

**4. Какие основные пути энергообеспечения мышечной деятельности используются для достижения результатов мирового уровня?**

- а) аэробный, креатинфосфатный
- б) только аэробный
- в) только креатинфосфатный

**5. Какое соотношение ОФП и СФП оптимально на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 60% ОФП, 40% СФП
- б) 50% ОФП, 50% СФП
- в) 30% ОФП, 70% СФП

**6. Какие виды подготовки в большей степени определяют успех выступлений на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) физическая и техническая
- б) тактическая и психологическая
- в) интегральная

**7. В какой период подготовительного цикла планируется больший объем тренировочной работы?**

- а) общеподготовительный
- б) предсоревновательный
- в) специально-подготовительный

**8. Какой из методов является основным для воспитания общей выносливости на подготовительном этапе?**

- а) повторный
- б) равномерный
- в) переменный

**9. Какие средства используются для развития скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде?**

- а) комплексы силовых упражнений
- б) подвижные и спортивные игры
- в) соревновательные упражнения в облегченных условиях

**10. Какой из методов является основным для развития скоростных качеств на этапах углубленной тренировки?**

- а) игровой
- б) соревновательный
- в) повторный

**11. Какой принцип тренировки предусматривает постепенное возрастание нагрузок по мере адаптации организма спортсмена к ним?**

- а) волнообразность нагрузки
- б) постепенность возрастания нагрузок
- в) избыточность тренировочных нагрузок

**12. В какой фазе менструального цикла происходит естественное снижение работоспособности у спортсменок?**

- а) постменструальной
- б) предменструальной
- в) менструальной

**13. Какие показатели не относятся к важнейшим в комплексном контроле подготовленности спортсменов?**

- а) функциональное состояние организма
- б) биохимические показатели крови
- в) тип высшей нервной деятельности

**14. Показателем какого уровня является спортивный результат на соревнованиях?**

- а) тренированности организма
- б) технической подготовленности
- в) интегральной подготовленности

**15. Для какого этапа подготовки характерно преимущественное развитие аэробных возможностей организма?**

- а) предварительной подготовки
- б) максимальной реализации индивидуальных возможностей
- в) начальной подготовки

**16. Какой этап отличается углубленной специальной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей спортсменов?**

- а) совершенствования спортивного мастерства
- б) высшего спортивного мастерства
- в) начальной спортивной специализации

**17. На каком этапе подготовки основное внимание уделяется развитию физических качеств?**

- а) начальной спортивной специализации
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

**18. С помощью какого контроля определяется уровень различных сторон подготовленности спортсменов?**

- а) педагогического
- б) медицинского
- в) врачебно-педагогического

**19. С помощью какого анализа определяются пространственно-временные и динамические характеристики спортивной техники?**

- а) видеокомпьютерного
- б) графического
- в) педагогического

**20. За счет каких энергетических систем обеспечивается двигательная активность в циклических видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) аэробной и креатинфосфатной
- б) гликолитической анаэробной
- в) всех перечисленных

#### **Вариант №4**

**1. Сколько этапов включает многолетняя подготовка спортсменов и как они называются?**

- а) 3 этапа: начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства
- б) 5 этапов: начальной подготовки, предварительной подготовки, специализированной подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высших достижений
- в) 4 этапа: базовой подготовки, специализированной подготовки, совершенствования мастерства, высшего мастерства

**2. Какие задачи решаются на этапе начальной подготовки юных спортсменов?**

- а) овладение основами техники вида спорта
- б) достижение высоких стабильных результатов
- в) развитие физических качеств и функциональных возможностей

**3. Как соотносятся объемы общей и специальной физической подготовки на разных этапах спортивной подготовки?**

- а) ОФП преобладает на всех этапах
- б) СФП преобладает на всех этапах
- в) ОФП преобладает в начале многолетней подготовки, затем возрастает доля СФП

**4. Какие средства и методы используются для воспитания выносливости на этапе углубленной специализации в виде спорта?**

- а) равномерный и переменный метод тренировки
- б) игровой и соревновательный
- в) повторный и интервальный

**5. С помощью каких показателей оценивается эффективность соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства?**

- а) улучшение спортивных результатов и выполнение разрядных нормативов
- б) стабильность выступлений в соревнованиях
- в) места, занятые на соревнованиях

**6. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов в планировании тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства?**

- а) разрабатываются индивидуальные планы подготовки
- б) все занимаются по одной программе
- в) периодически корректируется план тренировок

**7. Как применяются восстановительные средства после напряженных тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки?**

- а) только на этапе совершенствования мастерства
- б) только на начальных этапах
- в) на всех этапах подготовки

**8. С помощью каких показателей контролируется и корректируется динамика тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах углубленной спортивной специализации?**

- а) ЧСС, время восстановления после нагрузок
- б) только результаты соревнований
- в) антропометрические и биохимические

**9. Какие средства и методы используются для совершенствования спортивной техники на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) компьютерное моделирование, биомеханический анализ
- б) тренажерные устройства
- в) метод целостного упражнения

**10. Какие факторы лимитируют дальнейший рост результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) возрастные изменения функций организма
- б) недостаточный уровень технико-тактического мастерства
- в) применение допинга

**11. За счет каких энергетических механизмов обеспечивается мышечная деятельность при достижении наивысших спортивных достижений в скоростно-силовых и циклических видах спорта?**

- а) анаэробного гликолитического
- б) аэробного и креатинфосфатного
- в) комплексного использования всех механизмов

**12. Как планируется построение годичных и полугодовых циклов спортивной подготовки?**

- а) с использованием периодизации, включающей подготовительный, соревновательный и переходный периоды
- б) без четкого деления на периоды
- в) только на основе календаря соревнований

**13. Как соотносятся средства общей и специальной физической подготовки в разных структурных образованиях тренировочного процесса (микроциклы, мезоциклы, периоды)?**

- а) преимущественно используется ОФП
- б) преимущественно используется СФП
- в) происходит постепенный переход от ОФП к СФП

**14. Какие задачи решаются в подготовительном и соревновательном периодах?**

- а) в подготовительном - развитие физических качеств, в соревновательном - реализация приобретенных качеств и умений
- б) в подготовительном - совершенствование техники, в соревновательном - повышение функциональных возможностей
- в) задачи периодов не различаются

**15. С помощью каких показателей оценивается эффективность соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки?**

- а) результатов выступлений, функционального состояния
- б) только результатов
- в) только уровня физической подготовленности

**16. Как соотносятся параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в годичных циклах подготовки?**

- а) объем нагрузок преобладает в подготовительном периоде, интенсивность - в соревновательном
- б) объем и интенсивность выше в соревновательном периоде
- в) нагрузки распределяются равномерно

**17. Каковы модельные характеристики сильнейших спортсменов разной специализации?**

- а) имеют видовую специфику и определяют "модель" чемпиона
- б) одинаковы для всех видов спорта
- в) зависят только от антропометрических данных

**18. За счет каких механизмов энергообеспечения обеспечивается рекордная работоспособность в циклических и ациклических видах спорта?**

- а) анаэробных
- б) аэробного
- в) комплексного использования аэробных и анаэробных механизмов

**19. Каким требованиям должна отвечать система комплексного контроля на разных этапах спортивной подготовки?**

- а) информативности, оперативности, объективности
- б) только надежности
- в) доступности и простоты

**20. Какие виды и формы планирования тренировочного процесса Вы знаете?**

- а) перспективное, этапное, текущее, оперативное
- б) только перспективное
- в) только оперативное

#### Ключи к тесту

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

<b>19</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>20</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие виды и циклы планирования используются при составлении плана тренировочного процесса?
2. Как учитываются особенности избранного вида спорта в планировании подготовки?
3. Какие виды мезоциклов используются на разных этапах годичного цикла тренировки?
4. Как строится план тренировочных занятий в микроцикле?
5. Как связаны между собой периодизация спортивной тренировки и календарь соревнований?
6. Как учитывается фаза суперкомпенсации в распределении нагрузок?
7. Чем характеризуется подготовительный и соревновательный периоды тренировки?
8. Как обеспечивается взаимосвязь общей и специальной физической подготовки?
9. Какова структура тренировочного занятия в избранном виде спорта?
10. Какие показатели учитываются при анализе эффективности планирования?
11. Какие факторы оказывают влияние на распределение тренировочных нагрузок?
12. Как определяются интенсивность и объём нагрузки в избранном виде спорта?
13. Какие средства восстановления могут применяться в данном виде спорта?
14. Какова динамика морфофункциональных показателей и результатов в годичном цикле?
15. Как отличается планирование подготовки на разных этапах многолетней подготовки?
16. Какие виды контроля используются в спортивной подготовке?
17. Как осуществляется педагогический контроль тренировочного процесса?
18. С помощью каких методик определяются показатели физической подготовленности спортсменов?
19. Какие показатели относят к комплексному тестированию функционального состояния спортсменов?
20. Как используются данные медико-биологического обследования спортсменов?
21. Какова цель врачебно-педагогического контроля в спорте?
22. Какие современные компьютерные технологии используются при комплексном контроле?
23. Как организован биохимический контроль спортсменов?
24. Как комплексно оценивается уровень специальной физической и технической подготовленности?
25. Как контролируется психическое состояние и поведение спортсменов?
26. Как используется видеоанализ в комплексном контроле технической подготовленности?
27. Для чего нужен хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности?
28. По каким показателям оценивается эффективность тренировочных занятий и соревнований?
29. Как осуществляется учет спортивных результатов и достижений?
30. Какие показатели оценивают эффективность процесса подготовки в целом?

*Образец билета ко 2-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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и 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. Какие виды планирования используются в управлении тренировочным процессом в избранном виде спорта?**

- а) только оперативное
- б) только перспективное
- в) перспективное, этапное, текущее и оперативное

**2. На основе чего строится годичный цикл подготовки в данном виде спорта?**

- а) календаря соревнований
- б) общей теории периодизации спортивной тренировки
- в) желания тренера

**3. Какое количество и продолжительность мезоциклов оптимально для годичного плана подготовки?**

- а) 2-3 мезоцикла продолжительностью от 2 до 6 месяцев каждый
- б) 5-6 мезоциклов продолжительностью 1-2 месяца
- в) 10-12 мезоциклов по 2-3 недели

**4. На чем основывается планирование количества и структуры микроциклов в мезоцикле?**

- а) этапе подготовки, задачах мезоцикла
- б) продолжительности мезоцикла
- в) количестве тренировок в неделю

**5. Как определяется продолжительность и соотношение периодов годичного цикла в избранном виде спорта?**

- а) на основе общей теории периодизации
- б) на основе анализа предшествующего опыта подготовки
- в) только решением тренера

**6. На каких этапах подготовки в данном виде спорта преобладает объём или интенсивность тренировочных нагрузок?**

- а) на всех этапах преобладает объём нагрузок
- б) на этапе спортивного совершенствования преобладает интенсивность
- в) соотношение объёма и интенсивности одинаково

**7. Как соотносятся средства ОФП и СФП в разных периодах и этапах годичного цикла подготовки?**

- а) ОФП преобладает на протяжении всего года
- б) СФП преобладает на протяжении всего года
- в) средства ОФП и СФП чередуются в зависимости от периода подготовки

**8. Как определяется преимущественная направленность тренировочного процесса в недельных микроциклах?**

- а) поставленными задачами подготовки
- б) желанием спортсменов
- в) самочувствием спортсменов

**9. Как планируется соотношение различных сторон подготовки (физической, технической, тактической и т.д.) в годичном цикле?**

- а) в зависимости от периода подготовки
- б) в зависимости от вида спорта
- в) остаётся неизменным в течение года

**10. Как соотносятся параметры тренировочной работы (объём, интенсивность) и соревновательной деятельности по напряжённости в разных периодах годичного цикла?**

- а) тренировочная работа преобладает в подготовительном периоде, соревновательная - в соревновательном
- б) напряжённость одинакова в течение года
- в) соревновательная деятельность носит большую нагрузку в течение всего года

**11. Какие элементы включаются в комплексный контроль подготовки спортсменов?**

- а) Физический контроль
- б) Психологический контроль
- в) Все вышеперечисленное

**12. Какие методы используются при физическом контроле в спортивной подготовке?**

- а) Функциональные тесты
- б) Анализ биометрических данных
- в) Мониторинг сердечного ритма

**13. Какое значение имеет психологический контроль в подготовке спортсменов?**

- а) Управление стрессом
- б) Мотивационная поддержка
- в) Все варианты

**14. Какие параметры оцениваются при биомеханическом контроле в спорте?**

- а) Техника движения
- б) Сила удара
- в) Координация движений

**15. Какие факторы влияют на эффективность медицинского контроля в спортивной подготовке?**

- а) Состояние здоровья
- б) Частота медицинских обследований
- в) Индивидуальные особенности организма

**16. Какие методы применяются при контроле за питанием спортсменов?**

- а) Анализ пищевого рациона
- б) Оценка витаминного баланса
- в) Мониторинг веса

**17. Какие показатели важны при социальном контроле в подготовке спортсменов?**

- а) Взаимодействие с тренером
- б) Спортивная атмосфера в команде
- в) Все варианты



**18. Какова роль технологий в комплексном контроле подготовки спортсменов?**

- а) Мониторинг физиологических параметров
- б) Анализ данных тренировок
- в) Виртуальная реальность для тренировок

**19. Какие аспекты включаются в план комплексного контроля на этапе предсоревновательной подготовки?**

- а) Физическое состояние
- б) Психологическая устойчивость
- в) Все вышеперечисленные

**20. Какие методы используются для контроля за силовой подготовкой спортсменов?**

- а) Измерение максимального веса
- б) Динамометрия
- в) Оценка мышечной выносливости

**Вариант №2**

**1. На основе анализа каких показателей осуществляется коррекция плана тренировочного процесса?**

- а) данных комплексного контроля, хода тренировочного процесса
- б) только результатов соревнований
- в) только самочувствия спортсменов

**2. Как определяется степень восстановления работоспособности спортсмена после предшествующих нагрузок при планировании последующих?**

- а) по ЧСС, частоте дыхания, внешним признакам утомления
- б) только по внешним признакам
- в) не учитывается

**3. Какая периодичность обследования функционального состояния оптимальна для контроля адаптации к тренировочным нагрузкам на этапах углубленной спортивной специализации?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в полугодие
- в) ежедневно

**4. Как определяется степень достижения цели на данном этапе подготовки при анализе эффективности программы тренировочного процесса?**

- а) уровнем развития необходимых качеств и возможностей, выполнением запланированного объема работы, спортивными результатами
- б) только спортивными результатами на соревнованиях
- в) только выполненным объемом тренировочной работы

**5. На основе анализа каких показателей принимается решение о готовности спортсмена выступать на ответственных стартах?**

- а) функциональной, физической, психологической подготовленности
- б) только физической подготовленности
- в) только психологической готовности

**6. В каком случае целесообразно использовать вариант одноциклового годовичного планирования тренировки в данном виде спорта?**

- а) на ранних этапах подготовки
- б) при подготовке высококвалифицированных спортсменов
- в) при частых стартах в течение года

**7. В каком направлении происходит совершенствование спортивной техники при увеличении общего объёма соревновательных упражнений на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) в стабилизации индивидуальной техники
- б) в разнообразии технических приемов
- в) в повышении скоростно-силовых возможностей

**8. Какой показатель эффективности соревновательной деятельности определяет надёжность и стабильность выступлений?**

- а) количество побед
- б) уровень результата
- в) соревновательная константность

**9. Какие основные составляющие определяют индивидуальную модель соревновательной деятельности в данном виде спорта?**

- а) техническая, физическая, тактическая, функциональная, психологическая готовность
- б) только физическая и техническая подготовленность
- в) только тактический арсенал

**10. За счёт каких средств и методов достигается оптимальный уровень работоспособности к главному старту годовичного цикла подготовки или спортивного сезона в данном виде спорта?**

- а) оптимального соотношения общих и специальных средств на заключительном этапе
- б) использования комплексных методов физической подготовки
- в) применения фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности

**11. Какие факторы учитываются при контроле за скоростной подготовкой в спорте?**

- а) Время реакции
- б) Максимальная скорость
- в) Все варианты

**12. Как влияет систематический комплексный контроль на предотвращение переутомления спортсменов?**

- а) Раннее выявление признаков усталости
- б) Адаптация тренировочных нагрузок
- в) Все вышеперечисленные

**13. Какие методы применяются для контроля за технической подготовкой в спорте?**

- а) Видеоанализ
- б) Трекинг движений
- в) Оценка эффективности техники

**14. Какие принципы важны при оценке результатов комплексного контроля?**

- а) Объективность
- б) Сравнимость
- в) Воспроизводимость

**15. Какую роль играет комплексный контроль в адаптации тренировочного процесса?**

- а) Оптимизация программы тренировок
- б) Идентификация слабых сторон
- в) Все варианты

**16. Какие параметры оцениваются при контроле за физиологическим состоянием спортсмена?**

- а) Уровень кислорода в крови
- б) Частота сердечных сокращений
- в) Все вышеперечисленные

**17. Какие аспекты учитываются при контроле за стратегической подготовкой в спорте?**

- а) Тактические решения
- б) План соревновательной деятельности
- в) Все варианты

**18. Как влияет эффективный комплексный контроль на мотивацию спортсменов?**

- а) Поддержание интереса к тренировкам
- б) Повышение уверенности в своих силах
- в) Все вышеперечисленные

**19. Какие аспекты включаются в комплексный контроль на этапе послесоревновательной подготовки?**

- а) Физическое восстановление
- б) Анализ результатов
- в) Все варианты

**20. Какие методы применяются для мониторинга психологического состояния спортсменов?**

- а) Опросники
- б) Биофидбек
- в) Все вышеперечисленные

### Вариант №3

**1. Какой аспект тренировочного процесса важен для достижения высоких результатов?**

- а) Интенсивность
- б) Объем
- в) Частота

**2. Какой вид тренировок способствует лучшей адаптации организма к соревновательным нагрузкам?**

- а) Силовые тренировки
- б) Кардионагрузки
- в) Технические тренировки

**3. Какой фактор следует учитывать при планировании отдыха между тренировками?**

- а) Длительность тренировки
- б) Возраст спортсмена
- в) Индивидуальные особенности организма

**4. Какие элементы включаются в сбалансированную программу тренировок?**

- а) Силовые упражнения
- б) Специальные тренировки
- в) Все вышеперечисленное

**5. Какие показатели помогают определить эффективность тренировочного процесса?**

- а) Скорость прогресса
- б) Уровень усталости
- в) Все перечисленные

**6. Какие факторы влияют на выбор индивидуального режима тренировок?**

- а) Цели спортсмена
- б) Физическая подготовка
- в) Предпочтения тренера

**7. Какое значение имеет восстановление в соревновательном процессе?**

- а) Снижение риска травм
- б) Повышение выносливости
- в) Улучшение ментальной подготовки

**8. Какие методы тренировок способствуют развитию технических навыков?**

- а) Повторение элементов
- б) Силовые тренировки
- в) Интенсивные кардионагрузки

**9. Какую роль играют психологические тренировки в планировании?**

- а) Повышение мотивации
- б) Стрессоустойчивость
- в) Все варианты

**10. Какой принцип следует соблюдать при распределении нагрузок в макроцикле?**

- а) Прогрессивность
- б) Регулярность
- в) Вариативность

**11. Какие аспекты включают в себя комплексный контроль в тренировочном процессе спортсменов?**

- а) Физиологический анализ
- б) Психологическая поддержка
- в) Все аспекты

**12. Какие методы физического контроля применяются для оценки выносливости спортсменов?**

- а) Тест на максимальную нагрузку
- б) Мониторинг сердечного ритма
- в) Все вышеперечисленные

**13. Какое значение имеет социальный контроль в формировании спортивной команды?**

- а) Командный дух
- б) Взаимоотношения с тренером
- в) Все аспекты

**14. Какие аспекты подразумеваются под технологическим контролем в спортивной подготовке?**

- а) Использование современных тренировочных средств
- б) Анализ данных тренировок
- в) Все вышеперечисленные

**15. Какие факторы важны при медицинском контроле в процессе тренировок?**

- а) Профилактика травм
- б) Регулярные медицинские обследования
- в) Все аспекты

**16. Какие методы контроля используются для оценки психологической устойчивости спортсменов?**

- а) Тесты на стрессоустойчивость
- б) Беседы с психологом
- в) Все вышеперечисленные

**17. Какие аспекты включают в себя план комплексного контроля на этапе предсоревновательной подготовки?**

- а) Оценка физического состояния
- б) Психологическая готовность
- в) Все аспекты

**18. Какова роль биомеханического контроля в тренировочном процессе?**

- а) Оценка технического исполнения
- б) Анализ биометрических данных
- в) Все вышеперечисленные

**19. Какие методы применяются для контроля за тактической подготовкой спортсменов?**

- а) Анализ игровых ситуаций
- б) Тактические упражнения
- в) Все аспекты

**20. Как влияет комплексный контроль на уровень мотивации спортсменов?**

- а) Поддержка интереса к тренировкам
- б) Повышение уверенности в своих силах
- в) Все аспекты

#### Вариант №4

**1. Какие методы использовать для контроля за состоянием спортсмена во время тренировочного процесса?**

- а) Физиологические тесты
- б) Объективные показатели
- в) Субъективные оценки

**2. Какие принципы планирования тренировок особенно важны для молодых спортсменов?**

- а) Индивидуализация
- б) Принцип сбалансированности
- в) Учет физиологических особенностей

**3. Каково значение периодизации в тренировочном процессе?**

- а) Предотвращение переутомления
- б) Оптимизация результатов
- в) Все варианты

**4. Какие факторы могут влиять на эффективность тренировочного процесса?**

- а) Климатические условия
- б) Питание
- в) Все вышеперечисленные

**5. Какие виды тренировок поддерживают высокий уровень мотивации спортсмена?**

- а) Игровые тренировки
- б) Соревновательные тренировки
- в) Творческие тренировки

**6. Какие факторы важны при выборе соревнований для спортсмена?**

- а) Уровень конкуренции
- б) Расписание соревнований
- в) Регламентированные стандарты

**7. Какие принципы следует учитывать при планировании тренировок в период предсоревновательной подготовки?**

- а) Увеличение объема нагрузок
- б) Снижение интенсивности
- в) Принцип специализации

**8. Как влияет сон на тренировочный процесс?**

- а) Улучшение восстановления
- б) Повышение концентрации
- в) Все вышеперечисленные

**9. Какие методы используются для адаптации тренировок к изменениям в физической форме спортсмена?**

- а) Тестирование
- б) Корректировка программы
- в) Все варианты

**10. Какие аспекты важны при формировании тренировочного плана для длительных соревновательных циклов?**

- а) Цикличность
- б) Варьирование нагрузок
- в) Специализированные периоды

**11. Какие параметры оцениваются при контроле за скоростной подготовкой спортсменов?**

- а) Время реакции
- б) Максимальная скорость
- в) Все вышеперечисленные

**12. Какие аспекты включают в себя план комплексного контроля на этапе после соревновательной подготовки?**

- а) Физическое восстановление
- б) Анализ результатов
- в) Все аспекты

**13. Какие методы применяются для контроля за питанием спортсменов?**

- а) Оценка белкового рациона
- б) Мониторинг веса
- в) Все вышеперечисленные

**14. Какие аспекты важны при контроле за физиологическим состоянием спортсмена?**

- а) Уровень кислорода в крови
- б) Частота сердечных сокращений
- в) Все аспекты

**15. Как влияет комплексный контроль на предотвращение переутомления?**

- а) Раннее выявление признаков усталости
- б) Адаптация тренировочных нагрузок
- в) Все вышеперечисленные

**16. Какие аспекты подразумеваются под психологическим контролем в спорте?**

- а) Управление стрессом
- б) Мотивационная поддержка
- в) Все аспекты

**17. Какие параметры оцениваются при технологическом контроле в спортивной подготовке?**

- а) Использование инноваций
- б) Эффективность тренировочных средств
- в) Все вышеперечисленные

**18. Какие аспекты важны при контроле за технической подготовкой в спорте?**

- а) Видеоанализ
- б) Трекинг движений
- в) Все аспекты

**19. Какие факторы влияют на эффективность социального контроля в спортивной команде?**

- а) Командный дух
- б) Взаимоотношения с тренером
- в) Все аспекты

**20. Какие аспекты включают в себя комплексный контроль на этапе соревновательной подготовки?**

- а) Адаптация к условиям соревнований
- б) Специфика тренировок
- в) Все аспекты

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

### Вопросы к зачету по дисциплине

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта на 5 семестр:

1. Какие этапы спортивной подготовки вы знаете? Дайте краткую характеристику каждого этапа.
2. Какие задачи стоят на этапе начальной подготовки в спорте?
3. Какие методы и средства используются для развития физических качеств на тренировочном этапе?
4. Как планируется тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства?
5. Какие современные методики используются для развития выносливости у спортсменов?
6. Как контролируется физическая и функциональная подготовленность спортсменов на разных этапах?
7. Какие виды планирования тренировочного процесса существуют?
8. Как обеспечивается индивидуализация подготовки спортсменов высокой квалификации?
9. Какие существуют особенности планирования тренировочного процесса у женщин?
10. Как планируется тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периоде?
11. Какие средства восстановления применяются на разных этапах спортивной тренировки?
12. Как учитывается возрастная динамика развития физических качеств при планировании тренировок?
13. Какие особенности отбора и ориентации подготовки юных спортсменов вы знаете?
14. Как обеспечивается комплексный контроль и учет тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов?
15. Какие современные информационные технологии используются в управлении тренировочным процессом?





