

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«Вятский государственный университет»

Институт непрерывного образования российских и иностранных граждан



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ИНО  
Е.Л. Сырцова

2017 г.

**Программа итоговой аттестации и методические рекомендации  
по подготовке к итоговой аттестации по дополнительной  
профессиональной программе «Содержание и технологии деятельности  
инструктора по скандинавской ходьбе»**

**Общие положения**

Итоговая аттестация проводится в форме зачета. Зачет представляет собой итоговое испытание по профессионально-ориентированным проблемам, устанавливающее соответствие подготовленности выпускников требованиям ДПП. Зачет проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей и должен, наряду с требованиями к содержанию отдельных дисциплин, учитывать также общие требования к выпускнику, предусмотренные профессиональными стандартами и квалификационными характеристиками. Зачет позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у выпускника для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

Зачет проводится в письменной форме по тестам.

В аудиторию для сдачи зачета допускается не более 6 слушателей.

На подготовку слушателю предоставляется до 45 минут.

## Примерный перечень вопросов к итоговому зачету

1. В какой последовательности проводится первичный осмотр пострадавшего?
  - 1) дыхание, сознание, пульс;
  - 2) сознание, пульс, дыхание;
  - 3) сознание, дыхание, пульс;
  
2. Вторичный осмотр пострадавшего проводится с целью:
  - 1) выявление повреждений, которые не угрожают непосредственно жизни пострадавшему, но которые могут иметь последствия, если не оказать помощи;
  - 2) обнаружение наружного кровотечения;
  - 3) определение наличия дыхания и пульса.
  
3. В каких случаях необходимо перемещать пострадавшего?
  - 1) если место происшествия представляет угрозу для пострадавшего;
  - 2) если невозможно вызвать скорую помощь;
  - 3) если пострадавший находится без сознания.
  
4. Что свидетельствует об эффективности непрямого массажа сердца?
  - 1) суживаются зрачки;
  - 2) расширяются зрачки;
  - 3) появляется пульс на сонных артериях;
  - 4) восстанавливается самостоятельное дыхание.
  
5. Каково соотношение между надавливанием на грудину и вдуванием воздуха в легкие при проведении СЛР взрослому человеку, если вы одни?
  - 1) 6-7 надавливаний – 1 вдувание;
  - 2) 15 надавливаний - 1 вдувание;
  - 3) 30 надавливаний - 2 вдувания;
  - 4) 5 надавливаний - 2 вдувания.
  
6. Каково соотношение между надавливанием на грудину и вдуванием воздуха в легкие при проведении СЛР детям?
  - 1) 1 вдувание - 5 надавливаний;
  - 2) 1 вдувание - 15 надавливаний;
  - 3) 2 вдувания - 15 надавливаний;
  - 4) 2 вдувания - 5 надавливаний.
  
7. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет:
  - 1) до 2 мин
  - 2) до 3 мин
  - 3) до 4 мин
  - 4) до 5 мин
  - 5) до 7 мин
  
8. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены:
  - 1) тренирующиеся на скорость
  - 2) тренирующиеся на силу
  - 3) тренирующиеся на выносливость
  - 4) гимнасты

5) шахматисты

9. Предельная величина брадикардии у тренированных спортсменов составляет:

- 1) 24-29 ударов в минуту
- 2) 29-34 ударов в минуту
- 3) 35-40 ударов в минуту
- 4) 41-45 ударов в минуту
- 5) 46-50 ударов в минуту

10. На тренированность спортсмена в покое указывает:

- 1) снижение частоты сердечных сокращений в покое
- 2) повышение артериального давления
- 3) понижение артериального давления
- 4) тахикардия

11. К особенностям ЭКГ у спортсменов относятся все перечисленные изменения, кроме:

- 1) синусовой тахикардии
- 2) синусовой брадикардии
- 3) снижения высоты зубца Р
- 4) высокого вольтажа зубцов R и T
- 5) постепенного удлинения интервала P-Q

12. Для исследования сердечно-сосудистой системы в практике используются пробы:

