

**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 ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

---

**Наименование программы**

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФИТНЕСУ  
И БОДИБИЛДИНГУ**

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 слушателя к итоговой аттестации является наличие зачета по каждой дисциплине (модулю) Программы повышения квалификации, зафиксированному в зачетной ведомости слушателей.

Отметка «зачтено» ставится, если слушатель: 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 слушатель 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.	Теория и методика фитнес-тренировки
Итоговая аттестация	
Тестирование (экзамен)	

### Примерная экзаменационная база

#### Основы теории и методики фитнес-тренировки

Тип	Группа
Вес	12

#### Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	2

Тренированность атлета подразделяют на общую и _____
специальную

#### Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	2

В фитнес-индустрии _____ подход состоит в создании и развитии фитнес-технологий, основанных на культурных этнических традициях разных стран и народов.
эkleктический

#### Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	2

_____ подход в фитнес-индустрии выражается в том, что на основе интегрируемых технологий из разных видов физической культуры и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, во главе которых лежит принцип системности.
Синергетический

### Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	4
Вес	2

_____ тренированность приобретается в процессе выполнения конкретного вида мышечной деятельности для коррекции пропорций телосложения.
Специальная

### Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	2

_____ атлета – комплексный результат физической подготовки (степени развития физических качеств), технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психологической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).
Подготовленность

### Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

Спортивная _____ – высшая степень подготовленности атлета, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.
форма

### Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Процесс спортивной тренировки условно подразделяют на техническую, тактическую, _____, психологическую и теоретическую подготовку.
физическую

### Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Спортивная \_\_\_\_\_ – целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата.  
техника

### Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировок – важный процесс для достижения высоких спортивных результатов, поэтому атлетам целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.  
Планирование

### Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ готовность фитнес-атлета – состояние, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности  
Психическая

### Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировка – метод психотерапии и самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 г.  
Аутогенная

### Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	2

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и \_\_\_\_\_  
высшей

### Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Пространственные характеристики	упражнения характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное
---------------------------------	---

	исходное положение перед началом действия и позу в процессе его выполнения, а также соблюдением оптимальной траектории движений
Детали техники движений	отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера
Основа техники движений	совокупность звеньев и структуры действий для решения задачи определенным способом (порядок проявления мышечных усилий, элементы согласования движений в пространстве и во времени)
Техника физических упражнений	способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и большей эффективностью

## Организационные основы фитнес-тренировок

Тип	Группа
Вес	12

### Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	4
Вес	2

Под \_\_\_\_\_ фитнес-тренировок понимается использование определенных компонентов, обеспечивающих обучение и воспитание атлетов в процессе занятий, тренировок в фитнес-клубе и соревнований, самостоятельно организацией

### Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ тренировок позволяет увидеть перспективу целенаправленного проведения физической и психологической подготовки атлетов

Планирование

### Задание

Порядковый номер задания	16
Тип	4
Вес	2

Материально-техническое и \_\_\_\_\_ обеспечение фитнес-тренировок – это деятельность по созданию, поддержанию и развитию учебно-спортивной базы, успешному проведению занятий и соревнований по видам фитнеса

финансовое

**Задание**

Порядковый номер задания	17
Тип	4
Вес	2

Физические \_\_\_\_\_ – это движения и действия, направленные на улучшение физического состояния личности

упражнения

**Задание**

Порядковый номер задания	18
Тип	4
Вес	2

Упражнение выполняется определенным способом, называемым \_\_\_\_\_

техникой

**Задание**

Порядковый номер задания	19
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Упражнения циклические	ходьба, бег, передвижение на лыжах и плавание
Упражнения ациклические	поднятие тяжестей, прыжки с места), а также смешанные (прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх)
Упражнения динамические	когда напряжение мышц чередуется с расслаблением
Упражнения статические	когда мышцы относительно продолжительное время находятся в напряжении (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора)

**Задание**

Порядковый номер задания	20
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – это обмывание или обтирание тела холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла, мытье ног холодной водой, купание в проруби

Закаливание

**Задание**

Порядковый номер задания	21
Тип	4
Вес	2

Физические \_\_\_\_\_ – это виды двигательных действий (включая и совокупности их),

которые направлены на реализацию задач тренировочного процесса  
упражнения

### Задание

Порядковый номер задания	22
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом

Внутренняя

### Задание

Порядковый номер задания	23
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внешняя

### Задание

Порядковый номер задания	24
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – это комплексная характеристика техники упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия

Ритм

### Задание

Порядковый номер задания	25
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, преодолевая значительные сопротивления.