<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. Сколько этапов включает система многолетней подготовки спортсменов?**

- а) 5
- б) 6
- в) 4

**2. Какой из перечисленных этапов не входит в систему спортивной подготовки?**

- а) Тренировочный
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Спортивной специализации

**3. Какой вид планирования является основным на этапах начальной подготовки?**

- а) Перспективное
- б) Текущее
- в) Оперативное

**4. На каком этапе спортивной подготовки происходит спортивная специализация?**

- а) Начальной подготовки
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Углубленной специализации

**5. Какой метод тренировки лежит в основе развития выносливости на тренировочном этапе?**

- а) Равномерный
- б) Повторный
- в) Интервальный

**6. Какие средства тренировки используются для развития скоростно-силовых качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства?**

- а) Соревновательные упражнения
- б) Специальные тренажеры
- в) Круговая тренировка

**7. Как контролируется уровень технической подготовленности спортсменов?**

- а) По видеоанализу
- б) Методом хронометража
- в) Путем анкетирования

**8. Какой вид восстановления является основным после значительных тренировочных нагрузок?**

- а) Педагогические средства
- б) Медико-биологические средства
- в) Психологические методы

**9. Какой показатель физической подготовленности является ведущим на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) Сила
- б) Быстрота
- в) Специальная выносливость

**10. С помощью каких средств моделируется соревновательная деятельность на тренировках?**

- а) Тренажеров
- б) Специальных упражнений
- в) Имитационных устройств

**11. Какие виды подготовки спортсменов реализуют комплексный характер спортивной тренировки?**

- а) Физическая и тактическая
- б) Техническая и психологическая
- в) Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая

**12. Как обеспечивается индивидуализация тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства?**

- а) Подбором средств и методов тренировки
- б) Увеличением объема тренировочных нагрузок
- в) Сокращением времени на восстановление

**13. Какой принцип спортивной подготовки предполагает единство общей и специальной физической подготовки на всех этапах?**

- а) Непрерывность
- б) Равномерность
- в) Взаимосвязь соревновательной, тренировочной и внутрине тренировочной деятельности

**14. Какой этап характеризуется углубленной тренировкой и ориентацией на достижение высоких спортивных результатов?**

- а) Совершенствования спортивного мастерства
- б) Высшего спортивного мастерства
- в) Спортивной специализации

**15. Какой принцип подготовки предполагает строгое соответствие средств, методов и нагрузок возрасту и уровню подготовленности спортсменов?**

- а) Доступность
- б) Системность
- в) Преемственность

**16. Какой этап подготовки характеризуется углубленной специализированной тренировкой с ориентацией на высшее мастерство?**

- а) Спортивной специализации
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Высшего спортивного мастерства

**17. Что является главной задачей начальной подготовки?**

- а) Достижение высоких спортивных результатов
- б) Овладение основами техники избранного вида спорта
- в) Развитие физических качеств

**18. Какие показатели используют в комплексном контроле для анализа эффективности тренировочного процесса?**

- а) Только педагогические
- б) Только медико-биологические
- в) Педагогические и медико-биологические

**19. Какой период подготовки направлен на поддержание достигнутого уровня спортивного мастерства?**

- а) Соревновательный
- б) Переходный
- в) Втягивающий

**20. Какой этап многолетней подготовки нацелен на отбор перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов?**

- а) Начальной спортивной специализации
- б) Совершенствования спортивного мастерства
- в) Высшего спортивного мастерства

**21. Какие виды планирования используются в управлении тренировочным процессом в избранном виде спорта?**

- а) только оперативное
- б) только перспективное
- в) перспективное, этапное, текущее и оперативное

**22. На основе чего строится годичный цикл подготовки в данном виде спорта?**

- а) календаря соревнований
- б) общей теории периодизации спортивной тренировки
- в) желания тренера

**23. Какое количество и продолжительность мезоциклов оптимально для годичного плана подготовки?**

- а) 2-3 мезоцикла продолжительностью от 2 до 6 месяцев каждый
- б) 5-6 мезоциклов продолжительностью 1-2 месяца
- в) 10-12 мезоциклов по 2-3 недели

**24. На чем основывается планирование количества и структуры микроциклов в мезоцикле?**

- а) этапе подготовки, задачах мезоцикла
- б) продолжительности мезоцикла
- в) количестве тренировок в неделю

**25. Как определяется продолжительность и соотношение периодов годичного цикла в избранном виде спорта?**

- а) на основе общей теории периодизации
- б) на основе анализа предшествующего опыта подготовки
- в) только решением тренера

**26. На каких этапах подготовки в данном виде спорта преобладает объём или интенсивность тренировочных нагрузок?**

- а) на всех этапах преобладает объём нагрузок
- б) на этапе спортивного совершенствования преобладает интенсивность
- в) соотношение объёма и интенсивности одинаково

**27. Как соотносятся средства ОФП и СФП в разных периодах и этапах годового цикла подготовки?**

- а) ОФП преобладает на протяжении всего года
- б) СФП преобладает на протяжении всего года
- в) средства ОФП и СФП чередуются в зависимости от периода подготовки

**28. Как определяется преимущественная направленность тренировочного процесса в недельных микроциклах?**

- а) поставленными задачами подготовки
- б) желанием спортсменов
- в) самочувствием спортсменов

**29. Как планируется соотношение различных сторон подготовки (физической, технической, тактической и т.д.) в годовом цикле?**

- а) в зависимости от периода подготовки
- б) в зависимости от вида спорта
- в) остаётся неизменным в течение года

**30. Как соотносятся параметры тренировочной работы (объём, интенсивность) и соревновательной деятельности по напряжённости в разных периодах годового цикла?**

- а) тренировочная работа преобладает в подготовительном периоде, соревновательная - в соревновательном
- б) напряжённость одинакова в течение года
- в) соревновательная деятельность носит большую нагрузку в течение всего года

**31. Какие элементы включаются в комплексный контроль подготовки спортсменов?**

- а) Физический контроль
- б) Психологический контроль
- в) Все вышеперечисленное

**32. Какие методы используются при физическом контроле в спортивной подготовке?**

- а) Функциональные тесты
- б) Анализ биометрических данных
- в) Мониторинг сердечного ритма

**33. Какое значение имеет психологический контроль в подготовке спортсменов?**

- а) Управление стрессом
- б) Мотивационная поддержка
- в) Все варианты

**34. Какие параметры оцениваются при биомеханическом контроле в спорте?**

- а) Техника движения
- б) Сила удара
- в) Координация движений

**35. Какие факторы влияют на эффективность медицинского контроля в спортивной подготовке?**

- а) Состояние здоровья
- б) Частота медицинских обследований
- в) Индивидуальные особенности организма

**36. Какие методы применяются при контроле за питанием спортсменов?**

- а) Анализ пищевого рациона
- б) Оценка витаминного баланса
- в) Мониторинг веса

**37. Какие показатели важны при социальном контроле в подготовке спортсменов?**

- а) Взаимодействие с тренером
- б) Спортивная атмосфера в команде
- в) Все варианты

**38. Какова роль технологий в комплексном контроле подготовки спортсменов?**

- а) Мониторинг физиологических параметров
- б) Анализ данных тренировок
- в) Виртуальная реальность для тренировок

**39. Какие аспекты включаются в план комплексного контроля на этапе предсоревновательной подготовки?**

- а) Физическое состояние
- б) Психологическая устойчивость
- в) Все вышеперечисленные

**40. Какие методы используются для контроля за силовой подготовкой спортсменов?**

- а) Измерение максимального веса
- б) Динамометрия
- в) Оценка мышечной выносливости

## **Вариант №2**

**1. Какие задачи решаются на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) повышение функциональных возможностей
- б) достижение максимально возможных спортивных результатов
- в) овладение основами техники вида спорта

**2. Какую роль играет перспективное многолетнее планирование подготовки спортсменов?**

- а) определяет цели, задачи, средства и методы на каждом этапе
- б) контролирует динамику тренировочных нагрузок
- в) регулирует структуру и содержание тренировочного процесса

**3. Какие требования предъявляются к построению тренировочных занятий на разных этапах подготовки?**

- а) учет возрастных особенностей
- б) одинаковые для всех этапов
- в) зависят от квалификации тренера

**4. Как обеспечивается преемственность задач, средств и методов тренировки при переходе с этапа на этап?**

- а) путем соблюдения основополагающих принципов подготовки
- б) использованием единой периодизации
- в) постепенным усложнением тренировочного процесса

**5. В чем заключается особенность планирования тренировочного процесса у женщин?**

- а) в большем объеме ОФП
- б) в ориентации на взрывную силу
- в) в учете физиологических циклов

**6. Какие существуют подходы к моделированию соревновательной деятельности в тренировочном процессе?**

- а) функциональное, технико-тактическое, психологическое
- б) только технико-тактическое
- в) только функциональное

**7. Что является лучшим средством развития силы на этапе начальной подготовки?**

- а) круговая тренировка
- б) соревновательные упражнения
- в) собственный вес и гимнастические упражнения

**8. Какие средства повышают эффективность тренировочного процесса?**

- а) фармакологические
- б) восстановительные
- в) стимулирующие

**9. Что относится к антидопинговым мероприятиям в системе спортивной подготовки?**

- а) тестирование
- б) витаминизация
- в) использование подспорья

**10. Какие знания должен иметь тренер для эффективной работы со спортсменами?**

- а) педагогические, психологические, медико-биологические
- б) только медико-биологические
- в) только педагогические

**11. Какие средства и методы психологической подготовки используются в управлении тренировочным процессом?**

- а) средства вербального воздействия
- б) средства нервно-психической регуляции
- в) все перечисленное

**12. Какие факторы обуславливают эффективность соревновательной деятельности?**

- а) физическая, техническая, тактическая подготовленность
- б) только физическая подготовленность
- в) техническое оснащение

**13. Как спланировать подготовку в соревновательном и переходном периодах годового цикла?**

- а) увеличить объемы тренировочных нагрузок
- б) снизить интенсивность нагрузок
- в) оптимизировать средства и методы восстановления

**14. Что включает в себя понятие "спортивная форма"?**

- а) физическую, техническую и психологическую готовность к достижениям
- б) только физическую подготовленность
- в) только техническое мастерство

**15. Какие показатели используют для контроля соревновательных и тренировочных нагрузок?**

- а) чсс, скорость восстановления
- б) спортивные результаты
- в) антропометрические

**16. Какие существуют виды восстановления и как они применяются?**

- а) педагогические, медико-биологические; комплексно
- б) только медицинские
- в) только педагогические

**17. Как используются данные научных исследований в практике спортивной подготовки?**

- а) для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- б) не используются
- в) только для отчетности

**18. Какие современные технические средства применяются для совершенствования спортивной техники?**

- а) компьютерное моделирование, биомеханический анализ
- б) только тренажеры
- в) полигоны

**19. Что такое индивидуальные модельные характеристики спортсменов?**

- а) показатели телосложения и функциональной подготовленности
- б) особенности выполнения техники
- в) психологический профиль

**20. Какие факторы лимитируют рост спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) недостаточный уровень физической подготовленности
- б) снижение функций организма
- в) ограничения спортивной техники и тактики

**21. На основе анализа каких показателей осуществляется коррекция плана тренировочного процесса?**

- а) данных комплексного контроля, хода тренировочного процесса
- б) только результатов соревнований
- в) только самочувствия спортсменов

**22. Как определяется степень восстановления работоспособности спортсмена после предшествующих нагрузок при планировании последующих?**

- а) по ЧСС, частоте дыхания, внешним признакам утомления
- б) только по внешним признакам
- в) не учитывается

**23. Какая периодичность обследования функционального состояния оптимальна для контроля адаптации к тренировочным нагрузкам на этапах углубленной спортивной специализации?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в полугодие
- в) ежедневно

**24. Как определяется степень достижения цели на данном этапе подготовки при анализе эффективности программы тренировочного процесса?**

- а) уровнем развития необходимых качеств и возможностей, выполнением запланированного объема работы, спортивными результатами
- б) только спортивными результатами на соревнованиях
- в) только выполненным объемом тренировочной работы



**25. На основе анализа каких показателей принимается решение о готовности спортсмена выступить на ответственных стартах?**

- а) функциональной, физической, психологической подготовленности
- б) только физической подготовленности
- в) только психологической готовности

**26. В каком случае целесообразно использовать вариант одноциклового годичного планирования тренировки в данном виде спорта?**

- а) на ранних этапах подготовки
- б) при подготовке высококвалифицированных спортсменов
- в) при частых стартах в течение года

**27. В каком направлении происходит совершенствование спортивной техники при увеличении общего объёма соревновательных упражнений на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) в стабилизации индивидуальной техники
- б) в разнообразии технических приемов
- в) в повышении скоростно-силовых возможностей

**28. Какой показатель эффективности соревновательной деятельности определяет надёжность и стабильность выступлений?**

- а) количество побед
- б) уровень результата
- в) соревновательная константность

**29. Какие основные составляющие определяют индивидуальную модель соревновательной деятельности в данном виде спорта?**

- а) техническая, физическая, тактическая, функциональная, психологическая готовность
- б) только физическая и техническая подготовленность
- в) только тактический арсенал

**30. За счёт каких средств и методов достигается оптимальный уровень работоспособности к главному старту годичного цикла подготовки или спортивного сезона в данном виде спорта?**

- а) оптимального соотношения общих и специальных средств на заключительном этапе
- б) использования комплексных методов физической подготовки
- в) применения фармакологических средств восстановления и повышения работоспособности

**31. Какие факторы учитываются при контроле за скоростной подготовкой в спорте?**

- а) Время реакции
- б) Максимальная скорость
- в) Все варианты

**32. Как влияет систематический комплексный контроль на предотвращение переутомления спортсменов?**

- а) Раннее выявление признаков усталости
- б) Адаптация тренировочных нагрузок
- в) Все вышеперечисленные

**33. Какие методы применяются для контроля за технической подготовкой в спорте?**

- а) Видеоанализ
- б) Трекинг движений
- в) Оценка эффективности техники

**34. Какие принципы важны при оценке результатов комплексного контроля?**

- а) Объективность
- б) Сравнимость
- в) Воспроизводимость

**35. Какую роль играет комплексный контроль в адаптации тренировочного процесса?**

- а) Оптимизация программы тренировок
- б) Идентификация слабых сторон
- в) Все варианты

**36. Какие параметры оцениваются при контроле за физиологическим состоянием спортсмена?**

- а) Уровень кислорода в крови
- б) Частота сердечных сокращений
- в) Все вышеперечисленные

**37. Какие аспекты учитываются при контроле за стратегической подготовкой в спорте?**

- а) Тактические решения
- б) План соревновательной деятельности
- в) Все варианты

**38. Как влияет эффективный комплексный контроль на мотивацию спортсменов?**

- а) Поддержание интереса к тренировкам
- б) Повышение уверенности в своих силах
- в) Все вышеперечисленные

**39. Какие аспекты включаются в комплексный контроль на этапе послесоревновательной подготовки?**

- а) Физическое восстановление
- б) Анализ результатов
- в) Все варианты

**40. Какие методы применяются для мониторинга психологического состояния спортсменов?**

- а) Опросники
- б) Биофидбек
- в) Все вышеперечисленные

### Вариант №3

**1. Какое количество тренировочных занятий в неделю рекомендовано на этапе начальной подготовки?**

- а) 2-3
- б) 4-6
- в) 8-12

**2. Какие из перечисленных качеств в большей степени развиваются на этапе предварительной базовой подготовки?**

- а) сила и выносливость
- б) гибкость
- в) координационные

**3. За счет каких энергетических систем обеспечивается мышечная деятельность на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?**

- а) аэробной и анаэробной лактатной
- б) только креатинфосфатной
- в) всех перечисленных

**4. Какие основные пути энергообеспечения мышечной деятельности используются для достижения результатов мирового уровня?**

- а) аэробный, креатинфосфатный
- б) только аэробный
- в) только креатинфосфатный

**5. Какое соотношение ОФП и СФП оптимально на этапе спортивного совершенствования?**

- а) 60% ОФП, 40% СФП
- б) 50% ОФП, 50% СФП
- в) 30% ОФП, 70% СФП

**6. Какие виды подготовки в большей степени определяют успех выступлений на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) физическая и техническая
- б) тактическая и психологическая
- в) интегральная

**7. В какой период подготовительного цикла планируется больший объем тренировочной работы?**

- а) общеподготовительный
- б) предсоревновательный
- в) специально-подготовительный

**8. Какой из методов является основным для воспитания общей выносливости на подготовительном этапе?**

- а) повторный
- б) равномерный
- в) переменный

**9. Какие средства используются для развития скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде?**

- а) комплексы силовых упражнений
- б) подвижные и спортивные игры
- в) соревновательные упражнения в облегченных условиях

**10. Какой из методов является основным для развития скоростных качеств на этапах углубленной тренировки?**

- а) игровой
- б) соревновательный
- в) повторный

**11. Какой принцип тренировки предусматривает постепенное возрастание нагрузок по мере адаптации организма спортсмена к ним?**

- а) волнообразность нагрузки
- б) постепенность возрастания нагрузок
- в) избыточность тренировочных нагрузок

**12. В какой фазе менструального цикла происходит естественное снижение работоспособности у спортсменок?**

- а) постменструальной
- б) предменструальной
- в) менструальной

**13. Какие показатели не относятся к важнейшим в комплексном контроле подготовленности спортсменов?**

- а) функциональное состояние организма
- б) биохимические показатели крови
- в) тип высшей нервной деятельности

**14. Показателем какого уровня является спортивный результат на соревнованиях?**

- а) тренированности организма
- б) технической подготовленности
- в) интегральной подготовленности

**15. Для какого этапа подготовки характерно преимущественное развитие аэробных возможностей организма?**

- а) предварительной подготовки
- б) максимальной реализации индивидуальных возможностей
- в) начальной подготовки

**16. Какой этап отличается углубленной специальной подготовкой с учетом индивидуальных особенностей спортсменов?**

- а) совершенствования спортивного мастерства
- б) высшего спортивного мастерства
- в) начальной спортивной специализации

**17. На каком этапе подготовки основное внимание уделяется развитию физических качеств?**

- а) начальной спортивной специализации
- б) совершенствования спортивного мастерства
- в) высшего спортивного мастерства

**18. С помощью какого контроля определяется уровень различных сторон подготовленности спортсменов?**

- а) педагогического
- б) медицинского
- в) врачебно-педагогического

**19. С помощью какого анализа определяются пространственно-временные и динамические характеристики спортивной техники?**

- а) видеокомпьютерного
- б) графического
- в) педагогического

**20. За счет каких энергетических систем обеспечивается двигательная активность в циклических видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) аэробной и креатинфосфатной
- б) гликолитической анаэробной
- в) всех перечисленных

**21. Какой аспект тренировочного процесса важен для достижения высоких результатов?**

- а) Интенсивность
- б) Объем
- в) Частота

**22. Какой вид тренировок способствует лучшей адаптации организма к соревновательным нагрузкам?**

- а) Силовые тренировки
- б) Кардионагрузки
- в) Технические тренировки

**23. Какой фактор следует учитывать при планировании отдыха между тренировками?**

- а) Длительность тренировки
- б) Возраст спортсмена
- в) Индивидуальные особенности организма

**24. Какие элементы включаются в сбалансированную программу тренировок?**

- а) Силовые упражнения
- б) Специальные тренировки
- в) Все вышеперечисленное

**25. Какие показатели помогают определить эффективность тренировочного процесса?**

- а) Скорость прогресса
- б) Уровень усталости
- в) Все перечисленные

**26. Какие факторы влияют на выбор индивидуального режима тренировок?**

- а) Цели спортсмена
- б) Физическая подготовка
- в) Предпочтения тренера

**27. Какое значение имеет восстановление в соревновательном процессе?**

- а) Снижение риска травм
- б) Повышение выносливости
- в) Улучшение ментальной подготовки

**28. Какие методы тренировок способствуют развитию технических навыков?**

- а) Повторение элементов
- б) Силовые тренировки
- в) Интенсивные кардионагрузки

**29. Какую роль играют психологические тренировки в планировании?**

- а) Повышение мотивации
- б) Стрессоустойчивость
- в) Все варианты

**30. Какой принцип следует соблюдать при распределении нагрузок в макроцикле?**

- а) Прогрессивность
- б) Регулярность
- в) Вариативность

**31. Какие аспекты включают в себя комплексный контроль в тренировочном процессе спортсменов?**

- а) Физиологический анализ
- б) Психологическая поддержка
- в) Все аспекты

**32. Какие методы физического контроля применяются для оценки выносливости спортсменов?**

- а) Тест на максимальную нагрузку
- б) Мониторинг сердечного ритма
- в) Все вышеперечисленные

**33. Какое значение имеет социальный контроль в формировании спортивной команды?**

- а) Командный дух
- б) Взаимоотношения с тренером
- в) Все аспекты

**34. Какие аспекты подразумеваются под технологическим контролем в спортивной подготовке?**

- а) Использование современных тренировочных средств
- б) Анализ данных тренировок
- в) Все вышеперечисленные

**35. Какие факторы важны при медицинском контроле в процессе тренировок?**

- а) Профилактика травм
- б) Регулярные медицинские обследования
- в) Все аспекты

**36. Какие методы контроля используются для оценки психологической устойчивости спортсменов?**

- а) Тесты на стрессоустойчивость
- б) Беседы с психологом
- в) Все вышеперечисленные

**37. Какие аспекты включают в себя план комплексного контроля на этапе предсоревновательной подготовки?**

- а) Оценка физического состояния
- б) Психологическая готовность
- в) Все аспекты

**38. Какова роль биомеханического контроля в тренировочном процессе?**

- а) Оценка технического исполнения
- б) Анализ биометрических данных
- в) Все вышеперечисленные

**39. Какие методы применяются для контроля за тактической подготовкой спортсменов?**

- а) Анализ игровых ситуаций
- б) Тактические упражнения
- в) Все аспекты

**40. Как влияет комплексный контроль на уровень мотивации спортсменов?**

- а) Поддержка интереса к тренировкам
- б) Повышение уверенности в своих силах
- в) Все аспекты

## Вариант №4

### 1. Сколько этапов включает многолетняя подготовка спортсменов и как они называются?

- а) 3 этапа: начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства
- б) 5 этапов: начальной подготовки, предварительной подготовки, специализированной подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высших достижений
- в) 4 этапа: базовой подготовки, специализированной подготовки, совершенствования мастерства, высшего мастерства

### 2. Какие задачи решаются на этапе начальной подготовки юных спортсменов?

- а) овладение основами техники вида спорта
- б) достижение высоких стабильных результатов
- в) развитие физических качеств и функциональных возможностей

### 3. Как соотносятся объемы общей и специальной физической подготовки на разных этапах спортивной подготовки?

- а) ОФП преобладает на всех этапах
- б) СФП преобладает на всех этапах
- в) ОФП преобладает в начале многолетней подготовки, затем возрастает доля СФП

### 4. Какие средства и методы используются для воспитания выносливости на этапе углубленной специализации в виде спорта?