- 1) с физической нагрузкой
- 2) с изменением положения тела в пространстве
- 3) с задержкой дыхания
- 4) фармакологические
- 5) все перечисленное

13. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:

- 1) увеличение пульсового давления
- 2) уменьшение жизненной емкости легких
- 3) снижение систолического артериального давления
- 4) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

14. К особенностям функционирования дыхательной системы при физической нагрузке у детей по сравнению со взрослыми относится все, кроме:

- 1) усиление дыхания за счёт увеличения частоты;
- 2) менее эффективную взаимную компенсацию функций;
- 3) более быстрое восстановление дыхания после нагрузки;
- 4) усиление дыхания за счёт увеличения его глубины.

15. К основным инспираторным мышцам относятся:

- 1) внутренние межреберные мышцы;
- 2) наружные межреберные мышцы;
- 3) Лестничные мышцы;
- 4) рагибатели позвоночника в грудном отделе.

16. Роль инспираторных мышц в процессе дыхания заключается:

- 1) увеличивают объем грудной клетки;
- 2) уменьшают объем грудной клетки;
- 3) улучшают бронхиальную проходимость;
- 4) не оказывают существенного влияния на процесс дыхания

17. С целью профилактики синдрома обжатия грудной клетки рекомендуется нырять только:

- 1) только на вдохе;
- 2) только на выдохе;
- 3) на любой фазе дыхания.

18. Для оценки возможностей дыхательной мускулатуры используется проба:

- 1) проба Серкина;
- 2) проба Розенталя;
- 3) проба Штанге и Генчи;
- 4) проба Тиффно-Вотчала.

19. Для оценки бронхиальной проходимости используется функциональная проба:

- 1) проба Серкина;
- 2) проба Розенталя;
- 3) проба Штанге и Генчи;
- 4) проба Тиффно-Вотчала.

20. Для оценки адаптации человека к гипоксии и гипоксемии используется(ются):

- 1) проба Серкина
- 2) проба Розенталя;
- 3) проба Лебедева;
- 4) проба Тиффно-Вотчала.

21. Заболевания дыхательной системы чаще всего встречаются:

- 1) у бегунов;
- 2) футболистов;
- 3) пловцов;
- 4) боксеров.

22. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме:

- 1) пневмотонометрии;
- 2) пневмотахометрии;
- 3) оксигемометрии;
- 4) пневмографии.

23. Максимальная вентиляция легких (МВЛ) - это:

- 1) максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть за 1с.
- 2) наибольший объем воздуха, вентилируемый легкими за 1 мин при максимальном усилении дыхания за счет увеличения его частоты и глубины;
- 3) произведение дыхательного объема на частоту дыхания в 1 мин при равномерном дыхании равной глубины;
- 4) это объем воздуха, который исследуемый может вдохнуть при максимальном усилии вслед за обычным вдохом.

24. Проба Шафрановского - динамическая проба с измерением ЖЕЛ до и после стандартной физической нагрузки:

- 1) 20 приседаний;
- 2) 30 приседаний;
- 3) бег на месте в темпе 180 шагов в минуту в течение 1 мин.;
- 4) бег на месте в темпе 180 шагов в минуту в течение 3 мин.

25. Физиологическим пределом свободного ныряния считается глубина:

- 1) 15м;
- 2) около 20м;
- 3) около 30 м;
- 4) около 40 м.

26. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физической реабилитацией;
- 4) физическим воспитанием.

27. Вид деятельности, специально организованный обществом, основанный на выполнении физических упражнений и направленный на укрепление здоровья людей, их всестороннее и гармоническое развитие, подготовку к высокопроизводительному труду и защиту Родины, называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической рекреацией;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физической реабилитацией.

28. Физическая культура - это специально организованный обществом вид деятельности, основанный на выполнении физических упражнений и направленный на:

- 1) укрепление здоровья людей;
- 2) подготовку к соревнованиям;
- 3) всестороннее и гармоническое развитие человека;
- 4) укрепление здоровья людей, их всестороннее и гармоническое развитие, подготовку к труду и обороне Родины.

