

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
Курагина Курагина К.А.
«29» декабря 2022 г.

ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

дополнительной профессиональной программы –
программы повышения квалификации
«Тренер-преподаватель»

Киров, 2022

Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

Зачет представляет собой итоговое испытание по профессионально-ориентированным проблемам, устанавливающим соответствие подготовленности выпускников требованиям ДПП.

Зачет проводится с целью проверки уровня и качества профессиональной подготовки слушателей, предусмотренных профессиональным стандартом и квалификационными характеристиками.

Зачет позволяет выявить и оценить уровень сформированности компетенций у выпускника для решения профессиональных задач, готовность к новым видам профессиональной деятельности.

Перечень проверяемых результатов обучения

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Тренерская	ПК 1 - способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Выявлять проблемы в организации спортивной работы, предлагать мероприятия по совершенствованию подготовки; внедрять современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; разрабатывать комплексные программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в	Уметь проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена - участника спортивных соревнований; пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

		работе		культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международным и антидопинговым и организациями)
	ПК 2- Способность контролировать, проводить мониторинг, оценивать результаты спортивной деятельности обучающихся с учётом медицинских, возрастных и психофизиологических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку	Пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся; проводить обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства	Проводить методически обоснованный отбор в группы этапа совершенствования спортивного мастерства; обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований, пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.	Методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта; медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства по виду спорта; содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства; санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях.

Примерный перечень вопросов к итоговому зачету

1. На чём основано выделение И. П. Павловым четырёх типов ВНД?
 - а) на разной возбудимости нейронов коры больших полушарий.
 - б) на разной скорости проведения возбуждения в ЦНС.
 - в) на разной степени выраженности силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий.**
 - г) на различии психических свойств личности.
 - д) на видовых отличиях в поведении человека и животных.

2. Какой вид мониторинга проводится несколько раз в микроцикле?
 - 1) Базовый
 - 2) Проблемный
 - 3) Этапный
 - 4) Текущий**

3. Какой из типов ВНД наиболее соответствует темпераменту сангвиника?
 - а) сильный, неуравновешенный.
 - б) сильный, уравновешенный, подвижный.**
 - в) сильный, уравновешенный, инертный.
 - г) сильный, неуравновешенный, инертный.
 - д) сильный, неуравновешенный, подвижный.

4. Какая из перечисленных характеристик не является целью мониторинга
 - 1) оценка показателей
 - 2) контроль состояния и адаптации
 - 3) прогноз ситуации.
 - 4) спортивно-оздоровительная деятельность.**

5. Какой из типов ВНД наиболее соответствует темпераменту флегматика?
 - а) сильный, неуравновешенный.
 - б) слабый, уравновешенный.
 - в) слабый.
 - г) сильный, уравновешенный, подвижный.
 - д) сильный, уравновешенный, инертный.**

6. Какой из типов ВНД наиболее соответствует темпераменту холерика?
 - а) сильный, неуравновешенный.**
 - б) сильный, уравновешенный, подвижный.
 - в) сильный, уравновешенный, инертный.
 - г) слабый.
 - д) подобного соответствия не может быть.

7. Какой из типов ВНД наиболее соответствует темпераменту меланхолика?
 - а) сильный, неуравновешенный.
 - б) слабый, неуравновешенный.
 - в) слабый, уравновешенный.
 - г) слабый.**
 - д) сильный, уравновешенный, инертный.

8. Какой из перечисленных параметров определяется методом биоимпедансного анализа?

- 1) Длина тела
- 2) Осанка
- 3) **Фазовый угол**
- 4) Ширина плеч

9. Снижение какого из перечисленных параметров происходит при правильном построении тренировочного процесса?

- 1) Длина тела
- 2) Жировой компонент
- 3) Фазовый угол
- 4) Мышечный компонент

10. Повышение какого из перечисленных параметров происходит при правильном построении тренировочного процесса?