- а) равномерный и переменный метод тренировки
- б) игровой и соревновательный
- в) повторный и интервальный

### 5. С помощью каких показателей оценивается эффективность соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства?

- а) улучшение спортивных результатов и выполнение разрядных нормативов
- б) стабильность выступлений в соревнованиях
- в) места, занятые на соревнованиях

### 6. Как учитываются индивидуальные особенности спортсменов в планировании тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства?

- а) разрабатываются индивидуальные планы подготовки
- б) все занимаются по одной программе
- в) периодически корректируется план тренировок

### 7. Как применяются восстановительные средства после напряженных тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки?

- а) только на этапе совершенствования мастерства
- б) только на начальных этапах
- в) на всех этапах подготовки

### 8. С помощью каких показателей контролируется и корректируется динамика тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах углубленной спортивной специализации?

- а) ЧСС, время восстановления после нагрузок
- б) только результаты соревнований
- в) антропометрические и биохимические

**9. Какие средства и методы используются для совершенствования спортивной техники на этапе высшего спортивного мастерства?**

- а) компьютерное моделирование, биомеханический анализ
- б) тренажерные устройства
- в) метод целостного упражнения

**10. Какие факторы лимитируют дальнейший рост результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей?**

- а) возрастные изменения функций организма
- б) недостаточный уровень технико-тактического мастерства
- в) применение допинга

**11. За счет каких энергетических механизмов обеспечивается мышечная деятельность при достижении наивысших спортивных достижений в скоростно-силовых и циклических видах спорта?**

- а) анаэробного гликолитического
- б) аэробного и креатинфосфатного
- в) комплексного использования всех механизмов

**12. Как планируется построение годичных и полугодичных циклов спортивной подготовки?**

- а) с использованием периодизации, включающей подготовительный, соревновательный и переходный периоды
- б) без четкого деления на периоды
- в) только на основе календаря соревнований

**13. Как соотносятся средства общей и специальной физической подготовки в разных структурных образованиях тренировочного процесса (микроциклы, мезоциклы, периоды)?**

- а) преимущественно используется ОФП
- б) преимущественно используется СФП
- в) происходит постепенный переход от ОФП к СФП

**14. Какие задачи решаются в подготовительном и соревновательном периодах?**

- а) в подготовительном - развитие физических качеств, в соревновательном - реализация приобретенных качеств и умений
- б) в подготовительном - совершенствование техники, в соревновательном - повышение функциональных возможностей
- в) задачи периодов не различаются

**15. С помощью каких показателей оценивается эффективность соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки?**

- а) результатов выступлений, функционального состояния
- б) только результатов
- в) только уровня физической подготовленности

**16. Как соотносятся параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в годичных циклах подготовки?**

- а) объем нагрузок преобладает в подготовительном периоде, интенсивность - в соревновательном
- б) объем и интенсивность выше в соревновательном периоде
- в) нагрузки распределяются равномерно



**17. Каковы модельные характеристики сильнейших спортсменов разной специализации?**

- а) имеют видовую специфику и определяют "модель" чемпиона
- б) одинаковы для всех видов спорта
- в) зависят только от антропометрических данных

**18. За счет каких механизмов энергообеспечения обеспечивается рекордная работоспособность в циклических и ациклических видах спорта?**

- а) анаэробных
- б) аэробного
- в) комплексного использования аэробных и анаэробных механизмов

**19. Каким требованиям должна отвечать система комплексного контроля на разных этапах спортивной подготовки?**

- а) информативности, оперативности, объективности
- б) только надежности
- в) доступности и простоты

**20. Какие виды и формы планирования тренировочного процесса Вы знаете?**

- а) перспективное, этапное, текущее, оперативное
- б) только перспективное
- в) только оперативное

**21. Какие методы использовать для контроля за состоянием спортсмена во время тренировочного процесса?**

- а) Физиологические тесты
- б) Объективные показатели
- в) Субъективные оценки

**22. Какие принципы планирования тренировок особенно важны для молодых спортсменов?**

- а) Индивидуализация
- б) Принцип сбалансированности
- в) Учет физиологических особенностей

**23. Каково значение периодизации в тренировочном процессе?**

- а) Предотвращение переутомления
- б) Оптимизация результатов
- в) Все варианты

**24. Какие факторы могут влиять на эффективность тренировочного процесса?**

- а) Климатические условия
- б) Питание
- в) Все вышеперечисленные

**25. Какие виды тренировок поддерживают высокий уровень мотивации спортсмена?**

- а) Игровые тренировки
- б) Соревновательные тренировки
- в) Творческие тренировки

**26. Какие факторы важны при выборе соревнований для спортсмена?**

- а) Уровень конкуренции
- б) Расписание соревнований
- в) Регламентированные стандарты

**27. Какие принципы следует учитывать при планировании тренировок в период предсоревновательной подготовки?**

- а) Увеличение объема нагрузок
- б) Снижение интенсивности
- в) Принцип специализации

**28. Как влияет сон на тренировочный процесс?**

- а) Улучшение восстановления
- б) Повышение концентрации
- в) Все вышеперечисленные

**29. Какие методы используются для адаптации тренировок к изменениям в физической форме спортсмена?**

- а) Тестирование
- б) Корректировка программы
- в) Все варианты

**30. Какие аспекты важны при формировании тренировочного плана для длительных соревновательных циклов?**

- а) Цикличность
- б) Варьирование нагрузок
- в) Специализированные периоды

**31. Какие параметры оцениваются при контроле за скоростной подготовкой спортсменов?**

- а) Время реакции
- б) Максимальная скорость
- в) Все вышеперечисленные

**32. Какие аспекты включают в себя план комплексного контроля на этапе после соревновательной подготовки?**

- а) Физическое восстановление
- б) Анализ результатов
- в) Все аспекты

**33. Какие методы применяются для контроля за питанием спортсменов?**

- а) Оценка белкового рациона
- б) Мониторинг веса
- в) Все вышеперечисленные

**34. Какие аспекты важны при контроле за физиологическим состоянием спортсмена?**

- а) Уровень кислорода в крови
- б) Частота сердечных сокращений
- в) Все аспекты

**35. Как влияет комплексный контроль на предотвращение переутомления?**

- а) Раннее выявление признаков усталости
- б) Адаптация тренировочных нагрузок
- в) Все вышеперечисленные

**36. Какие аспекты подразумеваются под психологическим контролем в спорте?**

- а) Управление стрессом
- б) Мотивационная поддержка
- в) Все аспекты

**37. Какие параметры оцениваются при технологическом контроле в спортивной подготовке?**

- а) Использование инноваций
- б) Эффективность тренировочных средств
- в) Все вышеперечисленные

**38. Какие аспекты важны при контроле за технической подготовкой в спорте?**

- а) Видеоанализ
- б) Трекинг движений
- в) Все аспекты

**39. Какие факторы влияют на эффективность социального контроля в спортивной команде?**

- а) Командный дух
- б) Взаимоотношения с тренером
- в) Все аспекты

**40. Какие аспекты включают в себя комплексный контроль на этапе соревновательной подготовки?**

- а) Адаптация к условиям соревнований
- б) Специфика тренировок
- в) Все аспекты

**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	в	а	а	а
3	а	а	в	в
4	в	в	а	в
5	б	в	в	а
6	а	а	в	а
7	а	в	а	в
8	б	б	б	а
9	в	а	в	а
10	б	а	в	а
11	в	в	б	в
12	а	а	б	в

13	в	в	в	а
14	б	а	в	в
15	а	а	а	а
16	б	а	а	а
17	б	а	б	а
18	в	а	в	а
19	б	а	а	в
20	б	б	в	а
21	в	а	а	в
22	а	а	в	в
23	а	а	в	в
24	а	а	в	в
25	б	а	в	в
26	б	в	в	в
27	в	а	в	б
28	а	в	а	в
29	а	а	в	в
30	а	а	а	в
31	в	в	в	в
32	в	в	в	в
33	в	в	в	в
34	в	в	в	в
35	в	в	в	в
36	в	в	в	в
37	в	в	в	в
38	в	в	в	в
39	в	в	в	в
40	в	в	в	в

### Вопросы рубежного контроля МДК.03.01

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта 7 семестр

##### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какие основные компоненты физической подготовки обычно измеряются?
2. Какие тесты можно использовать для измерения выносливости сердечно-сосудистой системы?
3. Как бы вы оценили мышечную силу и выносливость?
4. Какие тесты на гибкость обычно используются?
5. Как можно оценить и измерить состав тела?
6. Что такое VO<sub>2</sub> max и как его измеряют?
7. Объясните правильную технику проведения теста «сидеть и дотягиваться».
8. Какое оборудование необходимо для измерения силы хвата?
9. Как можно использовать такие технологии, как пульсометры, для оценки физической подготовки?
10. Каковы некоторые важные соображения по безопасности при проверке физической подготовки?
11. Как часто следует проводить оценку физической подготовки для отслеживания прогресса?
12. Какова цель установления базовых показателей физической подготовки?



## Вариант №1

### 1. Какой тест используется для оценки силы мышц спины?

- а) подтягивание на перекладине
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- в) поднятие туловища из положения лёжа

### 2. Какой показатель не является критерием оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?

- а) артериальное давление
- б) частота сердечных сокращений
- в) жизненная ёмкость лёгких

### 3. Какой тест позволяет оценить скоростно-силовые качества ног?

- а) прыжок в длину с места
- б) бег на 100 метров
- в) поднятие туловища из положения лёжа

### 4. Какой показатель характеризует аэробные возможности организма?

- а) жизненный индекс
- б) индекс Робинсона
- в) индекс Руфье

### 5. Какой тест оценивает ловкость?

- а) челночный бег 3×10 м
- б) прыжок в длину с места
- в) подтягивание на перекладине

### 6. С помощью какого упражнения оценивают силовую выносливость мышц брюшного пресса?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- б) поднятие туловища из положения лёжа
- в) подтягивание на перекладине

### 7. Какой из перечисленных тестов является наиболее информативным для определения уровня выносливости?

- а) 6-минутный бег
- б) прыжок в длину с места
- в) поднятие туловища из положения лёжа за 1 минуту

### 8. Что позволяет оценить гибкость спортсмена?

- а) тест наклона вперёд из положения стоя
- б) прыжок в длину с места
- в) подтягивание на перекладине

### 9. Как оценивается функциональное состояние дыхательной системы?

- а) с помощью спирометрии
- б) измерением артериального давления
- в) подсчётом пульса

### 10. Что характеризует показатель жизненной ёмкости лёгких?

- а) силу дыхательных мышц
- б) объём лёгких
- в) проходимость бронхов

**11. Какой показатель не используется при оценке функциональной подготовленности?**

- а) пульс покоя
- б) мышечная выносливость
- в) артериальное давление

**12. Что отражает уровень аэробной производительности организма?**

- а) проба Ромберга
- б) индекс Робинсона
- в) индекс Руфье

**13. Какой тест является наиболее информативным для оценки общей выносливости?**

- а) бег 100 метров
- б) тест Купера
- в) прыжок в длину с места

**14. Какой показатель физической подготовленности отражает способность противостоять утомлению?**

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость

**15. Какой показатель позволяет определить биологический возраст?**

- а) частота сердечных сокращений покоя
- б) жизненный индекс
- в) максимальное потребление кислорода

**16. Какой показатель не используется для интегральной оценки физического развития?**

- а) жизненная емкость легких
- б) жизненный индекс
- в) цветовой показатель кожи

**17. По какому показателю не определяют уровень физической работоспособности?**

- а) максимальное потребление кислорода
- б) проба Руфье
- в) частота дыхания

**18. Чем определяется уровень физической работоспособности по тесту PWC170?**

- а) по частоте сердечных сокращений
- б) по жизненному индексу
- в) по величине дыхательного объема

**19. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) состояние дыхательной системы
- б) уровень физического развития
- в) состояние сердечно-сосудистой системы

**20. Как анализируют показатели физического развития?**

- а) сопоставляют с возрастной нормой
- б) сравнивают с лучшими показателями
- в) оценивают в динамике

## Вариант №2

**1. Какой метод является наиболее информативным для определения аэробной производительности организма?**

- а) пульсометрия
- б) спирометрия
- в) велоэргометрия

**2. Как можно оценить быстроту двигательной реакции?**

- а) ловкость
- б) с помощью теппинг-теста
- в) гибкость

**3. Что отражает показатель жизненного индекса?**

- а) аэробные возможности
- б) анаэробные возможности
- в) силу

**4. Какой из перечисленных методов не относится к экспресс-методам оценки физического развития?**

- а) индекс Кетле
- б) метод калиперометрии
- в) расчётное значение площади поверхности тела

**5. Что оценивает индекс Руфье?**

- а) работоспособность сердца при физической нагрузке
- б) состояние дыхательной системы
- в) аэробные возможности

**6. Как определяется уровень физической работоспособности по тесту PWC170?**

- а) по частоте пульса
- б) по максимальному потреблению кислорода
- в) по жизненному индексу

**7. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) состояние сердечно-сосудистой системы
- б) уровень физического развития
- в) скоростно-силовые качества

**8. Какой показатель является интегральным критерием оценки физического развития?**

- а) жизненная емкость легких
- б) индекс массы тела
- в) пульс покоя

**9. Что отражает пульсовое артериальное давление?**

- а) систолическое давление
- б) уровень тренированности
- в) диастолическое давление

**10. Что характеризует жизненный индекс?**

- а) максимальное потребление кислорода относительно массы тела
- б) объем грудной клетки
- в) мощность выполняемой работы



**11. Какой из перечисленных методов не является экспресс-методом?**

- а) расчёт площади поверхности тела
- б) индекс Кетле
- в) метод калиперометрии

**12. Как оценивается скорость восстановительных реакций организма после физической нагрузки?**

- а) по времени восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня
- б) по индексу Робинсона
- в) по индексу Руфье

**13. Что позволяет оценить тест Купера?**

- а) гибкость
- б) быстроту
- в) выносливость

**14. Какой показатель не используют для расчета биологического возраста?**

- а) жизненная емкость легких
- б) весоростовой индекс
- в) пульс покоя

**15. Какой показатель наиболее полно отражает физическое развитие?**

- а) жизненная емкость легких
- б) индекс массы тела
- в) жизненный индекс

**16. Показатель максимального потребления кислорода характеризует:**

- а) аэробную производительность
- б) анаэробную производительность
- в) силовые показатели

**17. Что отражает величина жизненного индекса?**

- а) аэробные возможности организма
- б) анаэробные возможности
- в) силовые показатели

**18. Для чего проводится оценка физического развития?**

- а) для определения "слабых" звеньев
- б) для расчета индекса Кетле
- в) для сравнения со сверстниками

**19. Кому принадлежит метод расчета биологического возраста?**

- а) Гарвардскому университету
- б) ВОЗ
- в) Робинсону

**20. Что позволяет выявить регистрация ЭКГ?**

- а) частоту пульса
- б) наличие нарушений ритма
- в) уровень гибкости

## Вариант №3

### 1. Какой тест оценивает силовую выносливость мышц ног?

- а) Прыжки через скакалку в течение 1 мин
- б) Приседания за 30 сек
- в) Отжимания от пола

### 2. С помощью какого упражнения оценивается ловкость?

- а) Челночный бег
- б) Бег на 100 метров
- в) Наклон вперёд из положения стоя

### 3. Что характеризует индекс массы тела?

- а) Силу мышц
- б) Соотношение роста и веса
- в) Гибкость

### 4. Какой показатель не входит в оценку биологического возраста?

- а) Жизненная ёмкость лёгких
- б) Систолическое давление
- в) Пульс покоя

### 5. Какой тест оценивает силовую выносливость мышц спины?

- а) Подтягивание в висе на перекладине
- б) Поднимание туловища из положения лёжа
- в) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

### 6. Как оценивается гибкость в тесте "мост"?

- а) Угол сгибания в тазобедренных суставах
- б) Расстояние от пальцев рук до пальцев ног
- в) Расстояние от ладоней до пола при наклоне

### 7. Какой метод используется для оценки анаэробной производительности?

- а) Тест Купера
- б) Гарвардский степ-тест
- в) Пульсометрия

### 8. Что отражает величина окружности грудной клетки?

- а) Жизненную ёмкость лёгких
- б) Силу мышц спины
- в) Уровень развития лёгочной ткани

### 9. Как оценивается сила кисти?

- а) Тестом с динамометром
- б) Тестом с эспандером
- в) Прыжком в длину с места

### 10. Какой тест используется для оценки быстроты реакции и мышления?

- а) Бег 30 метров
- б) Теппинг тест
- в) Челночный бег 3x10 метров

**11. Какой показатель используется для определения уровня развития силовых способностей?**

- а) гибкость
- б) быстрота
- в) сила

**12. Какой тест позволяет оценить общую выносливость организма?**

- а) подтягивание на перекладине
- б) бег 3000 метров
- в) наклон вперёд из положения стоя

**13. Как можно оценить скоростно-силовые качества?**

- а) прыжками в длину с места
- б) бегом на 100 метров
- в) тестом на гибкость

**14. Какой показатель используется для оценки биологического возраста человека?**

- а) жизненная ёмкость лёгких
- б) жизненный индекс
- в) масса тела

**15. Какой тест даёт оценку силовой выносливости мышц спины?**

- а) поднятие туловища из положения лёжа
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- в) подтягивание на перекладине

**16. Какие показатели физической подготовленности определяют по тесту PWC170?**

- а) гибкость
- б) выносливость
- в) быстроту реакции

**17. Как оценивается скорость восстановления пульса после нагрузки?**

- а) по индексу Руфье
- б) по времени восстановления частоты пульса
- в) с помощью пробы Генчи

**18. Что такое гарвардский степ-тест?**

- а) тест для оценки силовой выносливости
- б) тест для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
- в) тест для оценки гибкости

**19. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) уровень физической работоспособности
- б) состояние дыхательной системы
- в) состояние сердечно-сосудистой системы

**20. Как анализируют динамику показателей физического развития?**

- а) сравнивают результаты исходного и повторного тестирования
- б) оценивают по таблице стандартов
- в) рассчитывают процент прироста

## Вариант №4

**1. С помощью какого упражнения определяется статическая сила мышц спины?**

- а) Становая динамометрия
- б) Подтягивания на перекладине
- в) Поднимание туловища из положения лёжа

**2. Какой показатель используется для оценки биологического возраста?**

- а) Индекс Руфье
- б) Индекс Робинсона
- в) Жизненный индекс

**3. Что характеризует величина окружности плеча?**

- а) Развитие мускулатуры плеча
- б) Пропорциональность телосложения
- в) Уровень жизненной ёмкости лёгких

**4. Каким из перечисленных способов можно оценить артериальное давление?**

- а) Пульсометрия
- б) Становая динамометрия
- в) Тонометрия

**5. С помощью какого теста оценивают устойчивость вестибулярного аппарата?**

- а) Проба Ромберга
- б) Гарвардский степ-тест
- в) Индекс Робинсона

**6. Какой показатель используется для оценки пропорциональности физического развития?**

- а) Индекс массы тела
- б) Жизненный индекс
- в) Индекс Руфье

**7. Что отражает величина жизненного индекса?**

- а) Быстроту реакции
- б) Максимальные аэробные возможности организма
- в) Способность к восстановлению

**8. Какой из перечисленных показателей не относится к оценке биологического возраста?**

- а) Становая сила мышц
- б) Жизненная ёмкость лёгких
- в) Пульс покоя

**9. Какой из методов позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?**

- а) Гарвардский степ-тест
- б) Измерение артериального давления
- в) Тест на гибкость

**10. Как оценивается функциональное состояние органов дыхания?**

- а) С помощью пульсометрии
- б) При помощи спирометрии
- в) С помощью динамометрии

**11. Какие тесты используются для оценки осанки?**

- а) проба Ромберга
- б) визуальное обследование
- в) проба Штанге

**12. Что характеризует показатель жизненного индекса?**

- а) биологический возраст
- б) аэробные возможности
- в) анаэробные возможности

**13. Что отражает индекс массы тела?**

- а) жировые отложения
- б) весо-ростовые соотношения
- в) мышечный компонент массы тела

**14. Для расчета какого показателя используется формула Соловьева?**

- а) индекса Кетле
- б) площади поверхности тела
- в) окружности грудной клетки

**15. Как оценивается биологический возраст?**

- а) по таблице соответствия хронологическому возрасту
- б) путем сопоставления с паспортным возрастом
- в) отклонением от средневозрастной нормы

**16. Какие показатели используются в формуле расчета биологического возраста?**

- а) давление, пульс
- б) железо крови, гемоглобин
- в) жизненный индекс, систолическое артериальное давление

**17. Какой из перечисленных методов относится к экспресс-методам определения состава тела?**

- а) импедансометрия
- б) гидростатическое взвешивание
- в) метод Дюбуа

**18. Что оценивает индекс массы тела?**

- а) ожирение
- б) гармоничность телосложения
- в) физическое развитие

**19. Что отражает пульсовое давление?**

- а) силу сердечных сокращений
- б) эластичность сосудов
- в) объём циркулирующей крови

**20. Что характеризует показатель жизненной ёмкости лёгких?**

- а) функциональные возможности дыхательной системы
- б) скорость восстановительных процессов
- в) аэробную мощность организма

#### Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
-------	-------------	-------------	------------	------------

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

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какие методы используются для оценки физической подготовленности?
2. Как анализировать результаты тестирования выносливости?
3. Как оценить уровень развития силы и выносливости мышц?
4. Как проанализировать показатели гибкости занимающихся?
5. Как правильно интерпретировать измерения состава тела?
6. Для чего нужен анализ показателей МПК (максимального потребления кислорода)?
7. Какие выводы можно сделать на основе теста на гибкость «сидя и доставая»?
8. Каковы нормативы силы кисти для разных возрастных групп?
9. Как использовать данные пульсометрии для анализа тренировок?
10. Как минимизировать риски при проведении тестирования?
11. С какой периодичностью нужно проводить оценку физической подготовленности?
12. Зачем нужны базовые показатели физической подготовленности испытуемых?
13. Как на основе результатов тестирования ставить цели тренировок?
14. Что говорит о физическом развитии количество отжиманий за минуту?
15. Как интерпретировать показатели вертикального прыжка?
16. Какие качества оценивает челночный бег?
17. Почему важно использование валидных и надёжных методов оценки?
18. Зачем анализировать результаты тестов применительно к конкретным видам спорта?
19. Как приводить показатели к возрастным и половым нормам?
20. Какие этические нормы существуют при оценке физической подготовленности?