29. Сколько видов деятельности входит в структуру физической культуры:

- 1) три;
- 2) четыре;
- 3) пять;
- 4) шесть.

30. Цель физической культуры заключается в:

- 1) формировании потребности у людей к систематическим занятиям физическим упражнениям;
- 2) восстановлении временно утраченных человеком психофизических функций и организации активного отдыха людей;
- 3) удовлетворении общественной потребности в здоровых, всесторонне и гармонически развитых людях, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины;

4) организации уроков физической культуры, спортивных праздников и соревнований различного ранга.

31. К основным задачам физической культуры относятся:

- 1) создание, развитие, освоение и передача другим поколениям материальных и духовных ценностей;
- 2) образовательные, воспитательные и развивающие задачи;
- 3) укрепление здоровья человека, его всестороннее и гармоническое развитие;
- 4) подготовка человека к высокопроизводительному труду и защите Родины.

32. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физической культуры в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

33. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

34. Под методами физической культуры понимают:

- 1) основные положения, определяющие организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) способы воздействия педагога при помощи которых решаются частные задачи в конкретных педагогических ситуациях;
- 3) способы воздействия педагога при помощи которых решаются двигательные задачи (теоретические и практические) в самых различных педагогических ситуациях и с различным контингентом учащихся;
- 4) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

35. Принципами физической культуры называют:

- 1) совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен научной концепцией;
- 2) закономерности оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся;
- 3) правила последовательного изменения направленности физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями развития человека;
- 4) правила организации деятельности при выполнении физических упражнений.

36. Основным специфическим средством физической культуры являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;

- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

37. Физические упражнения - это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) многократные двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

38. О состоянии осанки можно судить, применив метод:

- 1) Антропометрии
- 2) Физиометрии
- 3) Соматоскопии
- 4) Взвешивания

39. У спортсменов часто ИМТ тела имеет повышенные значения из-за

- 1) Ожирения
- 2) Избыточной массы тела
- 3) Значительного развития мышечной ткани
- 4) Того, что у спортсменов широкий костяк

40. О степени тренированности (физической кондиции) при биоимпедансном анализе состава тела свидетельствует:

- 1) ИМТ
- 2) АКМ
- 3) СММ
- 4) Фазовый угол

41. У спортсменов о развитии мышц при биоимпедансном анализе состава тела не свидетельствует:

- 1) ИМТ
- 2) АКМ
- 3) СММ
- 4) Фазовый угол

42. У спортсменок содержание жировой ткани в организме обычно составляет:

- 1) 18-23%
- 2) Менее 18%
- 3) Более 23%
- 4) 50%

43. Кто осуществляет врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом?

- 1) тренер;
- 2) спортивный врач;
- 3) тренер и спортивный врач;
- 4) тренер совместно со спортивным врачом.

44. Какие вопросы решаются при проведении врачебно-педагогических наблюдениях?

- 1) допуск занимающихся к занятиям;
- 2) правильность построения тренировочного занятия;
- 3) определение подготовленности спортсменов к соревнованиям;
- 4) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий;
- 5) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий, правильность построения тренировочного занятия.

45. Каков порядок действий тренера в случае возникновения неотложного состояния у занимающихся во время тренировки или соревнования?

- 1) вызвать скорую помощь;
- 2) начать оказывать неотложную помощь;
- 3) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения;
- 4) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения, вызвать скорую помощь, начать оказывать неотложную помощь.

46. Какие методы используются при осуществлении врачебно-педагогического наблюдения тренером?

- 1) визуальное наблюдения за занимающимися;
- 2) Хронометраж;
- 3) Пульсометрия;
- 4) повторные специфические нагрузки;
- 5) все перечисленные выше.

47. Кто осуществляет допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям?

- 1) врач;
- 2) тренер, преподаватель;
- 3) врач совместно с тренером.

48. Что включает в себя спортивная реабилитация?

- 1) восстановление после тренировок и соревнований;
- 2) восстановление после тренировок, соревнований, травм и заболеваний;
- 3) восстановление после травм и заболеваний.