- 5) Длина тела
- 6) Жировой компонент
- 7) Костный компонент
- 8) **Мышечный компонент**

11. Для предотвращения обезвоживания при выполнении нагрузки рекомендуется:

- A) **дробное питье;**
- Б) щелочное питье;
- В) кислое питье

12. На каком этапе мониторинга формулируют прогноз развития ситуации?

- 1) Организационный
- 2) Этап сбора информации
- 3) **Аналитический**
- 4) Регулятивно-коррекционный этап

13. Какой принцип не используют при проведении мониторинга?

- 1) Комплексность
- 2) Системность
- 3) Стереотипность
- 4) **Разнообразие**

14. Какая из перечисленных фаз не относится к фазам стресс-реакции?

- 1) Тревоги
- 2) Резистентности (устойчивости)
- 3) Истощения
- 4) **Восстановления**

15. Нормы калорийности питания спортсмена зависят от:

- A) массы тела спортсмена;
- Б) **энерготрат;**

В) все перечисленное

16. Наиболее благоприятное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания спортсмена составляет:

А) 1:0,7-0,8:4-5

Б) 1:1:4

В) 0,7:2:5

17. У людей, тренирующихся на выносливость, в покое развивается?

1) Нормокардия

2) Брадикардия

3) Гипертония

4) Тахикардия

18. У спортсменов, использующих в основном силовые упражнения, может развиваться

1) Нормокардия

2) Брадикардия

3) Гипертония

4) Тахикардия

19. Окончательно рацион питания для спортсмена подбирается с учетом индивидуальной реакции организма на:

А) на нагрузки;

Б) прием пищи;

В) все перечисленное

20. При выполнении динамической нагрузки диастолическое давление

1) Не изменяется

2) Снижается

3) Повышается

4) Изменяется ступенчато

21. Гипоксическая проба с задержкой дыхания на выдохе называется

1) Проба Штанге

2) Проба Генчи

3) Спирометрия

4) Спирография

22. Одним из принципов рационального питания является:

А) полное удовлетворение энергетических, пластических и других потребностей организма;

Б) сбалансированность;

В) правильный объем и режим

23. Какой из перечисленных параметров определяется методом антропометрии?

1) Форма стопы

- 2) Осанка
- 3) Фазовый угол
- 4) **Ширина плеч**

24.Какой из перечисленных параметров определяется методом соматоскопии?

- 1) Длина тела
- 2) **Осанка**
- 3) Фазовый угол
- 4) Ширина плеч

25.Частота сердечных сокращений при нагрузке какой интенсивности равна 182 уд/мин

- 1) **Анаэробная**
- 2) Аэробная
- 3) Смешанная
- 4) Компенсаторная

26.Назовите задачу этапа спортивного совершенствования:

- 1) стабильность результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях;
- 2) уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- 3) **качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;**
- 4) уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

27.Назовите задачу этапа высшего спортивного мастерства:

- 1) **стабильность результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях;**
- 2) уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- 3) **качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;**
- 4) уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

28. Признаками перегрузки спортсмена с позиции биохимических показателей являются все перечисленные, кроме:

- а) повышение уровня калия;
- б) **повышенной активности ферментов крови;**
- в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН;
- г) появления в моче белка;
- д) снижения естественного иммунитета.

29. К неблагоприятным сдвигам в крови при физических нагрузках у юных спортсменов относится все перечисленное, кроме:

- а) снижения гемоглобина;
- б) увеличения числа ретикулоцитов;
- в) ускорения свертывания крови;
- г) ускорения СОЭ.

30. У бегуна на средние дистанции при тренировке с возрастающей интенсивностью наблюдается уменьшение содержания мочевины в крови после нагрузки с 40 мг% до 25 мг%. Это следует расценить, как

- а) положительный вариант реакции организма на нагрузку
- б) отрицательный вариант реакции организма на нагрузку
- в) признак недовосстановления после предшествующих тренировочных нагрузок

31. На какой этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства.

32. Назовите задачу этапа начальной подготовки:

- 1) стабильность результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях;
- 2) **уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;**
- 3) качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- 4) уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.

33. Назовите задачу тренировочного этапа:

- 1) стабильность результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях;
- 2) уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- 3) качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- 4) **уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта.**

34. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме:

- а) второй половины подготовительного периода;
- б) **конца соревновательного периода;**
- в) предсоревновательного периода;
- г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов признаков перенапряжения.

35. При длительной физической нагрузке содержание глюкозы в крови:

- а) **снижается;**
- б) увеличивается;
- в) остается без изменений;

г) восстановление глюкозы превышает утилизацию.

36. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

37. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) **способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно относительно большой эффективности;**
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

38. Каково соотношение между надавливанием на грудину и вдуванием воздуха в легкие при проведении СЛР взрослому человеку?

- 1) 6–7 надавливаний – 1 вдувание;
- 2) 15 надавливаний – 1 вдувание;
- 3) **30 надавливаний – 2 вдувания;**
- 4) 5 надавливаний – 2 вдувания.

39. Достоверным признаком клинической смерти является:

- 1) симптом «кошачьего глаза»;
- 2) **отсутствие пульса на сонной артерии;**
- 3) отсутствие сознания;
- 4) отсутствие пульса на лучевой артерии.

40. Приемы сердечно-легочной реанимации представляют последовательность проведения мероприятий, которые сформулированы в виде правила:

- 1) ABC;
- 2) BSA;
- 3) **CAB;**
- 4) CBA.

41. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для достижения максимального спортивного результата, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) **спортом;**

- 3) физической стабилизацией;
- 4) физической рекреацией.

42. К общим задачам физической культуры относятся:

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

43. К вспомогательным средствам физической культуры относятся:

- 1) подводящие и развивающие упражнения;
- 2) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения;
- 3) естественные силы природы и гигиенические факторы;
- 4) идеомоторные и имитационные упражнения.

44. На какое время можно наложить кровоостанавливающий жгут летом взрослому пострадавшему?

- 1) 15 минут;
- 2) 1 час;
- 3) 1,5 часа;
- 4) 2 часа.

45. В течение, какого времени после остановки дыхания и кровообращения сохраняется реальная возможность реанимировать человека без потери его интеллекта?

- 1) 3-5 минут;
- 2) 6-7 минут;
- 3) 7-10 минут;
- 4) 60 минут.

46. Основная задача мобилизационного массажа у спортсмена:

- 1) расслабление мускулатуры;
- 2) нормализация функционального состояния;
- 3) повышения мышечного тонуса;
- 4) нет правильного ответа;

47. Укажите приемы, которые применяются при предстартовой лихорадке:

- 1) разминание;
- 2) вибрация;
- 3) ударные приемы;
- 4) поглаживание

48. Превентивный массаж в спортивной практике является:

- 1) профилактическим;
- 2) восстановительным;

- 3) подготовительным;
- 4) реабилитационным

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

- А) тренер;
- Б) спортивный врач;
- В) тренер и спортивный врач;
- Г) тренер совместно со спортивным врачом.

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

- А) допуск занимающихся к занятиям;
- Б) правильность построения тренировочного занятия;
- В) определение подготовленности спортсменов к соревнованиям;
- Г) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий;
- Д) определение санитарно-гигиенических условий в месте проведения занятий, правильность построения тренировочного занятия.

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

- А) вызвать скорую помощь;
- Б) начать оказывать неотложную помощь;
- В) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения;
- Г) прекратить занятие и удалить большинство занимающихся из помещения, вызвать скорую помощь, начать оказывать неотложную помощь.

52. Основная задача подготовительного спортивного массажа:

- 1) подготовить нервно-мышечный аппарат к предстоящей работе;
- 2) нормализовать крово- и лимфообращение;
- 3) инактивация продуктов метаболизма;
- 4) нормализация психоэмоционального состояния

53. Основная задача восстановительного спортивного массажа:

- 1) нормализация психоэмоционального состояния;
- 2) восстановление и нормализация функций организма;
- 3) профилактика травм;
- 4) ускорение вработываемости спортсмена к предстоящей нагрузке

54. Кто отвечает за антидопинговый контроль в РФ?