*Образец билета ко 2-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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и 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 объектом педагогического исследования?**

- а) образовательный процесс
- б) личность учителя
- в) учебно-воспитательная работа

**2. Что не относится к методам педагогического исследования?**

- а) анкетирование
- б) интервьюирование
- в) контрольный срез знаний

**3. Как называется формулировка основной идеи исследования?**

- а) объект исследования
- б) гипотеза
- в) предмет исследования

**4. Что такое выборка в педагогическом исследовании?**

- а) совокупность методов
- б) часть генеральной совокупности
- в) описание этапов исследования

**5. Что не является задачей педагогического исследования?**

- а) выдвижение гипотезы
- б) внедрение инноваций
- в) подбор методов исследования

**6. Какие из перечисленных не являются теоретическими методами педагогического исследования?**

- а) моделирование
- б) наблюдение
- в) сравнение

**7. Для какой цели используют анкетирование в педагогическом исследовании?**

- а) сбор первичных данных
- б) обработка результатов
- в) формулировка выводов

**8. Какие методы относятся к эмпирическим методам педагогического исследования?**

- а) анализ, синтез
- б) эксперимент, наблюдение
- в) абстрагирование, идеализация

**9. Что является результатом педагогического исследования?**

- а) практические рекомендации
- б) защита диссертации
- в) научная статья

**10. Какой метод позволяет выявить причинно-следственные связи педагогических явлений?**

- а) тестирование
- б) педагогический эксперимент
- в) опрос

**11. Что является основным методом в дипломном исследовании?**

- а) анкетирование
- б) теоретический анализ литературы
- в) обобщение передового педагогического опыта

**12. Как называется предположительное суждение в научном исследовании?**

- а) закон
- б) аксиома
- в) гипотеза

**13. Какого вида педагогических исследований не существует?**

- а) фундаментальные
- б) превентивные
- в) прикладные

**14. Что является начальным этапом педагогического исследования?**

- а) постановка проблемы
- б) формулирование выводов
- в) выдвижение гипотезы

**15. Какой из этапов является заключительным в структуре исследования?**

- а) определение цели и задач исследования
- б) описание его результатов
- в) подбор методов исследования

**16. Что оформляется после проведения исследования?**

- а) программа исследования
- б) акт внедрения
- в) отчёт о результатах



**17. Какая из задач педагогического исследования определяется в последнюю очередь?**

- а) объект исследования
- б) разработка рекомендаций по внедрению
- в) описание его теоретико-методологических основ

**18. К какому типу исследования относится получение новых научных знаний о процессах воспитания и обучения?**

- а) фундаментальному
- б) прикладному
- в) разработческому

**19. В каком виде педагогического исследования изучаются закономерности отдельных сторон образовательного процесса?**

- а) монографическом
- б) комплексном
- в) системном

**20. Как называется совокупность лиц, попадающих в выборку исследования?**

- а) система наблюдения
- б) генеральная совокупность
- в) репрезентативная группа

### Вариант №2

**1. Что не является компонентом методологии педагогического исследования?**

- а) проблема
- б) объект
- в) цель

**2. Что понимается под валидностью педагогического теста?**

- а) надёжность
- б) объективность
- в) пригодность для решения поставленной задачи

**3. Что такое выборка в педагогическом исследовании?**

- а) совокупность методов
- б) группа респондентов
- в) часть генеральной совокупности

**4. Что является наиболее распространённым методом качественного педагогического исследования?**

- а) тестирование
- б) интервью
- в) анализ документов

**5. Какие из перечисленных не относятся к эмпирическим методам педагогического исследования?**

- а) моделирование
- б) анализ продуктов деятельности
- в) педагогическое наблюдение

**6. Что не является разновидностью педагогического эксперимента?**

- а) констатирующий
- б) лабораторный
- в) контрольный

**7. Что является конечным продуктом фундаментального исследования?**

- а) модель
- б) методика
- в) теория

**8. Что является основой теоретического исследования?**

- а) результаты диагностики
- б) анализ научных источников по теме
- в) обобщение практического опыта

**9. Как называется предварительно сформулированное утверждение в исследовании?**

- а) аксиома
- б) гипотеза
- в) версия

**10. Какие методы позволяют выявить причинно-следственные связи?**

- а) педагогическое наблюдение
- б) диагностические методики
- в) педагогический эксперимент

**11. Что не входит в структуру экспериментальной методики?**

- а) инструкция
- б) выборка
- в) диагностический инструментарий

**12. Что понимается под репрезентативностью данных исследования?**

- а) надёжность
- б) отражение общих свойств генеральной совокупности
- в) точность

**13. Какой вид классификации не используется в диссертационном исследовании?**

- а) типологическая
- б) фасетная
- в) иерархическая

**14. Как называется способ группировки объектов в виде последовательно расположенных классов?**

- а) типологическая классификация
- б) фасетная классификация
- в) ранжирование

**15. В какой форме обычно представляются результаты диссертационного исследования?**

- а) монография
- б) сборник статей
- в) практическое пособие

**16. Какой вид исследования имеет целью непосредственное преобразование педагогической практики?**

- а) фундаментальное
- б) прикладное
- в) разработческое

**17. Что не является условием реализации педагогического эксперимента?**

- а) репрезентативность выборки
- б) контроль хода эксперимента
- в) внедрение в массовую практику

**18. Что не входит в обоснование актуальности темы в диссертационном исследовании?**

- а) новизна проблемы
- б) противоречие между наличием проблемы и отсутствием способов её решения
- в) значимость для развития науки

**19. Что подразумевается под интерпретацией результатов исследования?**

- а) количественная обработка
- б) содержательный анализ и объяснение результатов
- в) проверка валидности

**20. Как называется процедура нахождения значения какого-либо показателя в генеральной совокупности по выборке?**

- а) внедрение
- б) экстраполяция
- в) интерполяция

### Вариант №3

**1. Что не входит в структуру методологического аппарата исследования?**

- а) актуальность темы
- б) концепция
- в) практическая значимость

**2. Что понимается под репрезентативностью данных исследования?**

- а) достаточный объём выборки
- б) отражение общих свойств генеральной совокупности
- в) точность измерений

**3. Какой метод исследования используется для изучения невербального поведения?**

- а) опрос
- б) тестирование
- в) наблюдение

**4. Какая процедура необходима для обоснования надёжности авторской анкеты?**

- а) расчёт коэффициента конкордации при повторных опросах
- б) сравнение результатов анкетирования с данными наблюдения
- в) увеличение числа вопросов

**5. Какой критерий обеспечивает соответствие результатов исследования действительности?**

- а) системность
- б) валидность
- в) vérifiabilité

**6. Какой метод исследования предполагает целенаправленное и организованное восприятие и регистрацию данных?**

- а) педагогический эксперимент
- б) тест
- в) наблюдение

**7. Из каких разделов, как правило, состоит практическая часть диссертационной работы?**

- а) выбор методов исследования, организация опытной работы
- б) анализ результатов опытной работы, выводы
- в) постановка проблемы, обзор литературы

**8. Какой критерий в исследовании устанавливает степень точности измерительных процедур?**

- а) объективность
- б) надёжность
- в) репрезентативность

**9. Что означает научная новизна исследования?**

- а) ранее не изучавшаяся проблема
- б) новые теоретические и практические результаты
- в) оригинальная методика исследования

**10. В каком разделе диссертации обосновывается структура работы?**

- а) объект и предмет исследования
- б) цели и задачи
- в) методология и методы

**11. Как называется характеристика различий экспериментальной и контрольной группы до начала формирующего эксперимента?**

- а) констатирующий срез
- б) входное тестирование
- в) распределение по типам

**12. Какова минимально необходимая численность выборки в педагогическом исследовании?**

- а) не менее 300 человек
- б) зависит от цели исследования
- в) чем больше, тем лучше

**13. Какой показатель рассчитывается для выявления силы корреляционной связи?**

- а) коэффициент детерминации
- б) мера связи Пирсона
- в) t-критерий Стьюдента

**14. Какие графические способы представления результатов исследования существуют?**

- а) таблицы, диаграммы
- б) формулы, гистограммы
- в) схемы, модели

**15. Какая процедура проводится для доказательства эффективности педагогического эксперимента?**

- а) первичная диагностика
- б) входное тестирование
- в) контрольный срез знаний

**16. Какой метод исследования предполагает моделирование реального педагогического процесса в специально созданных условиях?**

- а) педагогический эксперимент
- б) опытная работа
- в) обследование

**17. Возможно ли проведение педагогического исследования без выдвижения гипотез?**

- а) да, возможно
- б) затрудняет интерпретацию данных
- в) нет, невозможно

**18. Что означает принцип объективности в педагогическом исследовании?**

- а) строгое следование инструкциям
- б) независимость результатов от мнения исследователя
- в) использование технических средств

**19. Сколько глав должно быть в основной части кандидатской диссертации?**

- а) не регламентируется
- б) не менее двух
- в) не менее трех

**20. Что означает принцип верификации в педагогическом исследовании?**

- а) проверяемость гипотез
- б) достоверность выводов
- в) обоснованность методов сбора данных

#### **Вариант №4**

**1. Что включает в себя понятие "исследовательская деятельность" в педагогике?**

- а) Педагогические эксперименты
- б) Составление учебных программ
- в) Проведение тестирования обучающихся

**2. Какова роль исследовательской деятельности в современной педагогике?**

- а) Повышение квалификации преподавателей
- б) Развитие новых методик обучения
- в) Проведение внешних оценок образовательных программ

**3. Какие методы исследовательской деятельности используются в педагогике?**

- а) Эксперимент
- б) Наблюдение
- в) Устный опрос обучающихся

**4. Что подразумевается под термином "педагогическое исследование"?**

- а) Изучение поведения детей вне класса
- б) Анализ эффективности образовательных методик
- в) Проведение педагогических семинаров

**5. Какие преимущества имеет использование исследовательской деятельности в образовании?**

- а) Индивидуализация обучения
- б) Сокращение учебной нагрузки
- в) Улучшение финансового положения школы

**6. В чем заключается значение педагогического эксперимента?**

- а) Поиск новых образовательных методик
- б) Развитие творческих способностей обучающихся
- в) Оценка успеваемости учеников

**7. Какова роль статистических данных в педагогических исследованиях?**

- а) Оценка уровня образовательного процесса
- б) Определение социальных проблем обучающихся
- в) Разработка школьных расписаний

**8. Какие тенденции можно выделить в современных исследованиях в области педагогики?**

- а) Внедрение цифровых технологий в обучение
- б) Сокращение времени учебы в школе
- в) Усиление дисциплинарных мероприятий

**9. Какие препятствия могут возникнуть при проведении исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Недостаточное финансирование
- б) Недостаток обучающихся
- в) Отсутствие квалифицированных исследователей

**10. Какие сферы образования поддается наибольшей исследовательской активности?**

- а) Начальное образование
- б) Среднее образование
- в) Высшее образование

**11. Каким образом исследовательская деятельность влияет на профессиональное развитие педагогов?**

- а) Обмен опытом с коллегами
- б) Участие в конференциях и семинарах
- в) Преподавание одних и тех же учебных программ

**12. Какое значение имеет обратная связь в исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Оценка эффективности методик обучения
- б) Укрепление авторитета преподавателя
- в) Определение дополнительных задач обучающихся

**13. Какие методы сбора данных являются наиболее эффективными в педагогических исследованиях?**

- а) Анкетирование
- б) Эксперимент
- в) Анализ учебных материалов

**14. Каким образом исследовательская деятельность влияет на учебный процесс?**

- а) Улучшение качества образования
- б) Сокращение количества учебных часов
- в) Развитие стандартизированных тестов

**15. Какова роль учащихся в проведении исследовательских проектов?**

- а) Исполнение инструкций преподавателя
- б) Активное участие в постановке и решении задач
- в) Подготовка отчетов по готовым исследованиям

**16. Какие технологии поддерживают исследовательскую деятельность в современной педагогике?**

- а) Виртуальная реальность
- б) Традиционные учебники
- в) Дистанционное обучение

**17. Какова роль международного сотрудничества в развитии исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Обмен опытом между странами
- б) Защита национальных интересов
- в) Ограничение доступа к образовательным ресурсам

**18. Каковы перспективы развития исследовательской деятельности в образовании?**

- а) Развитие междисциплинарных исследований
- б) Сокращение финансирования исследовательских проектов
- в) Стандартизация методов обучения

**19. Какие вызовы стоят перед исследовательской деятельностью в образовании в эпоху цифровых технологий?**

- а) Безопасность данных
- б) Недостаток доступа к компьютерам
- в) Сложности в обучении с использованием онлайн-платформ

**20. Какова роль родителей в поддержке исследовательской активности своих детей в образовании?**

- а) Содействие в поиске исследовательских тем
- б) Активное участие в проведении экспериментов
- в) Ограничение интересов детей в выборе направления исследования

#### Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	5
11-15	4
6-10	3
0-5	2

**Хорошо** - выставляется обучающемуся, ответившему на 11-15 вопросов.

**Удовлетворительно** - выставляется обучающемуся, ответившему на 6-10 вопросов.

**Отлично** – выставляется обучающемуся, ответившему на 16-20 вопросов.

#### Ключи к тесту

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

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

### Вопросы к экзамену по дисциплине

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта на 7 семестр:

1. Какие основные компоненты физической подготовки обычно измеряются?
2. Какие тесты можно использовать для измерения выносливости сердечно-сосудистой системы?
3. Как бы вы оценили мышечную силу и выносливость?
4. Какие тесты на гибкость обычно используются?
5. Как можно оценить и измерить состав тела?
6. Что такое VO<sub>2</sub> max и как его измеряют?
7. Объясните правильную технику проведения теста «сидеть и дотягиваться».
8. Какое оборудование необходимо для измерения силы хвата?
9. Как можно использовать такие технологии, как пульсометры, для оценки физической подготовки?
10. Каковы некоторые важные соображения по безопасности при проверке физической подготовки?
11. Как часто следует проводить оценку физической подготовки для отслеживания прогресса?
12. Какова цель установления базовых показателей физической подготовки?
13. Как результаты тестов можно использовать для постановки целей тренировок и назначения программ упражнений?
14. Что такое стандартный тест на отжимание и что он оценивает?
15. Опишите тест на вертикальный прыжок и его последствия.
16. Какие основные компоненты физической подготовки обычно измеряются?
17. Какие тесты можно использовать для измерения выносливости сердечно-сосудистой системы?
18. Как бы вы оценили мышечную силу и выносливость?
19. Какие тесты на гибкость обычно используются?
20. Как можно оценить и измерить состав тела?
21. Что такое VO<sub>2</sub> max и как его измеряют?
22. Объясните правильную технику проведения теста «сидеть и дотягиваться».
23. Какое оборудование необходимо для измерения силы хвата?
24. Как можно использовать такие технологии, как пульсометры, для оценки физической подготовки?
25. Каковы некоторые важные соображения по безопасности при проверке физической подготовки?
26. Как часто следует проводить оценку физической подготовки для отслеживания прогресса?
27. Какова цель установления базовых показателей физической подготовки?





## Вариант №1

### 1. Какой тест используется для оценки силы мышц спины?

- а) подтягивание на перекладине
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- в) поднятие туловища из положения лёжа

### 2. Какой показатель не является критерием оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?

- а) артериальное давление
- б) частота сердечных сокращений
- в) жизненная ёмкость лёгких

### 3. Какой тест позволяет оценить скоростно-силовые качества ног?

- а) прыжок в длину с места
- б) бег на 100 метров
- в) поднятие туловища из положения лёжа

### 4. Какой показатель характеризует аэробные возможности организма?

- а) жизненный индекс
- б) индекс Робинсона
- в) индекс Руфье

### 5. Какой тест оценивает ловкость?

- а) челночный бег 3×10 м
- б) прыжок в длину с места
- в) подтягивание на перекладине

### 6. С помощью какого упражнения оценивают силовую выносливость мышц брюшного пресса?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- б) поднятие туловища из положения лёжа
- в) подтягивание на перекладине

### 7. Какой из перечисленных тестов является наиболее информативным для определения уровня выносливости?

- а) 6-минутный бег
- б) прыжок в длину с места
- в) поднятие туловища из положения лёжа за 1 минуту

### 8. Что позволяет оценить гибкость спортсмена?

- а) тест наклона вперёд из положения стоя
- б) прыжок в длину с места
- в) подтягивание на перекладине

### 9. Как оценивается функциональное состояние дыхательной системы?

- а) с помощью спирометрии
- б) измерением артериального давления
- в) подсчётом пульса

### 10. Что характеризует показатель жизненной ёмкости лёгких?

- а) силу дыхательных мышц
- б) объём лёгких
- в) проходимость бронхов

**11. Какой показатель не используется при оценке функциональной подготовленности?**

- а) пульс покоя
- б) мышечная выносливость
- в) артериальное давление

**12. Что отражает уровень аэробной производительности организма?**

- а) проба Ромберга
- б) индекс Робинсона
- в) индекс Руфье

**13. Какой тест является наиболее информативным для оценки общей выносливости?**

- а) бег 100 метров
- б) тест Купера
- в) прыжок в длину с места

**14. Какой показатель физической подготовленности отражает способность противостоять утомлению?**

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость

**15. Какой показатель позволяет определить биологический возраст?**

- а) частота сердечных сокращений покоя
- б) жизненный индекс
- в) максимальное потребление кислорода

**16. Какой показатель не используется для интегральной оценки физического развития?**

- а) жизненная емкость легких
- б) жизненный индекс
- в) цветовой показатель кожи

**17. По какому показателю не определяют уровень физической работоспособности?**

- а) максимальное потребление кислорода
- б) проба Руфье
- в) частота дыхания

**18. Чем определяется уровень физической работоспособности по тесту PWC170?**

- а) по частоте сердечных сокращений
- б) по жизненному индексу
- в) по величине дыхательного объема

**19. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) состояние дыхательной системы
- б) уровень физического развития
- в) состояние сердечно-сосудистой системы

**20. Как анализируют показатели физического развития?**

- а) сопоставляют с возрастной нормой
- б) сравнивают с лучшими показателями
- в) оценивают в динамике

**21. Что является объектом педагогического исследования?**

- а) образовательный процесс
- б) личность учителя
- в) учебно-воспитательная работа

**22. Что не относится к методам педагогического исследования?**

- а) анкетирование
- б) интервьюирование
- в) контрольный срез знаний

**23. Как называется формулировка основной идеи исследования?**

- а) объект исследования
- б) гипотеза
- в) предмет исследования

**24. Что такое выборка в педагогическом исследовании?**

- а) совокупность методов
- б) часть генеральной совокупности
- в) описание этапов исследования

**25. Что не является задачей педагогического исследования?**

- а) выдвижение гипотезы
- б) внедрение инноваций
- в) подбор методов исследования

**26. Какие из перечисленных не являются теоретическими методами педагогического исследования?**

- а) моделирование
- б) наблюдение
- в) сравнение

**27. Для какой цели используют анкетирование в педагогическом исследовании?**

- а) сбор первичных данных
- б) обработка результатов
- в) формулировка выводов

**28. Какие методы относятся к эмпирическим методам педагогического исследования?**

- а) анализ, синтез
- б) эксперимент, наблюдение
- в) абстрагирование, идеализация

**29. Что является результатом педагогического исследования?**

- а) практические рекомендации
- б) защита диссертации
- в) научная статья

**30. Какой метод позволяет выявить причинно-следственные связи педагогических явлений?**

- а) тестирование
- б) педагогический эксперимент
- в) опрос

**31. Что является основным методом в дипломном исследовании?**

- а) анкетирование
- б) теоретический анализ литературы
- в) обобщение передового педагогического опыта

**32. Как называется предположительное суждение в научном исследовании?**

- а) закон
- б) аксиома
- в) гипотеза

**33. Какого вида педагогических исследований не существует?**

- а) фундаментальные
- б) превентивные
- в) прикладные

**34. Что является начальным этапом педагогического исследования?**

- а) постановка проблемы
- б) формулирование выводов
- в) выдвижение гипотезы

**35. Какой из этапов является заключительным в структуре исследования?**

- а) определение цели и задач исследования
- б) описание его результатов
- в) подбор методов исследования

**36. Что оформляется после проведения исследования?**

- а) программа исследования
- б) акт внедрения
- в) отчёт о результатах

**37. Какая из задач педагогического исследования определяется в последнюю очередь?**

- а) объект исследования
- б) разработка рекомендаций по внедрению
- в) описание его теоретико-методологических основ

**38. К какому типу исследования относится получение новых научных знаний о процессах воспитания и обучения?**

- а) фундаментальному
- б) прикладному
- в) разработческому

**39. В каком виде педагогического исследования изучаются закономерности отдельных сторон образовательного процесса?**

- а) монографическом
- б) комплексном
- в) системном

**40. Как называется совокупность лиц, попадающих в выборку исследования?**

- а) система наблюдения
- б) генеральная совокупность
- в) репрезентативная группа

## Вариант №2

**1. Какой метод является наиболее информативным для определения аэробной производительности организма?**

- а) пульсометрия
- б) спирометрия
- в) велоэргометрия

**2. Как можно оценить быстроту двигательной реакции?**

- а) ловкость
- б) с помощью теппинг-теста
- в) гибкость

**3. Что отражает показатель жизненного индекса?**

- а) аэробные возможности
- б) анаэробные возможности
- в) силу

**4. Какой из перечисленных методов не относится к экспресс-методам оценки физического развития?**

- а) индекс Кетле
- б) метод калиперометрии
- в) расчётное значение площади поверхности тела

**5. Что оценивает индекс Руфье?**

- а) работоспособность сердца при физической нагрузке
- б) состояние дыхательной системы
- в) аэробные возможности

**6. Как определяется уровень физической работоспособности по тесту PWC170?**

- а) по частоте пульса
- б) по максимальному потреблению кислорода
- в) по жизненному индексу

**7. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) состояние сердечно-сосудистой системы
- б) уровень физического развития
- в) скоростно-силовые качества

**8. Какой показатель является интегральным критерием оценки физического развития?**

- а) жизненная емкость легких
- б) индекс массы тела
- в) пульс покоя

**9. Что отражает пульсовое артериальное давление?**

- а) систолическое давление
- б) уровень тренированности
- в) диастолическое давление

**10. Что характеризует жизненный индекс?**

- а) максимальное потребление кислорода относительно массы тела
- б) объем грудной клетки
- в) мощность выполняемой работы

**11. Какой из перечисленных методов не является экспресс-методом?**

- а) расчёт площади поверхности тела
- б) индекс Кетле
- в) метод калиперометрии

**12. Как оценивается скорость восстановительных реакций организма после физической нагрузки?**

- а) по времени восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня
- б) по индексу Робинсона
- в) по индексу Руфье

**13. Что позволяет оценить тест Купера?**

- а) гибкость
- б) быстроту
- в) выносливость

**14. Какой показатель не используют для расчета биологического возраста?**

- а) жизненная емкость легких
- б) весоростовой индекс
- в) пульс покоя

**15. Какой показатель наиболее полно отражает физическое развитие?**

- а) жизненная емкость легких
- б) индекс массы тела
- в) жизненный индекс

**16. Показатель максимального потребления кислорода характеризует:**

- а) аэробную производительность
- б) анаэробную производительность
- в) силовые показатели

**17. Что отражает величина жизненного индекса?**

- а) аэробные возможности организма
- б) анаэробные возможности
- в) силовые показатели

**18. Для чего проводится оценка физического развития?**

- а) для определения "слабых" звеньев
- б) для расчета индекса Кетле
- в) для сравнения со сверстниками

**19. Кому принадлежит метод расчета биологического возраста?**

- а) Гарвардскому университету
- б) ВОЗ
- в) Робинсону

**20. Что позволяет выявить регистрация ЭКГ?**

- а) частоту пульса
- б) наличие нарушений ритма
- в) уровень гибкости

**21. Что не является компонентом методологии педагогического исследования?**

- а) проблема
- б) объект
- в) цель

**22. Что понимается под валидностью педагогического теста?**

- а) надёжность
- б) объективность
- в) пригодность для решения поставленной задачи

**23. Что такое выборка в педагогическом исследовании?**

- а) совокупность методов
- б) группа респондентов
- в) часть генеральной совокупности

**24. Что является наиболее распространённым методом качественного педагогического исследования?**

- а) тестирование
- б) интервью
- в) анализ документов

**25. Какие из перечисленных не относятся к эмпирическим методам педагогического исследования?**

- а) моделирование
- б) анализ продуктов деятельности
- в) педагогическое наблюдение

**26. Что не является разновидностью педагогического эксперимента?**

- а) констатирующий
- б) лабораторный
- в) контрольный

**27. Что является конечным продуктом фундаментального исследования?**

- а) модель
- б) методика
- в) теория

**28. Что является основой теоретического исследования?**

- а) результаты диагностики
- б) анализ научных источников по теме
- в) обобщение практического опыта

**29. Как называется предварительно сформулированное утверждение в исследовании?**

- а) аксиома
- б) гипотеза
- в) версия

**30. Какие методы позволяют выявить причинно-следственные связи?**

- а) педагогическое наблюдение
- б) диагностические методики
- в) педагогический эксперимент



**31. Что не входит в структуру экспериментальной методики?**

- а) инструкция
- б) выборка
- в) диагностический инструментарий

**32. Что понимается под репрезентативностью данных исследования?**

- а) надёжность
- б) отражение общих свойств генеральной совокупности
- в) точность

**33. Какой вид классификации не используется в диссертационном исследовании?**

- а) типологическая
- б) фасетная
- в) иерархическая

**34. Как называется способ группировки объектов в виде последовательно расположенных классов?**

- а) типологическая классификация
- б) фасетная классификация
- в) ранжирование

**35. В какой форме обычно представляются результаты диссертационного исследования?**

- а) монография
- б) сборник статей
- в) практическое пособие

**36. Какой вид исследования имеет целью непосредственное преобразование педагогической практики?**

- а) фундаментальное
- б) прикладное
- в) разработческое

**37. Что не является условием реализации педагогического эксперимента?**

- а) репрезентативность выборки
- б) контроль хода эксперимента
- в) внедрение в массовую практику

**38. Что не входит в обоснование актуальности темы в диссертационном исследовании?**

- а) новизна проблемы
- б) противоречие между наличием проблемы и отсутствием способов её решения
- в) значимость для развития науки

**39. Что подразумевается под интерпретацией результатов исследования?**

- а) количественная обработка
- б) содержательный анализ и объяснение результатов
- в) проверка валидности

**40. Как называется процедура нахождения значения какого-либо показателя в генеральной совокупности по выборке?**

- а) внедрение
- б) экстраполяция
- в) интерполяция

## Вариант №3

**1. Какой тест оценивает силовую выносливость мышц ног?**

- а) Прыжки через скакалку в течение 1 мин
- б) Приседания за 30 сек
- в) Отжимания от пола

**2. С помощью какого упражнения оценивается ловкость?**

- а) Челночный бег
- б) Бег на 100 метров
- в) Наклон вперёд из положения стоя

**3. Что характеризует индекс массы тела?**

- а) Силу мышц
- б) Соотношение роста и веса
- в) Гибкость

**4. Какой показатель не входит в оценку биологического возраста?**

- а) Жизненная ёмкость лёгких
- б) Систолическое давление
- в) Пульс покоя

**5. Какой тест оценивает силовую выносливость мышц спины?**

- а) Подтягивание в висе на перекладине
- б) Поднимание туловища из положения лёжа
- в) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

**6. Как оценивается гибкость в тесте "мост"?**

- а) Угол сгибания в тазобедренных суставах
- б) Расстояние от пальцев рук до пальцев ног
- в) Расстояние от ладоней до пола при наклоне

**7. Какой метод используется для оценки анаэробной производительности?**

- а) Тест Купера
- б) Гарвардский степ-тест
- в) Пульсометрия

**8. Что отражает величина окружности грудной клетки?**

- а) Жизненную ёмкость лёгких
- б) Силу мышц спины
- в) Уровень развития лёгочной ткани

**9. Как оценивается сила кисти?**

- а) Тестом с динамометром
- б) Тестом с эспандером
- в) Прыжком в длину с места

**10. Какой тест используется для оценки быстроты реакции и мышления?**

- а) Бег 30 метров
- б) Теппинг тест
- в) Челночный бег 3x10 метров

**11. Какой показатель используется для определения уровня развития силовых способностей?**

- а) гибкость
- б) быстрота
- в) сила

**12. Какой тест позволяет оценить общую выносливость организма?**

- а) подтягивание на перекладине
- б) бег 3000 метров
- в) наклон вперёд из положения стоя

**13. Как можно оценить скоростно-силовые качества?**

- а) прыжками в длину с места
- б) бегом на 100 метров
- в) тестом на гибкость

**14. Какой показатель используется для оценки биологического возраста человека?**

- а) жизненная ёмкость лёгких
- б) жизненный индекс
- в) масса тела

**15. Какой тест даёт оценку силовой выносливости мышц спины?**

- а) поднятие туловища из положения лёжа
- б) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- в) подтягивание на перекладине

**16. Какие показатели физической подготовленности определяют по тесту PWC170?**

- а) гибкость
- б) выносливость
- в) быстроту реакции

**17. Как оценивается скорость восстановления пульса после нагрузки?**

- а) по индексу Руфье
- б) по времени восстановления частоты пульса
- в) с помощью пробы Генчи

**18. Что такое гарвардский степ-тест?**

- а) тест для оценки силовой выносливости
- б) тест для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы
- в) тест для оценки гибкости

**19. Что отражает индекс Робинсона?**

- а) уровень физической работоспособности
- б) состояние дыхательной системы
- в) состояние сердечно-сосудистой системы

**20. Как анализируют динамику показателей физического развития?**

- а) сравнивают результаты исходного и повторного тестирования
- б) оценивают по таблице стандартов
- в) рассчитывают процент прироста

**21. Что не входит в структуру методологического аппарата исследования?**

- а) актуальность темы
- б) концепция
- в) практическая значимость

**22. Что понимается под репрезентативностью данных исследования?**

- а) достаточный объём выборки
- б) отражение общих свойств генеральной совокупности
- в) точность измерений

**23. Какой метод исследования используется для изучения невербального поведения?**

- а) опрос
- б) тестирование
- в) наблюдение

**24. Какая процедура необходима для обоснования надёжности авторской анкеты?**

- а) расчёт коэффициента конкордации при повторных опросах
- б) сравнение результатов анкетирования с данными наблюдения
- в) увеличение числа вопросов

**25. Какой критерий обеспечивает соответствие результатов исследования действительности?**

- а) системность
- б) валидность
- в) vérifiabilité

**26. Какой метод исследования предполагает целенаправленное и организованное восприятие и регистрацию данных?**

- а) педагогический эксперимент
- б) тест
- в) наблюдение

**27. Из каких разделов, как правило, состоит практическая часть диссертационной работы?**

- а) выбор методов исследования, организация опытной работы
- б) анализ результатов опытной работы, выводы
- в) постановка проблемы, обзор литературы

**28. Какой критерий в исследовании устанавливает степень точности измерительных процедур?**

- а) объективность
- б) надёжность
- в) репрезентативность

**29. Что означает научная новизна исследования?**

- а) ранее не изучавшаяся проблема
- б) новые теоретические и практические результаты
- в) оригинальная методика исследования

**30. В каком разделе диссертации обосновывается структура работы?**

- а) объект и предмет исследования
- б) цели и задачи
- в) методология и методы

**31. Как называется характеристика различий экспериментальной и контрольной группы до начала формирующего эксперимента?**

- а) констатирующий срез
- б) входное тестирование
- в) распределение по типам

**32. Какова минимально необходимая численность выборки в педагогическом исследовании?**

- а) не менее 300 человек
- б) зависит от цели исследования
- в) чем больше, тем лучше

**33. Какой показатель рассчитывается для выявления силы корреляционной связи?**

- а) коэффициент детерминации
- б) мера связи Пирсона
- в) t-критерий Стьюдента

**34. Какие графические способы представления результатов исследования существуют?**

- а) таблицы, диаграммы
- б) формулы, гистограммы
- в) схемы, модели

**35. Какая процедура проводится для доказательства эффективности педагогического эксперимента?**

- а) первичная диагностика
- б) входное тестирование
- в) контрольный срез знаний

**36. Какой метод исследования предполагает моделирование реального педагогического процесса в специально созданных условиях?**

- а) педагогический эксперимент
- б) опытная работа
- в) обследование

**37. Возможно ли проведение педагогического исследования без выдвижения гипотез?**

- а) да, возможно
- б) затрудняет интерпретацию данных
- в) нет, невозможно

**38. Что означает принцип объективности в педагогическом исследовании?**

- а) строгое следование инструкциям
- б) независимость результатов от мнения исследователя
- в) использование технических средств

**39. Сколько глав должно быть в основной части кандидатской диссертации?**

- а) не регламентируется
- б) не менее двух
- в) не менее трех

**40. Что означает принцип верификации в педагогическом исследовании?**

- а) проверяемость гипотез
- б) достоверность выводов
- в) обоснованность методов сбора данных

## Вариант №4

**1. С помощью какого упражнения определяется статическая сила мышц спины?**

- а) Становая динамометрия
- б) Подтягивания на перекладине
- в) Поднимание туловища из положения лёжа

**2. Какой показатель используется для оценки биологического возраста?**

- а) Индекс Руфье
- б) Индекс Робинсона
- в) Жизненный индекс

**3. Что характеризует величина окружности плеча?**

- а) Развитие мускулатуры плеча
- б) Пропорциональность телосложения
- в) Уровень жизненной ёмкости лёгких

**4. Каким из перечисленных способов можно оценить артериальное давление?**

- а) Пульсометрия
- б) Становая динамометрия
- в) Тонометрия

**5. С помощью какого теста оценивают устойчивость вестибулярного аппарата?**

- а) Проба Ромберга
- б) Гарвардский степ-тест
- в) Индекс Робинсона

**6. Какой показатель используется для оценки пропорциональности физического развития?**

- а) Индекс массы тела
- б) Жизненный индекс
- в) Индекс Руфье

**7. Что отражает величина жизненного индекса?**

- а) Быстроту реакции
- б) Максимальные аэробные возможности организма
- в) Способность к восстановлению

**8. Какой из перечисленных показателей не относится к оценке биологического возраста?**

- а) Становая сила мышц
- б) Жизненная ёмкость лёгких
- в) Пульс покоя

**9. Какой из методов позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?**

- а) Гарвардский степ-тест
- б) Измерение артериального давления
- в) Тест на гибкость

**10. Как оценивается функциональное состояние органов дыхания?**

- а) С помощью пульсометрии
- б) При помощи спирометрии
- в) С помощью динамометрии

**11. Какие тесты используются для оценки осанки?**

- а) проба Ромберга
- б) визуальное обследование
- в) проба Штанге

**12. Что характеризует показатель жизненного индекса?**

- а) биологический возраст
- б) аэробные возможности
- в) анаэробные возможности

**13. Что отражает индекс массы тела?**

- а) жировые отложения
- б) весо-ростовые соотношения
- в) мышечный компонент массы тела

**14. Для расчета какого показателя используется формула Соловьева?**

- а) индекса Кетле
- б) площади поверхности тела
- в) окружности грудной клетки

**15. Как оценивается биологический возраст?**

- а) по таблице соответствия хронологическому возрасту
- б) путем сопоставления с паспортным возрастом
- в) отклонением от средневозрастной нормы

**16. Какие показатели используются в формуле расчета биологического возраста?**

- а) давление, пульс
- б) железо крови, гемоглобин
- в) жизненный индекс, систолическое артериальное давление

**17. Какой из перечисленных методов относится к экспресс-методам определения состава тела?**

- а) импедансометрия
- б) гидростатическое взвешивание
- в) метод Дюбуа

**18. Что оценивает индекс массы тела?**

- а) ожирение
- б) гармоничность телосложения
- в) физическое развитие

**19. Что отражает пульсовое давление?**

- а) силу сердечных сокращений
- б) эластичность сосудов
- в) объём циркулирующей крови

**20. Что характеризует показатель жизненной ёмкости лёгких?**

- а) функциональные возможности дыхательной системы
- б) скорость восстановительных процессов
- в) аэробную мощность организма

**21. Что включает в себя понятие "исследовательская деятельность" в педагогике?**

- а) Педагогические эксперименты
- б) Составление учебных программ
- в) Проведение тестирования обучающихся

**22. Какова роль исследовательской деятельности в современной педагогике?**

- а) Повышение квалификации преподавателей
- б) Развитие новых методик обучения
- в) Проведение внешних оценок образовательных программ

**23. Какие методы исследовательской деятельности используются в педагогике?**

- а) Эксперимент
- б) Наблюдение
- в) Устный опрос обучающихся

**24. Что подразумевается под термином "педагогическое исследование"?**

- а) Изучение поведения детей вне класса
- б) Анализ эффективности образовательных методик
- в) Проведение педагогических семинаров

**25. Какие преимущества имеет использование исследовательской деятельности в образовании?**

- а) Индивидуализация обучения
- б) Сокращение учебной нагрузки
- в) Улучшение финансового положения школы

**26. В чем заключается значение педагогического эксперимента?**

- а) Поиск новых образовательных методик
- б) Развитие творческих способностей обучающихся
- в) Оценка успеваемости учеников

**27. Какова роль статистических данных в педагогических исследованиях?**

- а) Оценка уровня образовательного процесса
- б) Определение социальных проблем обучающихся
- в) Разработка школьных расписаний

**28. Какие тенденции можно выделить в современных исследованиях в области педагогики?**

- а) Внедрение цифровых технологий в обучение
- б) Сокращение времени учебы в школе
- в) Усиление дисциплинарных мероприятий

**29. Какие препятствия могут возникнуть при проведении исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Недостаточное финансирование
- б) Недостаток обучающихся
- в) Отсутствие квалифицированных исследователей

**30. Какие сферы образования поддается наибольшей исследовательской активности?**

- а) Начальное образование
- б) Среднее образование
- в) Высшее образование



**31. Каким образом исследовательская деятельность влияет на профессиональное развитие педагогов?**

- а) Обмен опытом с коллегами
- б) Участие в конференциях и семинарах
- в) Преподавание одних и тех же учебных программ

**32. Какое значение имеет обратная связь в исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Оценка эффективности методик обучения
- б) Укрепление авторитета преподавателя
- в) Определение дополнительных задач обучающихся

**33. Какие методы сбора данных являются наиболее эффективными в педагогических исследованиях?**

- а) Анкетирование
- б) Эксперимент
- в) Анализ учебных материалов

**34. Каким образом исследовательская деятельность влияет на учебный процесс?**

- а) Улучшение качества образования
- б) Сокращение количества учебных часов
- в) Развитие стандартизированных тестов

**35. Какова роль учащихся в проведении исследовательских проектов?**

- а) Исполнение инструкций преподавателя
- б) Активное участие в постановке и решении задач
- в) Подготовка отчетов по готовым исследованиям

**36. Какие технологии поддерживают исследовательскую деятельность в современной педагогике?**

- а) Виртуальная реальность
- б) Традиционные учебники
- в) Дистанционное обучение

**37. Какова роль международного сотрудничества в развитии исследовательской деятельности в педагогике?**

- а) Обмен опытом между странами
- б) Защита национальных интересов
- в) Ограничение доступа к образовательным ресурсам

**38. Каковы перспективы развития исследовательской деятельности в образовании?**

- а) Развитие междисциплинарных исследований
- б) Сокращение финансирования исследовательских проектов
- в) Стандартизация методов обучения

**39. Какие вызовы стоят перед исследовательской деятельностью в образовании в эпоху цифровых технологий?**

- а) Безопасность данных
- б) Недостаток доступа к компьютерам
- в) Сложности в обучении с использованием онлайн-платформ

**40. Какова роль родителей в поддержке исследовательской активности своих детей в образовании?**

- а) Содействие в поиске исследовательских тем
- б) Активное участие в проведении экспериментов
- в) Ограничение интересов детей в выборе направления исследования

**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>
<b>1</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>2</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>
<b>3</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>4</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>5</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>6</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>7</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>8</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>9</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>10</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>11</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>
<b>12</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>13</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
<b>14</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>15</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>
<b>16</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>17</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>
<b>18</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>19</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>20</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>21</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>а</b>
<b>22</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>
<b>23</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>а, б, в</b>

24	б	б	а	б
25	б	а	б	а
26	б	в	в	а, б, в
27	а	в	а	а
28	б	б	б	а
29	а	б	б	а, б
30	б	в	б	а, б, в
31	б	б	а	а, б, в
32	в	б	б	а
33	б	б	а	а, б, в
34	а	в	а	а
35	б	а	в	б, в
36	в	в	а	а
37	б	в	а	а
38	а	в	б	а
39	а	б	в	а
40	б	б	а	а, б

### Вопросы рубежного контроля МДК.03.01

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта 8 семестр

##### *Вопросы к 1-ой рубежной аттестации*

1. Какова роль исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта?
2. Какие основные этапы проектной деятельности в спорте можно выделить?
3. Как влияют исследования в области физической культуры на повышение спортивных результатов?
4. Какие методы исследований широко используются в спортивной науке?
5. Какие принципы организации исследовательской работы применяются в физической культуре?
6. Как проектная деятельность способствует развитию спортивных талантов у молодежи?
7. Как оценивается эффективность проектов в области физической культуры и спорта?
8. Какие актуальные проблемы исследуются в современной спортивной науке?
9. Какова роль технологий в организации исследовательской деятельности в физической культуре?
10. Какие перспективы развития спортивной науки видятся в ближайшие десятилетия?
11. Как оценивается влияние физической активности на здоровье человека с позиции исследовательской работы?
12. Какие факторы влияют на успешность спортивных проектов?
13. Какова роль статистических данных в анализе физической подготовки спортсменов?
14. Каким образом исследования в области физической культуры могут содействовать развитию спортивной инфраструктуры?
15. Какова роль педагогического исследования в области физической культуры и спорта?
16. Какие тенденции можно выделить в исследовательской деятельности в сфере физической культуры?
17. Как организовать совместную исследовательскую деятельность между учеными и практиками в области спорта?
18. Какие вызовы стоят перед исследователями в области физической культуры и спорта?
19. Как проектная деятельность способствует разработке новых тренировочных методик?

20. Какие методы мониторинга используются для оценки эффективности программ физической подготовки в спорте?

**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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры»  
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. Что включает в себя организация исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта?**

- а) Только проведение тренировок
- б) Анализ спортивных травм
- в) Проведение научных исследований по физической активности

**2. Какова роль проектной деятельности в области физической культуры?**

- а) Только разработка новых тренировочных программ
- б) Улучшение инфраструктуры спорта
- в) Просто выполнение стандартных упражнений

**3. Какие основные этапы проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта можно выделить?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Отдых, тренировка, соревнование
- в) Исследование, проблематика, реализация

**4. Какие методы исследований применяются в современной спортивной науке?**

- а) Только тестирование атлетов
- б) Эксперименты, анкетирование, анализ статистики
- в) Только наблюдение за тренировками

**5. Какие принципы лежат в основе организации исследовательской работы в физической культуре?**

- а) Индивидуализация, системность, научность
- б) Ежедневные тренировки, строгость, командная работа
- в) Отдых, разнообразие упражнений, автономность

**6. Какие проблемы могут возникнуть при организации исследовательской деятельности в области спорта?**

- а) Только финансовые трудности
- б) Недостаток квалифицированных исследователей, ограниченные ресурсы
- в) Низкая физическая активность населения

**7. Каким образом современные технологии влияют на организацию исследовательской работы в физической культуре?**

- а) Усложняют процесс, создавая лишние трудности
- б) Улучшают возможности для сбора и анализа данных
- в) Не оказывают влияния на исследовательскую деятельность

**8. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только за счет строительства новых спортивных объектов
- б) Развитие системы образования в области спорта
- в) Оптимизация расписания тренировок

**9. Каким образом проведение научных исследований влияет на качество тренировочных программ в спорте?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет учесть индивидуальные особенности атлетов
- в) Замедляет тренировочный процесс

**10. Как можно оценить эффективность тренировочной программы в рамках исследовательской деятельности?**

- а) По числу проведенных тренировок
- б) По результатам соревнований
- в) Только по мнению тренера

**11. Каким образом исследования в области физической культуры могут повлиять на подготовку спортсменов к соревнованиям?**

- а) Ухудшат результаты
- б) Позволят выявить слабые стороны и улучшить подготовку
- в) Не оказывают влияния на подготовку

**12. Как систематизация передового опыта спортивной подготовки влияет на тренерскую работу?**

- а) Затрудняет внедрение новых методик
- б) Улучшает качество тренировок и разнообразие методов
- в) Приводит к ухудшению результатов спортсменов

**13. Какие методы анализа статистики применяются в спортивной науке?**

- а) Только анализ результатов соревнований
- б) Использование математических моделей, анализ данных о физической подготовке
- в) Не применяются методы статистики в спортивной науке

**14. Как проектная деятельность способствует разработке новых тренировочных методик?**

- а) Просто копирование существующих методик
- б) Использование инновационных подходов и технологий
- в) Только экспериментальный путь

**15. Как организовать обмен передовым опытом между тренерами разных видов спорта?**

- а) Невозможно, так как каждый вид спорта уникален
- б) Создание специализированных форумов и мероприятий
- в) Обмен опытом не имеет смысла в сфере спорта

**16. Какие технологии помогают систематизировать опыт в области физической культуры и спорта?**

- а) Исключительно бумажные технологии
- б) Использование баз данных и специализированных программ
- в) Только традиционные методы анализа

**17. Каким образом проведение тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки

**18. Как проектная деятельность в области физической культуры содействует развитию социальных аспектов?**

- а) Не содействует
- б) Содействует через создание командных проектов и социальных инициатив
- в) Спорт не оказывает влияния на социальные аспекты

**19. Как систематизация передового опыта влияет на подготовку спортсменов к сезонным соревнованиям?**

- а) Затрудняет подготовку из-за излишней теоретизированности
- б) Позволяет более осознанно готовиться к соревнованиям
- в) Не влияет на подготовку

**20. Какова роль научных исследований в формировании системы передового опыта в области физической культуры и спорта?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создание теоретической базы и обоснование практических методик
- в) Научные исследования только затрудняют применение опыта на практике

**Вариант №2**

**1. Какова роль физической культуры в современном обществе?**

- а) Только поддержание физической формы
- б) Улучшение здоровья, формирование культуры поведения
- в) Исключительно средство развлечения

**2. Какие преимущества могут принести научные исследования в области физической культуры и спорта?**

- а) Только увеличение бюджета спортивных мероприятий
- б) Разработка эффективных тренировочных программ, профилактика травм
- в) Нет никаких преимуществ

**3. Какова роль мотивации в успешной тренировочной программе?**

- а) Нет роли мотивации в спорте
- б) Мотивация способствует упорству, развитию силы воли
- в) Мотивация вредна для спортсмена

**4. Каким образом исследования влияют на безопасность занятий физической активностью?**

- а) Не влияют
- б) Позволяют выявлять потенциальные опасности и разрабатывать меры предотвращения
- в) Затрудняют тренировочный процесс из-за излишней осторожности

**5. Какова роль проектной деятельности в развитии спортивных талантов у молодежи?**

- а) Проекты не влияют на развитие талантов
- б) Проекты способствуют выявлению и развитию спортивных способностей у молодежи
- в) Только индивидуальные тренировки могут развивать таланты

**6. Как оценивается эффективность инновационных методик в физической культуре и спорте?**

- а) По числу применений в тренировочном процессе
- б) По уровню сложности
- в) По позитивным изменениям в результативности

**7. Какие проблемы могут возникнуть при интеграции исследовательской деятельности в обучающий процесс в области спорта?**

- а) Отсутствие необходимого оборудования
- б) Недостаток поддержки со стороны учащихся и тренеров
- в) Не существует проблем при интеграции исследовательской деятельности в обучение

**8. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в области физической культуры и спорта?**

- а) Не способствует
- б) Создает площадку для обсуждения новых идей и результатов исследований
- в) Только привлекает внимание общественности

**9. Как систематизация передового опыта спортивной подготовки влияет на разнообразие тренировочных методик?**

- а) Систематизация уменьшает разнообразие методик
- б) Систематизация способствует разработке и внедрению новых методик
- в) Разнообразие методик не влияет на систематизацию передового опыта

**10. Какова роль педагогического исследования в повышении эффективности образовательных программ в физической культуре?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет выявлять потребности учащихся и совершенствовать программы
- в) Только создает дополнительную бюрократию

**11. Как спортивные инновации влияют на привлечение новых участников к физической культуре и спорту?**

- а) Не влияют
- б) Способствуют привлечению новых участников благодаря новым возможностям и технологиям
- в) Только усложняют процесс для новичков

**12. Как организация научных исследований влияет на формирование новых подходов к тренировке?**

- а) Научные исследования не влияют на тренировку
- б) Создают основу для разработки новых методик тренировки
- в) Только усложняют процесс тренировки

**13. Какие вызовы стоят перед физкультурно-спортивными организациями при внедрении инноваций?**

- а) Недостаток интереса со стороны атлетов
- б) Трудности в обеспечении необходимых ресурсов
- в) Инновации не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут способствовать развитию сети спортивных объектов?**

- а) Проекты не влияют на сеть спортивных объектов
- б) Проекты способствуют строительству и улучшению спортивных сооружений
- в) Только государственное финансирование может развивать сеть спортивных объектов

**15. Какие тенденции можно выделить в организации тренировочного процесса в современной физической культуре?**

- а) Стремление к унификации методик
- б) Разнообразие методов и индивидуализация подходов
- в) Отсутствие тенденций в организации тренировок

**16. Как систематизация передового опыта влияет на уровень профессионализма тренерского состава?**

- а) Систематизация не влияет на профессионализм
- б) Позволяет тренерам обмениваться опытом и повышать свой профессионализм
- в) Только профессиональные обучающие курсы могут повышать уровень тренеров

**17. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга физической активности, персонализированные тренировки
- в) Цифровые технологии только усложняют тренировочный процесс

**18. Как проекты в области спорта могут влиять на мотивацию учащихся к занятиям физической активностью?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать учащихся

**19. Как оценивается эффективность тренировочной программы в сфере физической культуры?**

- а) Только по физическим показателям
- б) По уровню участия в соревнованиях и общему уровню здоровья
- в) Только по мнению учеников

**20. Как проектная деятельность способствует развитию лидерских качеств у спортсменов?**

- а) Проекты не влияют на лидерские качества
- б) Способствуют формированию лидерских навыков через работу в команде
- в) Только индивидуальные тренировки могут развивать лидерство

### **Вариант №3**

**1. Какие основные задачи решает исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта?**

- а) Определение победителей в соревнованиях
- б) Улучшение результатов тренировок
- в) Развитие спортивной инфраструктуры



**2. Какова роль проектной деятельности в спортивной подготовке?**

- а) Проекты не влияют на подготовку
- б) Разработка инновационных тренировочных программ
- в) Проведение спортивных мероприятий

**3. Какие этапы включает в себя проектная деятельность в физической культуре?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Только тренировка
- в) Составление календаря соревнований

**4. Какие методы исследований применяются для анализа физической подготовки спортсменов?**

- а) Только наблюдение
- б) Эксперименты, анкетирование, анализ статистики
- в) Только медицинские обследования

**5. Как организация исследовательской деятельности влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет индивидуализировать программы под каждого спортсмена
- в) Ухудшает тренировочный процесс

**6. Какие принципы организации исследовательской работы в физической культуре могут считаться ключевыми?**

- а) Только стандартизация методов
- б) Индивидуализация, системность, научность
- в) Секретность результатов исследований

**7. Какие трудности могут возникнуть при проведении проектов в области физической культуры?**

- а) Только финансовые затруднения
- б) Ограниченные ресурсы, недостаток квалифицированных специалистов
- в) Проекты не сталкиваются с трудностями

**8. Как современные технологии влияют на организацию исследовательской деятельности в спорте?**

- а) Затрудняют процесс исследований
- б) Улучшают сбор и анализ данных
- в) Технологии не влияют на исследовательскую деятельность

**9. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в области физической культуры?**

- а) По количеству участников
- б) По позитивным изменениям в области тренировок и результатам соревнований
- в) Только по уровню финансирования

**10. Какова роль научных исследований в формировании передового опыта в области спорта?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создание теоретической базы и обоснование практических методик
- в) Только учебные материалы формируют опыт

**11. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в физической культуре?**

- а) Не способствует обмену опытом
- б) Создает площадку для обсуждения новых идей и результатов исследований
- в) Только усложняет процесс обмена опытом

**12. Как систематизация передового опыта влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Систематизация ухудшает качество программ
- б) Систематизация способствует созданию более эффективных программ
- в) Только индивидуальные тренировки улучшают программы

**13. Какие вызовы стоят перед организаторами проектов в области физической культуры и спорта?**

- а) Нехватка интереса со стороны участников
- б) Трудности в поиске финансирования, организация событий
- в) Проекты не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут влиять на мотивацию учащихся?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать учащихся

**15. Как организация тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки

**16. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в организацию проектов в сфере спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга и контроля за ходом проектов
- в) Цифровые технологии усложняют организацию проектов

**17. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на инфраструктуру
- б) Способствуют строительству новых спортивных сооружений
- в) Только государственные программы могут развивать инфраструктуру

**18. Как систематизация передового опыта влияет на индивидуализацию тренировочных программ?**

- а) Систематизация уменьшает индивидуализацию
- б) Систематизация способствует созданию индивидуализированных программ
- в) Индивидуализация не влияет на систематизацию опыта

**19. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только по числу проведенных исследований
- б) По позитивным изменениям в тренировочном процессе и результатам соревнований
- в) Только по мнению исследователей

**20. Как систематизация передового опыта влияет на разработку новых подходов к тренировочному процессу?**

- а) Затрудняет разработку новых подходов
- б) Систематизация способствует появлению новых идей и методик
- в) Только старые методики могут быть эффективными

**Вариант №4**

**1. Какие задачи решает исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта?**

- а) Поддержание спортивной формы
- б) Улучшение результатов тренировок
- в) Развитие спортивной инфраструктуры

**2. Какую роль играет проектная деятельность в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на развитие
- б) Содействует созданию новых тренировочных программ
- в) Проекты только для проведения соревнований

**3. Какие этапы включаются в процесс проектной деятельности в физической культуре?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Только тренировка
- в) Составление календаря соревнований

**4. Какими методами проводится анализ физической подготовки спортсменов?**

- а) Только медицинские обследования
- б) Эксперименты, анкетирование, статистический анализ
- в) Только наблюдение

**5. Как организация исследовательской деятельности влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет индивидуализировать программы
- в) Ухудшает тренировочный процесс

**6. Какие принципы являются ключевыми при организации исследовательской работы в спорте?**

- а) Только стандартизация методов
- б) Индивидуализация, системность, научность
- в) Только конфиденциальность результатов исследований

**7. Какие трудности могут возникнуть при проведении проектов в области физической культуры?**

- а) Только финансовые затруднения
- б) Ограниченные ресурсы, недостаток квалифицированных специалистов
- в) Проекты не сталкиваются с трудностями

**8. Как современные технологии влияют на организацию исследовательской деятельности в спорте?**

- а) Затрудняют процесс исследований
- б) Улучшают сбор и анализ данных
- в) Технологии не влияют на исследовательскую деятельность

**9. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в области физической культуры?**

- а) По количеству участников
- б) По изменениям в области тренировок и соревнований
- в) Только по уровню финансирования

**10. Как научные исследования влияют на формирование передового опыта в спорте?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создают теоретическую базу и обосновывают практические методики
- в) Только учебные материалы формируют опыт

**11. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в физической культуре?**

- а) Не способствует обмену опытом
- б) Создает площадку для обсуждения идей и результатов исследований
- в) Только усложняет процесс обмена опытом

**12. Как систематизация передового опыта влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Систематизация ухудшает качество программ
- б) Систематизация способствует созданию более эффективных программ
- в) Индивидуальные тренировки лучше систематизации

**13. Какие вызовы стоят перед организаторами проектов в области физической культуры и спорта?**

- а) Недостаток интереса со стороны участников
- б) Трудности в поиске финансирования, организация событий
- в) Проекты не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут влиять на мотивацию учащихся?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать

**15. Как организация тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки

**16. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в организацию проектов в сфере спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга и контроля за ходом проектов
- в) Цифровые технологии усложняют организацию проектов

**17. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на инфраструктуру
- б) Способствуют строительству новых спортивных сооружений
- в) Только государственные программы развивают инфраструктуру

**18. Как систематизация передового опыта влияет на индивидуализацию тренировочных программ?**

- а) Систематизация уменьшает индивидуализацию
- б) Систематизация способствует созданию индивидуализированных программ
- в) Индивидуализация не влияет на систематизацию опыта

**19. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только по числу проведенных исследований
- б) По изменениям в тренировочном процессе и результатах соревнований
- в) Только по мнению исследователей

**20. Как систематизация передового опыта влияет на разработку новых подходов к тренировочному процессу?**

- а) Затрудняет разработку новых подходов
- б) Систематизация способствует появлению новых идей и методик
- в) Только старые методики могут быть эффективными

**Ключи к тесту**

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

*Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации*

1. Какова роль систематизации передового опыта в спортивной подготовке?
2. Какие основные критерии выбора передовых методик в спортивной тренировке?
3. Как систематизация передового опыта способствует повышению эффективности тренировочных программ?
4. Какие методы систематизации применяются при анализе передового опыта в спорте?

5. Какие принципы лежат в основе систематизации передового опыта в тренировке спортсменов?
6. Как организовать систематизацию передового опыта в различных видах спорта?
7. Как передовой опыт влияет на формирование индивидуальных тренировочных программ для спортсменов?
8. Какие трудности могут возникнуть при систематизации передового опыта в сфере спортивной подготовки?
9. Какова роль научных исследований в формировании системы передового опыта в спорте?
10. Какие современные технологии помогают систематизировать опыт в области спортивной тренировки?
11. Как оценивается эффективность системы передового опыта в спортивной подготовке?
12. Каким образом тренеры могут внедрять передовой опыт в тренировочный процесс?
13. Как систематизация передового опыта способствует адаптации тренировочных программ к индивидуальным особенностям спортсменов?
14. Каким образом передовой опыт может влиять на психологический аспект спортивной подготовки?
15. Как организовать обмен передовым опытом между тренерами разных спортивных команд?
16. Какие методы оценки качества систематизации передового опыта используются в спорте?
17. Как современные технологии влияют на изменение системы передового опыта в спортивной подготовке?
18. Какие преимущества имеет систематизация передового опыта для различных возрастных групп спортсменов?
19. Как учитывается инновационный опыт в систематизации передового опыта в спорте?
20. Как систематизация передового опыта способствует развитию научно-педагогической среды в спорте?

**Образец билета ко 2-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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и 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 из перечисленных методов является наиболее эффективным для выявления передового опыта в спорте?**

- а) анализ научных публикаций
- б) опрос тренеров и спортсменов
- в) посещение тренировочных сборов

**2. Какая систематизация передового опыта позволяет выявить наиболее успешные методики подготовки спортсменов?**

- а) по видам спорта
- б) по странам
- в) по тренерским школам

**3. Какой показатель является наиболее объективным для оценки эффективности передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) количество побед на соревнованиях
- б) оценки самих тренеров
- в) показатели физической подготовленности

**4. Какая структура наиболее оптимальна для банка данных передового опыта в спорте?**

- а) хронологическая
- б) систематизация по видам спорта
- в) систематизация по регионам

**5. Какой критерий должен быть положен в основу отбора передового опыта для внедрения в практику?**

- а) доступность
- б) научная обоснованность
- в) популярность

**6. Как часто необходимо обновлять банк данных передового опыта в спортивной подготовке?**

- а) 1 раз в год
- б) 1 раз в 3 года
- в) постоянно

**7. Кто должен оценивать эффективность внедрения передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) сами тренеры
- б) научные работники
- в) спортсмены

**8. Какой показатель наиболее полно характеризует успешность внедрения передовых методик тренировки?**

- а) прирост спортивных результатов
- б) количество публикаций тренера
- в) удовлетворенность спортсменов

**9. Каким образом лучше всего распространять данные о передовом опыте в спорте?**

- а) публикациями в научных журналах
- б) семинарами и курсами повышения квалификации для тренеров
- в) в сети Интернет

**10. Что позволяет повысить эффективность систематизации передового опыта в спорте?**

- а) создание единой общероссийской базы данных
- б) организация международного обмена опытом
- в) привлечение ученых к анализу передовых методик

**11. Каков оптимальный срок для оценки эффективности внедряемых передовых методик тренировки?**

- а) 1 год
- б) олимпийский цикл
- в) 2-3 года

**12. Что является основным мотивом для тренеров при внедрении передового опыта других специалистов?**

- а) финансовое стимулирование
- б) возможность повысить результаты
- в) повышение собственного престижа

**13. Какой подход позволяет наиболее эффективно адаптировать передовой зарубежный опыт к российским условиям подготовки?**

- а) дословный перевод и внедрение оригинальных методик
- б) копирование методик ведущих зарубежных специалистов
- в) творческое осмысление и модификация методик

**14. Способствует ли систематизация передового опыта росту авторитета и престижа тренерской профессии?**

- а) однозначно да
- б) скорее нет
- в) не имеет значения для престижа

**15. Может ли неопытный тренер успешно внедрить передовые методики на основе изучения передового опыта?**

- а) да, если он талантливый самоучка
- б) нет, без опытного наставника не получится
- в) может, если адаптирует методики под себя

**16. Способствует ли обмен передовым опытом между регионами повышению качества спортивной подготовки?**

- а) однозначно да
- б) скорее нет
- в) не имеет существенного значения

**17. Какой подход к формированию банков данных передового опыта наиболее эффективен?**

- а) централизованный подход на федеральном уровне
- б) формирование региональных банков данных
- в) инициатива отдельных энтузиастов на местах

**18. Как часто оптимально проводить перееаттестацию тренерских кадров для оценки уровня их знаний передового опыта?**

- а) 1 раз в 2 года
- б) ежегодно
- в) 1 раз в олимпийский цикл

**19. Какой уровень финансирования необходим для эффективной систематизации передового опыта в спорте?**

- а) федеральный
- б) региональный
- в) муниципальный



**20. Какой принцип должен быть положен в основу распространения передового опыта среди тренеров?**

- а) доступность
- б) научная строгость подхода
- в) коммерческая выгода

### Вариант №2

**1. Как часто целесообразно обновлять данные в единой базе передового опыта подготовки спортсменов?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в квартал
- в) 1 раз в полгода

**2. Какой метод оценки эффективности инновационных методик является наиболее объективным?**

- а) экспертный
- б) педагогический эксперимент
- в) опрос тренеров

**3. Что является оптимальной формой для обмена опытом между ведущими тренерами страны?**

- а) научно-практические конференции
- б) интернет-форумы
- в) закрытые семинары

**4. Какой подход к анализу передового зарубежного опыта наиболее продуктивен?**

- а) прямое копирование методик
- б) адаптация к российским реалиям
- в) критический разбор недостатков

**5. Что необходимо сделать в первую очередь перед внедрением передовых методик подготовки?**

- а) изучить отечественный опыт
- б) определить целевые ориентиры
- в) проконсультироваться с учеными

**6. Какие данные целесообразно включать в единую базу передового спортивного опыта?**

- а) только подтвержденные научно
- б) любые, по мнению тренеров, передовые
- в) все без исключения

**7. Какой подход к распространению передового опыта наиболее эффективен?**

- а) централизованное навязывание
- б) свободный обмен мнениями
- в) коммерческое консультирование

**8. Что не является критерием эффективности передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) медаль на Олимпиаде
- б) прирост спортивных показателей
- в) количество публикаций тренера

**9. Кто должен возглавлять процесс систематизации передового опыта в масштабах страны?**

- а) Минспорта России
- б) Олимпийский комитет
- в) тренерские ассоциации

**10. Чем опасно некритическое копирование западных методик подготовки спортсменов?**

- а) снижением результатов
- б) потерей собственных традиций
- в) риском для здоровья

**11. Какой фактор является главным для мотивации тренеров к самосовершенствованию?**

- а) конкуренция в профессии
- б) высокая зарплата
- в) любовь к делу

**12. Что необходимо для объективной оценки эффективности инновационных методик?**

- а) мнение самих тренеров
- б) данные научных исследований
- в) отзывы спортивных функционеров

**13. Что не является результатом систематизации передового спортивного опыта?**

- а) улучшение подготовки спортсменов
- б) рост профессионализма тренеров
- в) повышение коммерческой выгоды

**14. Что является оптимальным сроком для внедрения и оценки инновационной методики тренировки?**

- а) 1 тренировочный макроцикл
- б) 1 годичный цикл подготовки
- в) олимпийский цикл

**15. Что необходимо учитывать при переносе западных методик на российскую почву?**

- а) географические условия
- б) менталитет спортсменов
- в) экономические факторы

**16. Какой ресурс является наиболее эффективным для распространения передового опыта в современном спорте?**

- а) научно-методическая литература
- б) интернет и соцсети
- в) устные рекомендации авторитетных тренеров

**17. Какой подход к анализу и обобщению передового опыта наиболее продуктивен?**

- а) статистический
- б) системный
- в) описательный

**18. Что является оптимальной периодичностью обновления единой базы передового опыта в спорте?**

- а) один раз в год
- б) каждые два года
- в) постоянно по мере появления новых данных

**19. Какова оптимальная форма представления данных в едином банке спортивного опыта?**

- а) научные статьи
- б) методические разработки
- в) видеоуроки и мастер-классы

**20. Какой принцип должен лежать в основе систематизации передового опыта спортивной подготовки?**

- а) комплексный подход
- б) открытость и гласность
- в) конфиденциальность инсайдерской информации

### Вариант №3

**1. Какой подход к систематизации спортивного опыта позволяет получить наиболее полную картину?**

- а) узкоспециализированный по видам спорта
- б) междисциплинарный
- в) с учетом только международной практики

**2. В каком объеме целесообразно знакомить тренеров с передовыми методиками подготовки спортсменов?**

- а) полная исчерпывающая информация
- б) только общие принципы и ориентиры
- в) по запросу самих тренеров

**3. Что является основным критерием эффективности внедрения передовых спортивных методик?**

- а) прирост показателей физической подготовленности спортсменов
- б) улучшение спортивных результатов
- в) отзывы авторитетных специалистов

**4. Что снижает эффект от внедрения передового зарубежного опыта подготовки спортсменов?**

- а) языковой барьер
- б) значительные финансовые затраты
- в) несоответствие менталитету россиян

**5. Какой подход к распространению передового опыта наиболее эффективен?**

- а) цифровое моделирование ведущих методик
- б) открытый доступ в сети Интернет
- в) личный показ мастер-классов тренерами-новаторами

**6. Что можно отнести к объективным критериям эффективности экспериментальных методик в спорте?**

- а) популярность и известность автора методики
- б) положительный отзыв независимого эксперта
- в) эмоциональное одобрение спортсменов

**7. Какова оптимальная форма обмена передовым опытом подготовки между тренерами сборных команд?**

- а) конфиденциальные личные встречи
- б) открытые публичные мероприятия
- в) интернет-переписка и форумы

**8. Как часто целесообразно обновлять теоретический материал в системе повышения квалификации тренеров?**

- а) ежегодно
- б) раз в 3 года
- в) раз в олимпийский цикл

**9. Какой формат представления передового спортивного опыта является оптимальным для самообразования тренеров?**

- а) научные статьи
- б) методические рекомендации
- в) видеолекции и вебинары

**10. Является ли систематизация и распространение передового опыта обязательным условием совершенствования спортивной подготовки?**

- а) да, безусловно
- б) нет, не имеет ключевого значения
- в) частично влияет на эффективность

**11. Кто должен формировать список материалов из базы передового опыта для ознакомления тренеров?**

- а) сами тренеры исходя из собственных потребностей
- б) эксперты федераций по видам спорта
- в) признанные научные авторитеты в области спорта

**12. Какой формат обмена передовым опытом наиболее продуктивен для синтеза новых тренировочных идей и методик?**

- а) доклады на конференциях и семинарах
- б) структурированные презентации
- в) свободная дискуссия специалистов

**13. Что является наиболее эффективным подходом к распространению инновационного опыта подготовки среди тренеров резерва?**

- а) публикация научных статей в открытом доступе
- б) очное обучение на курсах и семинарах
- в) онлайн трансляция мастер-классов в сети Интернет

**14. Что является оптимальной формой взаимодействия ведущих тренеров сборных команд по обмену передовым опытом?**

- а) социальные сети и мессенджеры
- б) официальные базы данных
- в) личные встречи на регулярной основе

**15. Кто должен отвечать за формирование требований к допуску передовых методик в официальный банк данных?**

- а) Министерство спорта
- б) спортивные федерации по видам спорта
- в) профессиональные сообщества тренеров

**16. Какой тип информации должен быть исключен из базы передового опыта в спорте?**

- а) методики с научно неподтвержденной эффективностью
- б) инсайдерские закрытые методики
- в) данные со ссылкой на нетрадиционные источники

**17. Что является ключевым фактором при оценке готовности тренера к освоению и внедрению передовых тренировочных методик?**

- а) желание самосовершенствоваться и расти
- б) опыт работы с высококвалифицированными спортсменами
- в) известность и престиж в профессиональном сообществе

**18. В чем может быть выражено стимулирование тренеров за внедрение передовых методик спортивной подготовки?**

- а) в денежных премиях по итогам подготовки
- б) в повышении профессионального статуса тренера
- в) в обеспечении дополнительным спортивным инвентарем

**19. Какой принцип должен лежать в основе единой базы передового педагогического опыта в спорте?**

- а) популярность и известность автора методики среди тренеров
- б) научная доказанность эффективности и безопасности методики
- в) коммерческая выгода и модные тенденции в спорте

**20. Какой подход к систематизации спортивного опыта наиболее продуктивен?**

- а) хронологический принцип
- б) ранжирование по популярности у тренеров
- в) классификация на типы и виды

#### **Вариант №4**

**1. Как часто оптимально обновлять единую базу передовых спортивных методик?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в полгода
- в) 1 раз в год

**2. Кого целесообразно привлекать в качестве экспертов для оценки инновационных методик тренировки?**

- а) ведущих отечественных тренеров
- б) зарубежных светил спортивной науки
- в) независимых специалистов по спортивной метрологии

**3. Что может препятствовать распространению передового опыта тренировки среди российских тренеров?**

- а) отсутствие материальных стимулов для тренеров
- б) языковой барьер
- в) нежелание тренеров делиться секретами успеха

**4. Какой ресурс наиболее эффективен для обмена опытом между тренерами в настоящее время?**

- а) научно-методические издания
- б) YouTube-каналы и телеграм
- в) очные конференции и семинары

**5. Что не является критерием отбора данных для единого банка передового спортивного опыта?**

- а) оригинальность и новизна методики
- б) научная обоснованность и подтвержденная результативность
- в) эксклюзивность источника информации

**6. Что является оптимальным способом пополнения банка передовых методик новыми данными?**

- а) централизованный сбор информации от тренеров ведомствами
- б) инициативное предоставление данных самими авторами
- в) мониторинг научных публикаций и СМИ

**7. Какая форма представления инновационного опыта подготовки в единой базе данных наиболее эффективна?**

- а) научные статьи и монографии в pdf
- б) видеоролики с практическим показом методики
- в) структурированное текстовое описание

**8. Что может препятствовать объективной оценке эффективности инновационных методик спортивной подготовки?**

- а) эмоциональные предпочтения самих тренеров
- б) финансовая заинтересованность разработчиков
- в) сложность систематизации и статистической обработки данных

**9. Какой способ оценки эффективности передовых методик подготовки наиболее объективен?**

- а) мнение именитых экспертов от спорта
- б) отзывы самих тренеров и спортсменов
- в) анализ динамики спортивных показателей в ходе педагогического эксперимента

**10. Что может препятствовать внедрению в российскую практику передового зарубежного опыта подготовки спортсменов?**

- а) значительные финансовые затраты на адаптацию методик
- б) консерватизм и нежелание тренеров менять привычный уклад работы
- в) языковые и менталитетные барьеры при переносе методик

**11. Какой тип информации не стоит включать в единую базу передового опыта спортивной подготовки?**

- а) данные, полученные с использованием допинга
- б) описание эксклюзивных авторских разработок тренеров
- в) оцифрованные исторические архивы советского спорта

**12. Что не может являться целью систематизации передового опыта спортивной подготовки?**

- а) улучшение спортивных результатов национальных сборных
- б) коммерциализация и монетизация доступа к базам данных
- в) повышение профессионального уровня тренеров

**13. Что является оптимальным принципом формирования единой общероссийской базы передового тренерского опыта?**

- а) абсолютная открытость и общедоступность данных
- б) возможность коммерческого использования контента
- в) конфиденциальность инсайдерских закрытых материалов

**14. Какой подход к систематизации инновационных спортивных методик наиболее продуктивен?**

- а) классификация по видам спорта
- б) кластеризация по признакам и характеристикам
- в) хронологическая последовательность по дате создания

**15. Какой способ распространения передового спортивного опыта является наиболее эффективным?**

- а) публикация методик в открытых источниках
- б) практический показ на очных образовательных мероприятиях
- в) онлайн-трансляции в сети интернет

**16. Какой ресурс наиболее эффективен для самообразования тренеров в области передового спортивного опыта?**

- а) научно-методическая литература
- б) YouTube и спортивные тематические каналы
- в) профильные форумы и сетевые сообщества

**17. Что необходимо учитывать при переносе западных технологий спортивной подготовки на отечественную почву?**

- а) разный менталитет и культуру спортсменов
- б) необходимость адаптации к российскому климату и ландшафту
- в) более низкий уровень материально-технического оснащения

**18. Что может препятствовать свободному обмену передовым профессиональным опытом между тренерами?**

- а) конкуренция за статус и место в сборной
- б) языковой барьер при заимствовании зарубежного опыта
- в) стремление скрыть секреты собственных методик

**19. Что является лучшей мотивацией для тренеров осваивать и внедрять инновационные методики спортивной подготовки?**

- а) перспектива улучшения результатов своих спортсменов
- б) получение научных степеней и званий
- в) перспектива финансового вознаграждения

**20. Какое требование не является обязательным для включения методики в единую базу передового опыта?**

- а) авторская разработка известного тренера
- б) подробное научное описание и алгоритм применения
- в) подтверждение безопасности и эффективности на практике

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

### Вопросы к экзамену по дисциплине

#### Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта на 8 семестр:

1. Какова роль исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта?
2. Какие основные этапы проектной деятельности в спорте можно выделить?
3. Как влияют исследования в области физической культуры на повышение спортивных результатов?
4. Какие методы исследований широко используются в спортивной науке?
5. Какие принципы организации исследовательской работы применяются в физической культуре?
6. Как проектная деятельность способствует развитию спортивных талантов у молодежи?
7. Как оценивается эффективность проектов в области физической культуры и спорта?
8. Какие актуальные проблемы исследуются в современной спортивной науке?
9. Какова роль технологий в организации исследовательской деятельности в физической культуре?
10. Какие перспективы развития спортивной науки видятся в ближайшие десятилетия?
11. Как оценивается влияние физической активности на здоровье человека с позиции исследовательской работы?
12. Какие факторы влияют на успешность спортивных проектов?
13. Какова роль статистических данных в анализе физической подготовки спортсменов?
14. Каким образом исследования в области физической культуры могут содействовать развитию спортивной инфраструктуры?
15. Какова роль педагогического исследования в области физической культуры и спорта?
16. Какие тенденции можно выделить в исследовательской деятельности в сфере физической культуры?
17. Как организовать совместную исследовательскую деятельность между учеными и практиками в области спорта?
18. Какие вызовы стоят перед исследователями в области физической культуры и спорта?
19. Как проектная деятельность способствует разработке новых тренировочных методик?



20. Какие методы мониторинга используются для оценки эффективности программ физической подготовки в спорте?
21. Какова роль систематизации передового опыта в спортивной подготовке?
22. Какие основные критерии выбора передовых методик в спортивной тренировке?
23. Как систематизация передового опыта способствует повышению эффективности тренировочных программ?
24. Какие методы систематизации применяются при анализе передового опыта в спорте?
25. Какие принципы лежат в основе систематизации передового опыта в тренировке спортсменов?
26. Как организовать систематизацию передового опыта в различных видах спорта?
27. Как передовой опыт влияет на формирование индивидуальных тренировочных программ для спортсменов?
28. Какие трудности могут возникнуть при систематизации передового опыта в сфере спортивной подготовки?
29. Какова роль научных исследований в формировании системы передового опыта в спорте?
30. Какие современные технологии помогают систематизировать опыт в области спортивной тренировки?
31. Как оценивается эффективность системы передового опыта в спортивной подготовке?
32. Каким образом тренеры могут внедрять передовой опыт в тренировочный процесс?
33. Как систематизация передового опыта способствует адаптации тренировочных программ к индивидуальным особенностям спортсменов?
34. Каким образом передовой опыт может влиять на психологический аспект спортивной подготовки?
35. Как организовать обмен передовым опытом между тренерами разных спортивных команд?
36. Какие методы оценки качества систематизации передового опыта используются в спорте?
37. Как современные технологии влияют на изменение системы передового опыта в спортивной подготовке?
38. Какие преимущества имеет систематизация передового опыта для различных возрастных групп спортсменов?
39. Как учитывается инновационный опыт в систематизации передового опыта в спорте?
40. Как систематизация передового опыта способствует развитию научно-педагогической среды в спорте?

*Образец билета к экзамену*

**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.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области  
физической культуры и спорта»  
Экзамен  
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>

Ответ										
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ										

### Вариант №1

**1. Что включает в себя организация исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта?**

- а) Только проведение тренировок
- б) Анализ спортивных травм
- в) Проведение научных исследований по физической активности

**2. Какова роль проектной деятельности в области физической культуры?**

- а) Только разработка новых тренировочных программ
- б) Улучшение инфраструктуры спорта
- в) Просто выполнение стандартных упражнений

**3. Какие основные этапы проектной деятельности в сфере физической культуры и спорта можно выделить?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Отдых, тренировка, соревнование
- в) Исследование, проблематика, реализация

**4. Какие методы исследований применяются в современной спортивной науке?**

- а) Только тестирование атлетов
- б) Эксперименты, анкетирование, анализ статистики
- в) Только наблюдение за тренировками

**5. Какие принципы лежат в основе организации исследовательской работы в физической культуре?**

- а) Индивидуализация, системность, научность
- б) Ежедневные тренировки, строгость, командная работа
- в) Отдых, разнообразие упражнений, автономность

**6. Какие проблемы могут возникнуть при организации исследовательской деятельности в области спорта?**

- а) Только финансовые трудности
- б) Недостаток квалифицированных исследователей, ограниченные ресурсы
- в) Низкая физическая активность населения

**7. Каким образом современные технологии влияют на организацию исследовательской работы в физической культуре?**

- а) Усложняют процесс, создавая лишние трудности
- б) Улучшают возможности для сбора и анализа данных
- в) Не оказывают влияния на исследовательскую деятельность

**8. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только за счет строительства новых спортивных объектов
- б) Развитие системы образования в области спорта
- в) Оптимизация расписания тренировок

**9. Каким образом проведение научных исследований влияет на качество тренировочных программ в спорте?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет учесть индивидуальные особенности атлетов
- в) Замедляет тренировочный процесс

**10. Как можно оценить эффективность тренировочной программы в рамках исследовательской деятельности?**

- а) По числу проведенных тренировок
- б) По результатам соревнований
- в) Только по мнению тренера

**11. Каким образом исследования в области физической культуры могут повлиять на подготовку спортсменов к соревнованиям?**

- а) Ухудшат результаты
- б) Позволят выявить слабые стороны и улучшить подготовку
- в) Не оказывают влияния на подготовку

**12. Как систематизация передового опыта спортивной подготовки влияет на тренерскую работу?**

- а) Затрудняет внедрение новых методик
- б) Улучшает качество тренировок и разнообразие методов
- в) Приводит к ухудшению результатов спортсменов

**13. Какие методы анализа статистики применяются в спортивной науке?**

- а) Только анализ результатов соревнований
- б) Использование математических моделей, анализ данных о физической подготовке
- в) Не применяются методы статистики в спортивной науке

**14. Как проектная деятельность способствует разработке новых тренировочных методик?**

- а) Просто копирование существующих методик
- б) Использование инновационных подходов и технологий
- в) Только экспериментальный путь

**15. Как организовать обмен передовым опытом между тренерами разных видов спорта?**

- а) Невозможно, так как каждый вид спорта уникален
- б) Создание специализированных форумов и мероприятий
- в) Обмен опытом не имеет смысла в сфере спорта

**16. Какие технологии помогают систематизировать опыт в области физической культуры и спорта?**

- а) Исключительно бумажные технологии
- б) Использование баз данных и специализированных программ
- в) Только традиционные методы анализа

**17. Каким образом проведение тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки

**18. Как проектная деятельность в области физической культуры содействует развитию социальных аспектов?**

- а) Не содействует
- б) Содействует через создание командных проектов и социальных инициатив
- в) Спорт не оказывает влияния на социальные аспекты

**19. Как систематизация передового опыта влияет на подготовку спортсменов к сезонным соревнованиям?**

- а) Затрудняет подготовку из-за излишней теоретизированности
- б) Позволяет более осознанно готовиться к соревнованиям
- в) Не влияет на подготовку

**20. Какова роль научных исследований в формировании системы передового опыта в области физической культуры и спорта?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создание теоретической базы и обоснование практических методик
- в) Научные исследования только затрудняют применение опыта на практике

**21. Какой из перечисленных методов является наиболее эффективным для выявления передового опыта в спорте?**

- а) анализ научных публикаций
- б) опрос тренеров и спортсменов
- в) посещение тренировочных сборов

**22. Какая систематизация передового опыта позволяет выявить наиболее успешные методики подготовки спортсменов?**

- а) по видам спорта
- б) по странам
- в) по тренерским школам

**23. Какой показатель является наиболее объективным для оценки эффективности передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) количество побед на соревнованиях
- б) оценки самих тренеров
- в) показатели физической подготовленности

**24. Какая структура наиболее оптимальна для банка данных передового опыта в спорте?**

- а) хронологическая
- б) систематизация по видам спорта
- в) систематизация по регионам

**25. Какой критерий должен быть положен в основу отбора передового опыта для внедрения в практику?**

- а) доступность
- б) научная обоснованность
- в) популярность

**26. Как часто необходимо обновлять банк данных передового опыта в спортивной подготовке?**

- а) 1 раз в год
- б) 1 раз в 3 года
- в) постоянно

**27. Кто должен оценивать эффективность внедрения передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) сами тренеры
- б) научные работники
- в) спортсмены

**28. Какой показатель наиболее полно характеризует успешность внедрения передовых методик тренировки?**

- а) прирост спортивных результатов
- б) количество публикаций тренера
- в) удовлетворенность спортсменов

**29. Каким образом лучше всего распространять данные о передовом опыте в спорте?**

- а) публикациями в научных журналах
- б) семинарами и курсами повышения квалификации для тренеров
- в) в сети Интернет

**30. Что позволяет повысить эффективность систематизации передового опыта в спорте?**

- а) создание единой общероссийской базы данных
- б) организация международного обмена опытом
- в) привлечение ученых к анализу передовых методик

**31. Каков оптимальный срок для оценки эффективности внедряемых передовых методик тренировки?**

- а) 1 год
- б) олимпийский цикл
- в) 2-3 года

**32. Что является основным мотивом для тренеров при внедрении передового опыта других специалистов?**

- а) финансовое стимулирование
- б) возможность повысить результаты
- в) повышение собственного престижа

**33. Какой подход позволяет наиболее эффективно адаптировать передовой зарубежный опыт к российским условиям подготовки?**

- а) дословный перевод и внедрение оригинальных методик
- б) копирование методик ведущих зарубежных специалистов
- в) творческое осмысление и модификация методик

**34. Способствует ли систематизация передового опыта росту авторитета и престижа тренерской профессии?**

- а) однозначно да
- б) скорее нет
- в) не имеет значения для престижа

**35. Может ли неопытный тренер успешно внедрить передовые методики на основе изучения передового опыта?**

- а) да, если он талантливый самоучка
- б) нет, без опытного наставника не получится
- в) может, если адаптирует методики под себя

**36. Способствует ли обмен передовым опытом между регионами повышению качества спортивной подготовки?**

- а) однозначно да
- б) скорее нет
- в) не имеет существенного значения

**37. Какой подход к формированию банков данных передового опыта наиболее эффективен?**

- а) централизованный подход на федеральном уровне
- б) формирование региональных банков данных
- в) инициатива отдельных энтузиастов на местах

**38. Как часто оптимально проводить переаттестацию тренерских кадров для оценки уровня их знаний передового опыта?**

- а) 1 раз в 2 года
- б) ежегодно
- в) 1 раз в олимпийский цикл

**39. Какой уровень финансирования необходим для эффективной систематизации передового опыта в спорте?**

- а) федеральный
- б) региональный
- в) муниципальный

**40. Какой принцип должен быть положен в основу распространения передового опыта среди тренеров?**

- а) доступность
- б) научная строгость подхода
- в) коммерческая выгода

## **Вариант №2**

**1. Какова роль физической культуры в современном обществе?**

- а) Только поддержание физической формы
- б) Улучшение здоровья, формирование культуры поведения
- в) Исключительно средство развлечения

**2. Какие преимущества могут принести научные исследования в области физической культуры и спорта?**

- а) Только увеличение бюджета спортивных мероприятий
- б) Разработка эффективных тренировочных программ, профилактика травм
- в) Нет никаких преимуществ

**3. Какова роль мотивации в успешной тренировочной программе?**

- а) Нет роли мотивации в спорте
- б) Мотивация способствует упорству, развитию силы воли
- в) Мотивация вредна для спортсмена

**4. Каким образом исследования влияют на безопасность занятий физической активностью?**

- а) Не влияют
- б) Позволяют выявлять потенциальные опасности и разрабатывать меры предотвращения
- в) Затрудняют тренировочный процесс из-за излишней осторожности

**5. Какова роль проектной деятельности в развитии спортивных талантов у молодежи?**

- а) Проекты не влияют на развитие талантов
- б) Проекты способствуют выявлению и развитию спортивных способностей у молодежи
- в) Только индивидуальные тренировки могут развивать таланты

**6. Как оценивается эффективность инновационных методик в физической культуре и спорте?**

- а) По числу применений в тренировочном процессе
- б) По уровню сложности
- в) По позитивным изменениям в результативности

**7. Какие проблемы могут возникнуть при интеграции исследовательской деятельности в обучающий процесс в области спорта?**

- а) Отсутствие необходимого оборудования
- б) Недостаток поддержки со стороны учащихся и тренеров
- в) Не существует проблем при интеграции исследовательской деятельности в обучение

**8. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в области физической культуры и спорта?**

- а) Не способствует
- б) Создает площадку для обсуждения новых идей и результатов исследований
- в) Только привлекает внимание общественности

**9. Как систематизация передового опыта спортивной подготовки влияет на разнообразие тренировочных методик?**

- а) Систематизация уменьшает разнообразие методик
- б) Систематизация способствует разработке и внедрению новых методик
- в) Разнообразие методик не влияет на систематизацию передового опыта

**10. Какова роль педагогического исследования в повышении эффективности образовательных программ в физической культуре?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет выявлять потребности учащихся и совершенствовать программы
- в) Только создает дополнительную бюрократию

**11. Как спортивные инновации влияют на привлечение новых участников к физической культуре и спорту?**

- а) Не влияют
- б) Способствуют привлечению новых участников благодаря новым возможностям и технологиям
- в) Только усложняют процесс для новичков

**12. Как организация научных исследований влияет на формирование новых подходов к тренировке?**

- а) Научные исследования не влияют на тренировку
- б) Создают основу для разработки новых методик тренировки
- в) Только усложняют процесс тренировки

**13. Какие вызовы стоят перед физкультурно-спортивными организациями при внедрении инноваций?**

- а) Недостаток интереса со стороны атлетов
- б) Трудности в обеспечении необходимых ресурсов
- в) Инновации не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут способствовать развитию сети спортивных объектов?**

- а) Проекты не влияют на сеть спортивных объектов
- б) Проекты способствуют строительству и улучшению спортивных сооружений
- в) Только государственное финансирование может развивать сеть спортивных объектов

**15. Какие тенденции можно выделить в организации тренировочного процесса в современной физической культуре?**

- а) Стремление к унификации методик
- б) Разнообразие методов и индивидуализация подходов
- в) Отсутствие тенденций в организации тренировок

**16. Как систематизация передового опыта влияет на уровень профессионализма тренерского состава?**

- а) Систематизация не влияет на профессионализм
- б) Позволяет тренерам обмениваться опытом и повышать свой профессионализм
- в) Только профессиональные обучающие курсы могут повышать уровень тренеров

**17. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в сферу физической культуры и спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга физической активности, персонализированные тренировки
- в) Цифровые технологии только усложняют тренировочный процесс

**18. Как проекты в области спорта могут влиять на мотивацию учащихся к занятиям физической активностью?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать учащихся

**19. Как оценивается эффективность тренировочной программы в сфере физической культуры?**

- а) Только по физическим показателям
- б) По уровню участия в соревнованиях и общему уровню здоровья
- в) Только по мнению учеников

**20. Как проектная деятельность способствует развитию лидерских качеств у спортсменов?**

- а) Проекты не влияют на лидерские качества
- б) Способствуют формированию лидерских навыков через работу в команде
- в) Только индивидуальные тренировки могут развивать лидерство

**21. Как часто целесообразно обновлять данные в единой базе передового опыта подготовки спортсменов?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в квартал
- в) 1 раз в полгода

**22. Какой метод оценки эффективности инновационных методик является наиболее объективным?**

- а) экспертный
- б) педагогический эксперимент
- в) опрос тренеров



**23. Что является оптимальной формой для обмена опытом между ведущими тренерами страны?**

- а) научно-практические конференции
- б) интернет-форумы
- в) закрытые семинары

**24. Какой подход к анализу передового зарубежного опыта наиболее продуктивен?**

- а) прямое копирование методик
- б) адаптация к российским реалиям
- в) критический разбор недостатков

**25. Что необходимо сделать в первую очередь перед внедрением передовых методик подготовки?**

- а) изучить отечественный опыт
- б) определить целевые ориентиры
- в) проконсультироваться с учеными

**26. Какие данные целесообразно включать в единую базу передового спортивного опыта?**

- а) только подтвержденные научно
- б) любые, по мнению тренеров, передовые
- в) все без исключения

**27. Какой подход к распространению передового опыта наиболее эффективен?**

- а) централизованное навязывание
- б) свободный обмен мнениями
- в) коммерческое консультирование

**28. Что не является критерием эффективности передовых методик подготовки спортсменов?**

- а) медаль на Олимпиаде
- б) прирост спортивных показателей
- в) количество публикаций тренера

**29. Кто должен возглавлять процесс систематизации передового опыта в масштабах страны?**

- а) Минспорта России
- б) Олимпийский комитет
- в) тренерские ассоциации

**30. Чем опасно некритическое копирование западных методик подготовки спортсменов?**

- а) снижением результатов
- б) потерей собственных традиций
- в) риском для здоровья

**31. Какой фактор является главным для мотивации тренеров к самосовершенствованию?**

- а) конкуренция в профессии
- б) высокая зарплата
- в) любовь к делу

**32. Что необходимо для объективной оценки эффективности инновационных методик?**

- а) мнение самих тренеров
- б) данные научных исследований
- в) отзывы спортивных функционеров

**33. Что не является результатом систематизации передового спортивного опыта?**

- а) улучшение подготовки спортсменов
- б) рост профессионализма тренеров
- в) повышение коммерческой выгоды

**34. Что является оптимальным сроком для внедрения и оценки инновационной методики тренировки?**

- а) 1 тренировочный макроцикл
- б) 1 годичный цикл подготовки
- в) олимпийский цикл

**35. Что необходимо учитывать при переносе западных методик на российскую почву?**

- а) географические условия
- б) менталитет спортсменов
- в) экономические факторы

**36. Какой ресурс является наиболее эффективным для распространения передового опыта в современном спорте?**

- а) научно-методическая литература
- б) интернет и соцсети
- в) устные рекомендации авторитетных тренеров

**37. Какой подход к анализу и обобщению передового опыта наиболее продуктивен?**

- а) статистический
- б) системный
- в) описательный

**38. Что является оптимальной периодичностью обновления единой базы передового опыта в спорте?**

- а) один раз в год
- б) каждые два года
- в) постоянно по мере появления новых данных

**39. Какова оптимальная форма представления данных в едином банке спортивного опыта?**

- а) научные статьи
- б) методические разработки
- в) видеоуроки и мастер-классы

**40. Какой принцип должен лежать в основе систематизации передового опыта спортивной подготовки?**

- а) комплексный подход
- б) открытость и гласность
- в) конфиденциальность инсайдерской информации

### Вариант №3

**1. Какие основные задачи решает исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта?**

- а) Определение победителей в соревнованиях
- б) Улучшение результатов тренировок
- в) Развитие спортивной инфраструктуры

**2. Какова роль проектной деятельности в спортивной подготовке?**

- а) Проекты не влияют на подготовку
- б) Разработка инновационных тренировочных программ
- в) Проведение спортивных мероприятий

**3. Какие этапы включает в себя проектная деятельность в физической культуре?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Только тренировка
- в) Составление календаря соревнований

**4. Какие методы исследований применяются для анализа физической подготовки спортсменов?**

- а) Только наблюдение
- б) Эксперименты, анкетирование, анализ статистики
- в) Только медицинские обследования

**5. Как организация исследовательской деятельности влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет индивидуализировать программы под каждого спортсмена
- в) Ухудшает тренировочный процесс

**6. Какие принципы организации исследовательской работы в физической культуре могут считаться ключевыми?**

- а) Только стандартизация методов
- б) Индивидуализация, системность, научность
- в) Секретность результатов исследований

**7. Какие трудности могут возникнуть при проведении проектов в области физической культуры?**

- а) Только финансовые затруднения
- б) Ограниченные ресурсы, недостаток квалифицированных специалистов
- в) Проекты не сталкиваются с трудностями

**8. Как современные технологии влияют на организацию исследовательской деятельности в спорте?**

- а) Затрудняют процесс исследований
- б) Улучшают сбор и анализ данных
- в) Технологии не влияют на исследовательскую деятельность

**9. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в области физической культуры?**

- а) По количеству участников
- б) По позитивным изменениям в области тренировок и результатам соревнований
- в) Только по уровню финансирования

**10. Какова роль научных исследований в формировании передового опыта в области спорта?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создание теоретической базы и обоснование практических методик
- в) Только учебные материалы формируют опыт

**11. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в физической культуре?**

- а) Не способствует обмену опытом
- б) Создает площадку для обсуждения новых идей и результатов исследований
- в) Только усложняет процесс обмена опытом

**12. Как систематизация передового опыта влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Систематизация ухудшает качество программ
- б) Систематизация способствует созданию более эффективных программ
- в) Только индивидуальные тренировки улучшают программы

**13. Какие вызовы стоят перед организаторами проектов в области физической культуры и спорта?**

- а) Нехватка интереса со стороны участников
- б) Трудности в поиске финансирования, организация событий
- в) Проекты не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут влиять на мотивацию учащихся?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать учащихся

**15. Как организация тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки

**16. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в организацию проектов в сфере спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга и контроля за ходом проектов
- в) Цифровые технологии усложняют организацию проектов

**17. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на инфраструктуру
- б) Способствуют строительству новых спортивных сооружений
- в) Только государственные программы могут развивать инфраструктуру

**18. Как систематизация передового опыта влияет на индивидуализацию тренировочных программ?**

- а) Систематизация уменьшает индивидуализацию
- б) Систематизация способствует созданию индивидуализированных программ
- в) Индивидуализация не влияет на систематизацию опыта

**19. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только по числу проведенных исследований
- б) По позитивным изменениям в тренировочном процессе и результатам соревнований
- в) Только по мнению исследователей

**20. Как систематизация передового опыта влияет на разработку новых подходов к тренировочному процессу?**

- а) Затрудняет разработку новых подходов
- б) Систематизация способствует появлению новых идей и методик
- в) Только старые методики могут быть эффективными

**21. Какой подход к систематизации спортивного опыта позволяет получить наиболее полную картину?**

- а) узкоспециализированный по видам спорта
- б) междисциплинарный
- в) с учетом только международной практики

**22. В каком объеме целесообразно знакомить тренеров с передовыми методиками подготовки спортсменов?**

- а) полная исчерпывающая информация
- б) только общие принципы и ориентиры
- в) по запросу самих тренеров

**23. Что является основным критерием эффективности внедрения передовых спортивных методик?**

- а) прирост показателей физической подготовленности спортсменов
- б) улучшение спортивных результатов
- в) отзывы авторитетных специалистов

**24. Что снижает эффект от внедрения передового зарубежного опыта подготовки спортсменов?**

- а) языковой барьер
- б) значительные финансовые затраты
- в) несоответствие менталитету россиян

**25. Какой подход к распространению передового опыта наиболее эффективен?**

- а) цифровое моделирование ведущих методик
- б) открытый доступ в сети Интернет
- в) личный показ мастер-классов тренерами-новаторами

**26. Что можно отнести к объективным критериям эффективности экспериментальных методик в спорте?**

- а) популярность и известность автора методики
- б) положительный отзыв независимого эксперта
- в) эмоциональное одобрение спортсменов

**27. Какова оптимальная форма обмена передовым опытом подготовки между тренерами сборных команд?**

- а) конфиденциальные личные встречи
- б) открытые публичные мероприятия
- в) интернет-переписка и форумы

**28. Как часто целесообразно обновлять теоретический материал в системе повышения квалификации тренеров?**

- а) ежегодно
- б) раз в 3 года
- в) раз в олимпийский цикл

- 29. Какой формат представления передового спортивного опыта является оптимальным для самообразования тренеров?**
- а) научные статьи
  - б) методические рекомендации
  - в) видеолекции и вебинары
- 30. Является ли систематизация и распространение передового опыта обязательным условием совершенствования спортивной подготовки?**
- а) да, безусловно
  - б) нет, не имеет ключевого значения
  - в) частично влияет на эффективность
- 31. Кто должен формировать список материалов из базы передового опыта для ознакомления тренеров?**
- а) сами тренеры исходя из собственных потребностей
  - б) эксперты федераций по видам спорта
  - в) признанные научные авторитеты в области спорта
- 32. Какой формат обмена передовым опытом наиболее продуктивен для синтеза новых тренировочных идей и методик?**
- а) доклады на конференциях и семинарах
  - б) структурированные презентации
  - в) свободная дискуссия специалистов
- 33. Что является наиболее эффективным подходом к распространению инновационного опыта подготовки среди тренеров резерва?**
- а) публикация научных статей в открытом доступе
  - б) очное обучение на курсах и семинарах
  - в) онлайн трансляция мастер-классов в сети Интернет
- 34. Что является оптимальной формой взаимодействия ведущих тренеров сборных команд по обмену передовым опытом?**
- а) социальные сети и мессенджеры
  - б) официальные базы данных
  - в) личные встречи на регулярной основе
- 35. Кто должен отвечать за формирование требований к допуску передовых методик в официальный банк данных?**
- а) Министерство спорта
  - б) спортивные федерации по видам спорта
  - в) профессиональные сообщества тренеров
- 36. Какой тип информации должен быть исключен из базы передового опыта в спорте?**
- а) методики с научно неподтвержденной эффективностью
  - б) инсайдерские закрытые методики
  - в) данные со ссылкой на нетрадиционные источники
- 37. Что является ключевым фактором при оценке готовности тренера к освоению и внедрению передовых тренировочных методик?**
- а) желание самосовершенствоваться и расти
  - б) опыт работы с высококвалифицированными спортсменами
  - в) известность и престиж в профессиональном сообществе

**38. В чем может быть выражено стимулирование тренеров за внедрение передовых методик спортивной подготовки?**

- а) в денежных премиях по итогам подготовки
- б) в повышении профессионального статуса тренера
- в) в обеспечении дополнительным спортивным инвентарем

**39. Какой принцип должен лежать в основе единой базы передового педагогического опыта в спорте?**

- а) популярность и известность автора методики среди тренеров
- б) научная доказанность эффективности и безопасности методики
- в) коммерческая выгода и модные тенденции в спорте

**40. Какой подход к систематизации спортивного опыта наиболее продуктивен?**

- а) хронологический принцип
- б) ранжирование по популярности у тренеров
- в) классификация на типы и виды

#### **Вариант №4**

**1. Какие задачи решает исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта?**

- а) Поддержание спортивной формы
- б) Улучшение результатов тренировок
- в) Развитие спортивной инфраструктуры

**2. Какую роль играет проектная деятельность в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на развитие
- б) Содействует созданию новых тренировочных программ
- в) Проекты только для проведения соревнований

**3. Какие этапы включаются в процесс проектной деятельности в физической культуре?**

- а) Планирование, выполнение, анализ
- б) Только тренировка
- в) Составление календаря соревнований

**4. Какими методами проводится анализ физической подготовки спортсменов?**

- а) Только медицинские обследования
- б) Эксперименты, анкетирование, статистический анализ
- в) Только наблюдение

**5. Как организация исследовательской деятельности влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Не влияет
- б) Позволяет индивидуализировать программы
- в) Ухудшает тренировочный процесс

**6. Какие принципы являются ключевыми при организации исследовательской работы в спорте?**

- а) Только стандартизация методов
- б) Индивидуализация, системность, научность
- в) Только конфиденциальность результатов исследований

**7. Какие трудности могут возникнуть при проведении проектов в области физической культуры?**

- а) Только финансовые затруднения
- б) Ограниченные ресурсы, недостаток квалифицированных специалистов
- в) Проекты не сталкиваются с трудностями

**8. Как современные технологии влияют на организацию исследовательской деятельности в спорте?**

- а) Затрудняют процесс исследований
- б) Улучшают сбор и анализ данных
- в) Технологии не влияют на исследовательскую деятельность

**9. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в области физической культуры?**

- а) По количеству участников
- б) По изменениям в области тренировок и соревнований
- в) Только по уровню финансирования

**10. Как научные исследования влияют на формирование передового опыта в спорте?**

- а) Научные исследования не влияют на формирование опыта
- б) Создают теоретическую базу и обосновывают практические методики
- в) Только учебные материалы формируют опыт

**11. Как организация научных конференций способствует обмену опытом в физической культуре?**

- а) Не способствует обмену опытом
- б) Создает площадку для обсуждения идей и результатов исследований
- в) Только усложняет процесс обмена опытом

**12. Как систематизация передового опыта влияет на качество тренировочных программ?**

- а) Систематизация ухудшает качество программ
- б) Систематизация способствует созданию более эффективных программ
- в) Индивидуальные тренировки лучше систематизации

**13. Какие вызовы стоят перед организаторами проектов в области физической культуры и спорта?**

- а) Недостаток интереса со стороны участников
- б) Трудности в поиске финансирования, организация событий
- в) Проекты не сталкиваются с вызовами

**14. Как проекты в области физической культуры могут влиять на мотивацию учащихся?**

- а) Проекты не влияют на мотивацию
- б) Способствуют формированию интереса к занятиям спортом
- в) Только соревнования могут мотивировать

**15. Как организация тренировок в сочетании с исследовательской деятельностью влияет на мотивацию спортсменов?**

- а) Не влияет
- б) Повышает мотивацию за счет видимых результатов и прогресса
- в) Ухудшает мотивацию из-за дополнительной нагрузки



**16. Какие преимущества может принести внедрение цифровых технологий в организацию проектов в сфере спорта?**

- а) Нет преимуществ
- б) Улучшение мониторинга и контроля за ходом проектов
- в) Цифровые технологии усложняют организацию проектов

**17. Как проектная деятельность способствует развитию инфраструктуры в области физической культуры?**

- а) Проекты не влияют на инфраструктуру
- б) Способствуют строительству новых спортивных сооружений
- в) Только государственные программы развивают инфраструктуру

**18. Как систематизация передового опыта влияет на индивидуализацию тренировочных программ?**

- а) Систематизация уменьшает индивидуализацию
- б) Систематизация способствует созданию индивидуализированных программ
- в) Индивидуализация не влияет на систематизацию опыта

**19. Как оценивается эффективность исследовательских проектов в сфере физической культуры и спорта?**

- а) Только по числу проведенных исследований
- б) По изменениям в тренировочном процессе и результатах соревнований
- в) Только по мнению исследователей

**20. Как систематизация передового опыта влияет на разработку новых подходов к тренировочному процессу?**

- а) Затрудняет разработку новых подходов
- б) Систематизация способствует появлению новых идей и методик
- в) Только старые методики могут быть эффективными

**21. Как часто оптимально обновлять единую базу передовых спортивных методик?**

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в полгода
- в) 1 раз в год

**22. Кого целесообразно привлекать в качестве экспертов для оценки инновационных методик тренировки?**

- а) ведущих отечественных тренеров
- б) зарубежных светил спортивной науки
- в) независимых специалистов по спортивной метрологии

**23. Что может препятствовать распространению передового опыта тренировки среди российских тренеров?**

- а) отсутствие материальных стимулов для тренеров
- б) языковой барьер
- в) нежелание тренеров делиться секретами успеха

**24. Какой ресурс наиболее эффективен для обмена опытом между тренерами в настоящее время?**

- а) научно-методические издания
- б) YouTube-каналы и телеграм
- в) очные конференции и семинары

**25. Что не является критерием отбора данных для единого банка передового спортивного опыта?**

- а) оригинальность и новизна методики
- б) научная обоснованность и подтвержденная результативность
- в) эксклюзивность источника информации

**26. Что является оптимальным способом пополнения банка передовых методик новыми данными?**

- а) централизованный сбор информации от тренеров ведомствами
- б) инициативное предоставление данных самими авторами
- в) мониторинг научных публикаций и СМИ

**27. Какая форма представления инновационного опыта подготовки в единой базе данных наиболее эффективна?**

- а) научные статьи и монографии в pdf
- б) видеоролики с практическим показом методики
- в) структурированное текстовое описание

**28. Что может препятствовать объективной оценке эффективности инновационных методик спортивной подготовки?**

- а) эмоциональные предпочтения самих тренеров
- б) финансовая заинтересованность разработчиков
- в) сложность систематизации и статистической обработки данных

**29. Какой способ оценки эффективности передовых методик подготовки наиболее объективен?**

- а) мнение именитых экспертов от спорта
- б) отзывы самих тренеров и спортсменов
- в) анализ динамики спортивных показателей в ходе педагогического эксперимента

**30. Что может препятствовать внедрению в российскую практику передового зарубежного опыта подготовки спортсменов?**

- а) значительные финансовые затраты на адаптацию методик
- б) консерватизм и нежелание тренеров менять привычный уклад работы
- в) языковые и менталитетные барьеры при переносе методик

**31. Какой тип информации не стоит включать в единую базу передового опыта спортивной подготовки?**

- а) данные, полученные с использованием допинга
- б) описание эксклюзивных авторских разработок тренеров
- в) оцифрованные исторические архивы советского спорта

**32. Что не может являться целью систематизации передового опыта спортивной подготовки?**

- а) улучшение спортивных результатов национальных сборных
- б) коммерциализация и монетизация доступа к базам данных
- в) повышение профессионального уровня тренеров

**33. Что является оптимальным принципом формирования единой общероссийской базы передового тренерского опыта?**

- а) абсолютная открытость и общедоступность данных
- б) возможность коммерческого использования контента
- в) конфиденциальность инсайдерских закрытых материалов

**34. Какой подход к систематизации инновационных спортивных методик наиболее продуктивен?**

- а) классификация по видам спорта
- б) кластеризация по признакам и характеристикам
- в) хронологическая последовательность по дате создания

**35. Какой способ распространения передового спортивного опыта является наиболее эффективным?**

- а) публикация методик в открытых источниках
- б) практический показ на очных образовательных мероприятиях
- в) онлайн-трансляции в сети интернет

**36. Какой ресурс наиболее эффективен для самообразования тренеров в области передового спортивного опыта?**

- а) научно-методическая литература
- б) YouTube и спортивные тематические каналы
- в) профильные форумы и сетевые сообщества

**37. Что необходимо учитывать при переносе западных технологий спортивной подготовки на отечественную почву?**

- а) разный менталитет и культуру спортсменов
- б) необходимость адаптации к российскому климату и ландшафту
- в) более низкий уровень материально-технического оснащения

**38. Что может препятствовать свободному обмену передовым профессиональным опытом между тренерами?**

- а) конкуренция за статус и место в сборной
- б) языковой барьер при заимствовании зарубежного опыта
- в) стремление скрыть секреты собственных методик

**39. Что является лучшей мотивацией для тренеров осваивать и внедрять инновационные методики спортивной подготовки?**

- а) перспектива улучшения результатов своих спортсменов
- б) получение научных степеней и званий
- в) перспектива финансового вознаграждения

**40. Какое требование не является обязательным для включения методики в единую базу передового опыта?**

- а) авторская разработка известного тренера
- б) подробное научное описание и алгоритм применения
- в) подтверждение безопасности и эффективности на практике

**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

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант №3	Вариант №4
1	в	в	б	б
2	б	б	б	б
3	а	а	а	а
4	б	б	б	б
5	а	а	б	б
6	б	б	б	б
7	б	б	б	б
8	б	б	б	б
9	б	б	б	б
10	б	б	б	б
11	б	б	б	б
12	б	б	б	б
13	б	б	б	б
14	б	б	б	б
15	б	б	б	б
16	б	б	б	б
17	б	б	б	б
18	б	б	б	б
19	б	б	б	б
20	б	б	б	б
21	б	в	б	б
22	в	б	б	в
23	в	а	б	в
24	б	б	в	б
25	б	б	в	в
26	в	а	б	б
27	б	б	а	б
28	а	в	а	а
29	б	а	в	в
30	а	б	а	б
31	в	в	б	а
32	б	б	в	б
33	в	в	б	а
34	а	в	в	б
35	в	б	б	б
36	а	б	а	б
37	а	б	а	а
38	б	в	б	в

<b>39</b>	<b>a</b>	<b>B</b>	<b>б</b>	<b>a</b>
<b>40</b>	<b>a</b>	<b>б</b>	<b>B</b>	<b>a</b>