49. Перечислите основные виды спортивной реабилитации?

- 1) педагогические методы;
- 2) психологические методы;
- 3) медико-биологические методы;
- 4) все перечисленные выше.

50. Что из перечисленных средств является наиболее важной составляющей из перечисленных медико-биологических средств восстановления (нормализация сна, правильное питание и питьевой режим, физические средства, массаж, фармакологическая поддержка спортсменов)?

- 1) сон;
- 2) правильное питание;
- 3) фармакологические средства восстановления;
- 4) питьевой режим;
- 5) массаж.

51. Кто решает вопросы педагогической реабилитации?



- 1) тренер;
- 2) врач;
- 3) тренер совместно с врачом.

52. Нужна ли фармакологическая поддержка спортсменов?

- 1) нужна;
- 2) нет;
- 3) нужна, но только в спорте высоких достижений.

53. В каких направлениях используются физические упражнения?

- 1) для повышения уровня здоровья;
- 2) для повышения спортивных результатов;
- 3) при лечении заболеваний;
- 4) во всех перечисленных направлениях.

54. Перечислите основные задачи спортивной медицины?

- 1) допуск детей для занятий физической культурой и спортом;
- 2) отбор наиболее одаренных детей для гимназий;
- 3) лечение заболеваний;
- 4) профилактика заболеваний у школьников.

55. Какие медицинские учреждения участвуют в обеспечении занятий по физической культуре и спорту?

- 1) медицинские кабинеты в учебных учреждениях, лечебно-физкультурные диспансеры, профильные медицинские учреждения;
- 2) медицинские кабинеты в учебных учреждениях;
- 3) лечебно-физкультурные диспансеры.
- 4) профильные медицинские учреждения.

56. Кто имеет право осуществлять допуск к занятиям по физической культуре и спортом?

- 1) преподаватель по физической культуре.
- 2) тренер.
- 3) врач.
- 4) спортивный врач.
- 5) терапевт поликлиники.

57. Перечислите основные направления, которые решает спортивная медицина?

- 1) оценка физического развития.
- 2) определение функционального состояния организма занимающихся
- 3) проведение лечебно-педагогических наблюдений
- 4) все перечисленные выше.

58. Кто осуществляет лечебно-педагогические наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом?

- 1) тренер;
- 2) спортивный врач;
- 3) тренер и спортивный врач;
- 4) тренер совместно со спортивным врачом.

59. Какие вопросы решаются при проведении лечебно-педагогических наблюдений?

- 1) допуск занимающихся к занятиям;
- 2) правильность построения тренировочного занятия;
- 3) определение подготовленности спортсменов к соревнованиям;
- 4) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий;
- 5) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий, правильность построения тренировочного занятия.

60. Каков порядок действий тренера в случае возникновения неотложного состояния у занимающихся во время тренировки или соревнования?

- 1) вызвать скорую помощь;
- 2) начать оказывать неотложную помощь;
- 3) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения;
- 4) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения, вызвать скорую помощь, начать оказывать неотложную помощь.

61. Какие методы используются при осуществлении врачебно-педагогического наблюдения тренером?

- 1) визуальное наблюдения за занимающимися;
- 2) Хронометраж;
- 3) Пульсометрия;
- 4) повторные специфические нагрузки;
- 5) все перечисленные выше.

62. Кто осуществляет допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям?

- 1) врач;
- 2) тренер, преподаватель;
- 3) врач совместно с тренером.

63. Что включает в себя спортивная реабилитация?

- 1) восстановление после тренировок и соревнований;
- 2) восстановление после тренировок, соревнований, травм и заболеваний;
- 3) восстановление после травм и заболеваний.

64. Перечислите основные виды спортивной реабилитации?

- 1) педагогические методы;
- 2) психологические методы;
- 3) медико-биологические методы;
- 4) все перечисленные выше.

65. Что из перечисленных средств является наиболее важной составляющей из перечисленных медико-биологических средств восстановления (нормализация сна, правильное питание и питьевой режим, физические средства, массаж, фармакологическая поддержка спортсменов)?