Энергичные

## **Формы, средства и методы фитнес-тренировок. Современные тенденции развития фитнеса и бодибилдинга**

Тип	Группа
Вес	12

### Задание

Порядковый номер задания	26
--------------------------	----



Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия с подчеркнуто постепенно изменяющимися мышечными напряжениями, постепенным ускорением или замедлением, закругленными траекториями при изменении направления движений.

Плавные

### Задание

Порядковый номер задания	27
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ движения – действия с подчеркнутыми амортизационными фазами (или моментами), позволяющими ослаблять силу.

Эластичные

### Задание

Порядковый номер задания	28
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – способ достижения цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности

Метод

### Задание

Порядковый номер задания	29
Тип	4
Вес	2

Метод \_\_\_\_\_ – система действий тренера в процессе обучения, атлета – при усвоении тренировочного материала обучения

### Задание

Порядковый номер задания	30
Тип	4
Вес	2

Методический \_\_\_\_\_ – способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей тренировки.

прием

### Задание

Порядковый номер задания	31
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Рассказ	повествовательная форма изложения, применяется тренером при организации игровой деятельности атлетов
Описание	способ создания у атлета представления о действии, дается перечень характерных признаков действия, используется при создании первоначального представления или при изучении простых действий, когда атлеты используют свои знания и двигательный опыт
Объяснение	способ развития сознательного отношения к действиям, так как призвано вскрывать основу техники
Беседа	повышает активность, оценивать тренировку в виде вопросов и ответов, свободного выяснения взглядов

### Задание

Порядковый номер задания	32
Тип	4
Вес	2

Метод \_\_\_\_\_ по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое.

разучивания

### Задание

Порядковый номер задания	33
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ методы основаны на активной двигательной деятельности, и разделяются на методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом); на методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Практические

### Задание

Порядковый номер задания	34
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – проводится после выполнения задания, может быть односторонним, когда его проводит только тренер, двусторонним в виде беседы с участием атлетов, что позволяет решать задачи более эффективно.

Разбор

### Задание

Порядковый номер задания	35
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ предусматривает постановку задачи перед тренировкой или частных задач по его ходу.

Задание

### Задание

Порядковый номер задания	36
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ (распоряжение) – отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения.

Указание

### Задание

Порядковый номер задания	37
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – результат анализа выполнения действия.

Оценка

### Задание

Порядковый номер задания	38
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению темпа движений, применяются специальные судейские реплики, стартовые команды.

Команда

### Задание

Порядковый номер задания	39
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ задает атлетам необходимый темп выполнения движений

Подсчет

### Задание

Порядковый номер задания	40
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ фитнес-клуба – это образ физкультурно-спортивной организации, за которым закрепилось мнение оздоровления граждан, участие атлетов на состязаниях различного уровня.

Имидж

**Задание**

Порядковый номер задания	41
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ стиль фитнес-клуба – это совокупность подготовки атлетов, технологического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процесса и его деятельности, исходящей от него информации, внутреннего и внешнего оформления.

Фирменный

**Задание**

Порядковый номер задания	42
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ спортивного фитнес-клуба – это официально принятая атрибутика, означающая зарегистрированное в установленном порядке оригинально оформленное художественное изображение.

Эмблема

**Задание**

Порядковый номер задания	43
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ этика – система моральных принципов, норм и правил поведения специалиста с учетом особенностей его профессиональной деятельности и конкретной ситуации.

Профессиональная

**Задание**

Порядковый номер задания	44
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ - нормы и обычаи, регулирующие культуру поведения человека в обществе.

Этикет

**Задание**

Порядковый номер задания	45
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ этика – это принципы и нормы, определяющие поведение членов спортивного коллектива как добровольного и социально закрытого объединения, созданного для ведения специализированной деятельности и имеющего юридический статус

Корпоративная

**Задание**

Порядковый номер задания	46
Тип	4

Вес	2
-----	---

\_\_\_\_\_ – строительный материал для новых мышечных клеток. Его количество, принимаемое с пищей, нужно высчитывать, исходя из нормы – 2-2,5 г протеина на 1 кг веса. Полученное количество белков необходимо распределить на все приемы пищи.

Протеины

### Задание

Порядковый номер задания	47
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – основной источник энергии в организме, если их мало, то атлет испытывает вялость и подавленность.

Углеводы

### Задание

Порядковый номер задания	48
Тип	4
Вес	2

\_\_\_\_\_ – источник энергии для организма, без них не могут обходиться нервная система и костные суставы.

Жиры