- А) WADA;
- Б) РУСАДА;
- В) ФМБА России;
- Г) медицинская комиссия по антидопинговому контролю ФМБА России.

55. Каков порядок осуществления антидопингового контроля на современном этапе?

- А) Спортсмену вручается повестка о времени, месте явки на антидопинговый контроль;
- Б) Спортсмен оповещается о явке на антидопинговый контроль.
- В) Спортсмену вручается повестка по росписи, где указывается время, место проведение антидопингового контроля.

56. Как Вы относитесь к решениям антидопинговой комиссии WADA по отношению к российским спортсменам?

- А) положительно;
- Б) отрицательно;
- В) затрудняюсь ответить.

57. Каковы медико-биологические последствия приема запрещенных препаратов?

- А) повышаются спортивные результаты;
- Б) последствия действия запрещенных препаратов на организм зависят от группы, к которой они относятся;
- В) все запрещенные препараты отрицательно воздействуют на весь организм спортсмена.

58. Что является юридическим основанием для включения фармакологического препарата в список запрещенных?

- А) медико-биологические исследования, свидетельствующие о вредном действии препарата на организм спортсмена;
- Б) включение или нахождение данного препарата в списке запрещенных препаратов, выпускаемом ежегодно антидопинговой медицинской комиссией WADA
- В) решение WADA о запрещении использования препарата при подготовке спортсменов данного препарата.

59. Объект исследования это:

- 1) люди, которые участвуют в исследовании;
- 2) часть материи, которая включена в познавательную деятельность субъекта;
- 3) познающая и действующая реальность;
- 4) **часть объективной реальности, которая на данном этапе становится предметом практической и теоретической деятельности исследования.**

60. Предмет исследования это:

- 1) часть материи, которая включена в познавательную деятельность субъекта;
- 2) **это то, что находится в границах объекта, именно предмет определяет тему исследования;**
- 3) отдельная часть объекта, какие-либо свойства, процессы;
- 4) люди, которые участвуют в исследовании.

61. Что включает в себя спортивная реабилитация?

- А) восстановление после тренировок и соревнований;
- Б) **восстановление после тренировок, соревнований, травм и заболеваний;**
- В) восстановление после травм и заболеваний.

62. 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)?

- А) сон;
- Б) правильное питание;
- В) фармакологические средства восстановления;
- Г) питьевой режим;
- Д) массаж.

63. Кто решает вопросы педагогической реабилитации?

- А) тренер;

- Б) врач;
- В) тренер совместно с врачом.

64. Нужна ли фармакологическая поддержка спортсменов?

- А) нужна;
- Б) нет;
- В) нужна, но только в спорте высоких достижений.

65. Развитие двигательных качеств происходит:

- А) синхронно
- Б) асинхронно
- В) все перечисленное

66. Максимальная произвольная сила мышц зависит от:

- А) числа мышечных волокон, составляющих мышцу,
- Б) от толщины этих мышечных волокон.
- В) все перечисленное

67. Какой тип гипертрофии мышц способствует существенному увеличению абсолютной силы мышцы:

- А) первый тип
- Б) второй тип
- В) третий тип

68. Скоростные качества мышечных волокон находятся в прямой зависимости от:

- А) толщины мышечных волокон
- Б) активности фермента миозин-АТФ-азы
- В) степени развития торможения в ЦНС

69. Какие факторы определяют развитие двигательных качеств:

- А) генетические
- Б) средовые
- В) все перечисленные

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 итоговой аттестации определяются по системе: «зачтено», «не зачтено».

Оценки «зачтено» заслуживает ответ слушателя, в котором полностью раскрыто теоретическое содержание заявленных в экзаменационном билете вопросов. Представлен 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 сформированность компетенций в сфере профессиональной деятельности

Оценки «не зачтено» заслуживает слушатель, который обнаруживает существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустивший принципиальные ошибки; 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.