- 1) сон;
- 2) правильное питание;
- 3) фармакологические средства восстановления;
- 4) питьевой режим;
- 5) массаж.

66. Кто решает вопросы педагогической реабилитации?

- 1) тренер;
- 2) врач;

3) тренер совместно с врачом.

67. Нужна ли фармакологическая поддержка спортсменов?

- 1) нужна;
- 2) нет;
- 3) нужна, но только в спорте высоких достижений.

68. Индивидуальное здоровье характеризуется:

- 1) уровнем физического развития;
- 2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
- 3) наличием или отсутствием вредных привычек;
- 4) наследственностью.

69. Соматическое здоровье включает

- 1) физическое развитие;
- 2) функциональные резервы физиологических систем;
- 3) интеллектуальные способности;
- 4) ценностно-мотивационные установки.

70. Психическое здоровье включает:

- 1) эмоциональный статус;
- 2) функциональные резервы физиологических систем;
- 3) интеллектуальные способности;
- 4) ценностно-мотивационные установки.

71. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- 1) наличие хронических заболеваний или дефектов развития;
- 2) образ жизни человека;
- 3) генетические факторы;
- 4) состояние окружающей среды.

72. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:

- 1) гиподинамия;
- 2) отсутствие рационального режима дня;
- 3) плохие условия быта и производства;
- 4) вредные привычки.

73. Здоровый образ жизни подразумевает:

- 1) состояние психологического комфорта;
- 2) оптимальную двигательную активность;
- 3) рациональное питание;
- 4) отсутствие заболеваний.

### **Критерии оценивания**

Оценка за зачет является интегрированной и включает в себя оценку уровня освоения всех компетенций, формируемых в ходе изучения ДПП. Оценка соответствует уровню освоения компетенций: пороговый, продвинутый, высокий. Результаты зачета определяются оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценки «отлично» заслуживает ответ слушателя, в котором полностью и всесторонне раскрыто теоретическое содержание заявленных в экзаменационном билете вопросов. Представлен глубокий анализ практической составляющей вопроса, слушатель приводит примеры, аргументирует и соотносит теоретические знания с профессиональной сферой; использует творческий подход к решению проблемных вопросов; владеет навыками обобщения, систематизации и обоснования выводов, предложений по конкретному вопросу; использует аргументацию в ответах на вопросы членов аттестационной комиссии, что позволяет сделать вывод о понимании, готовности к дискуссии по данной проблеме, теоретическому вопросу. Практическое задание выполнено в полном соответствии с требованиями ДПП. Слушатель демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций в сфере профессиональной деятельности

Оценки «хорошо» заслуживает слушатель, в ответе которого содержание по заявленным вопросам в билете изложено на высоком/среднем теоретическом уровне; правильно сформулированы выводы и даны обоснованные предложения, но отсутствует аргументация, творческий подход, на все вопросы членов аттестационной комиссии слушатель дал правильные или частично правильные ответы. Практическое задание в основном выполнено в соответствии с требованиями ДПП. Слушатель демонстрирует продвинутый уровень сформированности компетенций в сфере профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает ответ слушателя, в котором теоретические знания по заявленным вопросам в билете представлены не в полном объеме; выводы, сформулированные по вопросам в основном правильные; ответы на вопросы членов аттестационной комиссии представляют интерес, но не достаточно убедительно аргументированы; не на все вопросы членов аттестационной комиссии слушатель дал правильные ответы. Практическое задание выполнено частично. Слушатель демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций в сфере профессиональной деятельности.

Оценки «неудовлетворительно» заслуживает ответ слушателя, который в основном раскрывает теоретические знания по обозначенным вопросам в билете, но при этом устный ответ слушателя не представляется актуальным, интересным, соответствующим уровню науки; если слушатель не дал правильных ответов на большинство заданных вопросов членов аттестационной комиссии. Выполнение практического задания не соответствует требованиям ДПП. Слушатель демонстрирует несформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности.