

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛ»**

---

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ИНО «Профессионал»**



**Н.А. Тихомиров**

« 15 » января 2018 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)  
АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

---

**Наименование программы**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА (ТРЕНЕРА)**

Москва  
2018 г.

**Разработчик:**  
ТИТОВ П.Б., к.ф.н

## 1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. ДИСТАНЦИОННЫЙ КОНТРОЛЬ

Изучение каждой дисциплины (модуля) завершается промежуточным контролем в форме тестирования, с использованием электронного обучения, дистанционных технологий. Обязательным условием допуска обучающегося к итоговой аттестации является наличие зачета по каждой дисциплине (модулю) Программы профессиональной переподготовки, зафиксированному в зачетной ведомости обучающихся.

Отметка «зачтено» ставится, если обучающийся: посещал лекции, работал на практических занятиях, показал при тестировании знание основных понятий, умение использовать и применять полученные знания при решении задач предметной области, набрав не менее 65%.

«Не зачтено»: если обучающийся не посещал лекции, не работал на практических занятиях и при прохождении тестирования набрал менее 65%.

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)

№ п/п	Контролируемые темы предметной области
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося, физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
2.	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности
Итоговая аттестация	тестирование (экзамен)

## Примерная экзаменационная база

### Общие основы общекультурной и профессиональной подготовки обучающихся

Тип	Группа
Вес	12

### Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	1
Вес	1

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основал в конце XIX столетия Евгений Сандов из	
	Англии
	Франции
	России
	Швеции

**Задание**

Порядковый номер задания	2
Тип	1
Вес	1

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран	
	Деметриус Викелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

**Задание**

Порядковый номер задания	3
Тип	1
Вес	1

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

**Задание**

Порядковый номер задания	4
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является	
	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

**Задание**

Порядковый номер задания	5
Тип	1
Вес	1

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на	
	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию

**Задание**

Порядковый номер задания	6
Тип	1
Вес	1

Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся направлена на формирование личностного отношения к трудовой	
	деятельности
	инертности
	пассивности
	актуальности

### **Задание**

Порядковый номер задания	7
Тип	1
Вес	1

Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования необходимо располагать	
	учебно-спортивным комплексом
	отдельными видами спортивного инвентаря
	тренажерным залом
	легкоатлетическими дорожками

### **Задание**

Порядковый номер задания	8
Тип	1
Вес	1

Совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы по физической культуре аккредитованной образовательной организацией высшего образования, является:	
	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
	Федеральная образовательная классификация
	Стратегический план развития
	Тактическая образовательная система

### **Задание**

Порядковый номер задания	9
Тип	1
Вес	1

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на _____ занятиях	
	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

### **Задание**

Порядковый номер задания	10
Тип	1
Вес	1

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
--	--

	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

### Организационные основы физической культуры и спорта

Тип	Группа
Вес	12

#### Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	1
Вес	1

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

#### Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	1
Вес	1

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

#### Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	1
Вес	1

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

#### Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	1
Вес	1

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования -	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка

	утренняя физическая зарядка
--	-----------------------------

**Задание**

Порядковый номер задания	15
Тип	1
Вес	1

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей	
	трех
	двух
	четырёх
	пяти

**Задание**

Порядковый номер задания	16
Тип	1
Вес	1

Физкультпаузы, физкультминуты, микроресансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	малые
	большие
	средние
	крупные

**Задание**

Порядковый номер задания	17
Тип	1
Вес	1

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиеническиетфакторы _____ физической культуры	
	средства
	элементы
	компоненты
	условия

**Задание**

Порядковый номер задания	18
Тип	1
Вес	1

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

**Задание**

Порядковый номер задания	19
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

### *Задание*

Порядковый номер задания	20
Тип	1
Вес	1

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе	
	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

**Учебно-методические аспекты физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная направленность в образовательной организации высшего образования. Инновации в обучении физической культуре обучающихся в образовательной организации высшего образования**

Тип	Группа
Вес	12

### *Задание*

Порядковый номер задания	21
Тип	1
Вес	1

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	техника
	тактика
	ритм
	амплитуда

### *Задание*

Порядковый номер задания	22
Тип	1
Вес	1

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	практические
	научные
	специфические
	общие

### *Задание*

Порядковый номер задания	23
--------------------------	----



Тип	1
Вес	1

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре –методический	
	прием
	акт
	процесс
	действие

### *Задание*

Порядковый номер задания	24
Тип	1
Вес	1

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое	
	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

### *Задание*

Порядковый номер задания	25
Тип	1
Вес	1

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать _____ качества	
	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

### *Задание*

Порядковый номер задания	26
Тип	1
Вес	1

Занятия по гимнастике, плаванию, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, единоборствам, входящие в учебную программу образовательной организации высшего образования, - _____ физической культуры	
	разделы
	отделы
	отрасль
	ветвь

### *Задание*

Порядковый номер задания	27
Тип	1
Вес	1

Определение качества усвоения учебной программы по физической культуре и
--

подготовленности обучающихся – _____
проверка и оценка
учет и контроль
испытание и оценка
ревизия и учет

### **Задание**

Порядковый номер задания	28
Тип	1
Вес	1

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, - _____ контроль	
	медицинский
	организационный
	методический
	административный

### **Задание**

Порядковый номер задания	29
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

### **Задание**

Порядковый номер задания	30
Тип	1
Вес	1

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

### **Задание**

Порядковый номер задания	31
Тип	1
Вес	1

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор

	судейство соревнований
--	------------------------

### **Задание**

Порядковый номер задания	32
Тип	1
Вес	1

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

### **Задание**

Порядковый номер задания	33
Тип	1
Вес	1

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

### **Задание**

Порядковый номер задания	34
Тип	1
Вес	1

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

### **Задание**

Порядковый номер задания	35
Тип	1
Вес	1

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

**Задание**

Порядковый номер задания	36
Тип	1
Вес	1

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

**Задание**

Порядковый номер задания	37
Тип	1
Вес	1

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают	
	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

**Задание**

Порядковый номер задания	38
Тип	1
Вес	1

Физическая культура как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

**Задание**

Порядковый номер задания	39
Тип	1
Вес	1

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

**Задание**

Порядковый номер задания	40
Тип	1
Вес	1

Основными упражнениями на тредбане являются	
	ходьба и бег
	прыжки и подскоки
	подтягивание
	отжимание

**Задание**

Порядковый номер задания	41
Тип	1
Вес	1

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает _____ стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

**Задание**

Порядковый номер задания	42
Тип	1
Вес	1

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию _____ знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

**Задание**

Порядковый номер задания	43
Тип	1
Вес	1

В продвижении лечебно-оздоровительных программ, спортивных товаров и услуг, электронной коммерции целесообразно использовать	
	телевебинар
	телеэссе
	вебколлоквиум
	алгоритмы

**Задание**

Порядковый номер задания	44
Тип	1
Вес	1

План подготовки занятия по физической культуре, разработка сценария и компьютерной информационной заставки (слайда) предназначена для проведения _____ тренинга	
	интерактивного коллективного
	оперативного

	адаптивного
	модульного

### **Задание**

Порядковый номер задания	45
Тип	1
Вес	1

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

### **Задание**

Порядковый номер задания	46
Тип	1
Вес	1

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют _____ проектирование:	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

### **Задание**

Порядковый номер задания	47
Тип	1
Вес	1

Учебное задание, например по проведению занятия с обучающимися по гимнастике, целесообразно выполнить в виде презентации в	
	PowerPoint
	Skype
	Ecsel
	Opera