

**АТТЕСТАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**  
**на соответствие занимаемой должности**  
**тренер-преподаватель инструктор-методист**

ДЕМОНСТРАЦИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ ЭКЗАМЕНА  
В ФОРМЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

**Общая характеристика тестовых материалов:**

- 1. Общее количество заданий –130 (общие тесты для педагогических работников)**
- 2. Задания составлены в тестовой форме разных типов**
- 3. Все задания поделены на группы (общая, коммуникативная, информационная компетентности – инвариантная часть).**
- 4. Вариативная часть – оценивает компетенции в области осуществляемого вида деятельности.**

**Теория и методика Физического воспитания (вариативная часть)**

**1. Спорт – это:**

- А. сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним
- Б. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- В. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- Г. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2. Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия это**

- А. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;
- Б. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план Минспорттуризма России;
- В. любое мероприятие, если имеется положение о соревновании
- Г. физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований

**3. К какой структурной организации относятся Федерации по видам спорта?**

- А. Государственная.
- Б. Общественная.
- В. Коммерческая

**4. Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:**

- А. мастер спорта России
- Б. гроссмейстер России
- В. международный мастер спорта России
- Г. мастер спорта России международного класса

**5. Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:**

- А. кандидат в мастера спорта
- Б. четвертый спортивный разряд
- В. второй юношеский спортивный разряд
- Г. третий юношеский спортивный разряд

**6. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании:**

- А. трудового договора или приказа о зачислении в организацию
- Б. приказа о зачислении в организацию
- В. протокола заседания тренерского совета
- Г. протокола заседания тренерского совета или паспорта спортсмена

**7. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов**

- А. этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки;
- Б. начальный, средний и высший;
- В. начальный этап, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
- Г. спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

**8. Укажите лишний этап многолетней подготовки спортсменов:**

- А. спортивно-оздоровительный этап
- Б. учебно-тренировочный этап
- В. учебно-подготовительный этап
- Г. этап высшего спортивного мастерства

**9. Для чего нельзя использовать спортивные сооружения?**

- А. для проведения физкультурных мероприятий
- Б. для проведения культурных мероприятий
- В. для обслуживания спортивных и физкультурных мероприятий
- Г. для проведения банкетов

**10. Единая всероссийская спортивная федерация формируется сроком на**

- А. четыре года
- Б. пять лет
- В. постоянно
- Г. 10 лет

**11. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в летних видах спорта, но не менее**

- А. 20
- Б. 35
- В. 38
- Г. 15

**12. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в зимних видах спорта, но не менее**

- А. 20
- Б. 10
- В. 35
- Г. 15

- 13. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств Европы в летних видах спорта, но не менее**
- А. 20
  - Б. 10
  - В. 35
  - Г. 15
- 14. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Российской Федерации, других официальных всероссийских спортивных соревнований, но не менее**
- А. 6
  - Б. 10
  - В. 15
  - Г. 8
- 15. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Федеральных округов, других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, но не менее**
- А. 6
  - Б. 10
  - В. 15
  - Г. 8
- 16. Спортивные разряды присваиваются сроком на**
- А. до конца занятий спортом;
  - Б. два года;
  - В. один год;
  - Г. постоянно
- 17. Представление на присвоение спортивного разряда подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении**
- А. шести месяцев;
  - Б. трех месяцев;
  - В. одного года;
  - Г. четырех лет.
- 18. Представление на присвоение спортивного звания подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении**
- А. шести месяцев;
  - Б. трех месяцев;
  - В. одного года;
  - Г. олимпийского цикла
- 19. Методика это:**
- А. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;
  - Б. система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;
  - В. процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

**20. Двигательное умение это:**

А. система подготовки, направленная на овладение человеком различными физическими упражнениями;

Б. уровень овладения человеком двигательными способностями, при котором не требуется включение мыслительных процессов при их выполнении;

В. уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

**21. Двигательный навык это:**

А. процесс овладения человеком двигательными способностями, необходимыми для его жизнедеятельности;

Б. степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания;

В. способность человека перемещать свое тело в пространстве и времени.

**22. Спортивная тренировка это:**

А. движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;

Б. процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;

В. процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

**23. Спорт во всем мире развивается по основным:**

А. двум направлениям;

Б. трем направлениям;

В. четырьмя направлениям;

Г. пяти направлениям.

**24. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:**

А. физической подготовкой;

Б. физическим совершенством;

В. спортивной тренировкой;

Г. учебно-тренировочным процессом.

**25. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:**

А. технической подготовкой;

Б. индивидуальной особенностью техники;

В. высоким уровнем технического мастерства;

Г. профессиональным спортом.

**26. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:**

А. физические упражнения;

Б. оздоровительные силы природы;

В. гигиенические факторы;

Г. тренажеры и тренажерные устройства.

**27. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

- А. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- Б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- В. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- Г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

**28. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

- А. основы техники
- Б. ведущего звена техники
- В. подводящих упражнений
- Г. техники выполнения движения

**29. Структура процесса обучения двигательным действиям:**

- А. подготовительная, основная и заключительная часть;
- Б. начальное разучивание упражнения, углубленное разучивание упражнения, закрепление и совершенствование;
- В. общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактическая и теоретическая подготовка.

**30. Что должно стоять в базовой подготовке юношей на первом месте?**

- А. физическая
- Б. техническая
- В. психическая
- Г. соревновательная
- Д. тактическая

**31. Какой наиболее информативный способ отбора в спорте?**

- А. игровой
- Б. соревновательный
- В. многоборный

**32. С каким принципом подготовки четырехгодичного цикла к Олимпийским играм вы согласились бы?**

- А. 1.первый год: создать несколько команд молодежи (5-6)  
2.второй год: создать прообраз сборной (3-4)  
3.третий год: создать уточнение сборной (2-3)  
4. четвертый год: планомерная подготовка сборной (1-2)
- Б. по состоянию табеля о рангах чемпионата
- В. по состоянию на данный момент

**33. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

- А. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
- Б. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- В. наивысший уровень развития физических качеств;
- Г. отличное здоровье спортсмена.

**34. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

- А. спортивной ориентацией;
- Б. спортивным отбором;
- В. анализом и оценкой одаренности;
- Г. диагностикой предрасположенности.

**35. Виды планирования:**

- А. месячное, квартальное, годовое;
- Б. стратегическое, тактическое, активное;
- В. перспективное; текущее, оперативное.

**36. Самым длительным по времени из представленных является:**

- А. Мезоцикл,
- Б. Микроцикл
- В. Макроцикл

**37. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:**

- А. от 3 месяцев до 4 месяцев;
- Б. от двух до несколько занятий;
- В. от 2 недель до 6 недель;
- Г. от 6 месяцев до 1 года.

**38. Основу двигательных способностей составляют...**

- А. физические качества и двигательные умения;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность;
- Г. двигательные автоматизмы.

**39. Динамика спортивной формы носит:**

- А. прямолинейный стабильный характер;
- Б. прямолинейный прогрессирующий характер;
- В. волнообразный характер с пиками и спадами;
- Г. характеризуется относительной стабильностью.

**40. На что акцентируется внимание начинающих спортсменов?**

- А. сила
- Б. выносливость
- В. телосложение
- Г. техника

**41. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- Б. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- Г. способность сохранять заданные параметры работы.

**42. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?**

- А. повышение уровня функциональных возможностей организма;
- Б. увеличение объема мышц;
- В. укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Г. быстрый рост абсолютной силы.

**43. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- А. подвижных и спортивных игр;
- Б. скоростно-силовых упражнений;
- В. выпрыгивания вверх с места;
- Г. ведения мяча «змейкой».

**44. Комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности:**

- А. выносливость
- Б. концентрация
- В. работоспособность
- Г. сила

**45. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- А. скоростно-силовые способности;
- Б. лично-психические качества;
- В. факторы функциональной экономичности;
- Г. аэробные возможности

**46. Основу двигательных способностей составляют...**

- А. двигательные автоматизмы;
- Б. сила, быстрота, выносливость;
- В. гибкость и координированность
- Г. физические качества и двигательные умения

**47. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:**

- А. Скорость движения
- Б. Скоростные способности
- В. Быстрота движений
- Г. Координация

**48. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

- А. быстрота двигательной реакции;
- Б. скорость одиночного движения;
- В. частота движений;
- С. ускорение

**49. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...**

- А. гибкость;
- В. быстроту;
- В. выносливость;
- Г. координацию

**50. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...**

- А. координации движений;
- Б. техники движений;
- В. скоростной силы;
- Г. быстроты реакции

**52. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять**

**в**

- А. конце подготовительной части занятия;
- Б. начале основной части занятия;
- В. середине основной части занятия;
- Г. конце основной части занятия

**53. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в ...**

- А. конце подготовительной части занятия;
- Б. начале основной части занятия;
- В. середине основной части занятия;
- Г. конце основной части занятия

Ответ Б

**54. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является**

- А. календарь соревнований;
- Б. правила соревнований;
- В. положение о соревновании;
- Г. программа соревнований.

**55. Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:**

- А. помощь в выполнении задания
- Б. страховка
- В. поддержка
- Г. взаимопомощь

**56. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:**

- А. равномерность;
- Б. однообразие;
- В. постепенность;
- Г. посильность психической и физической нагрузки.

**57. Укажите неверный ответ. На какие уровни облученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:**

- А. уровень осознанности;
- Б. практический уровень;
- В. репродуктивный уровень;
- Г. творческий уровень.

**58. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?**

- А. уровнем их репродуктивных возможностей;
- Б. уровнем творческих способностей.
- В. учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;
- Г. уровнем практических навыков.

**59. Социализация представляет собой:**

- А. процесс и результат становления человеческой индивидуальности;
- Б. процесс и результат становления индивида социальным существом;
- В. развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей;
- Г. развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры.



**60. Укажите неверный ответ. Каковы основные направления в образовании в настоящее время:**

- А. социализация;
- Б. гуманизация;
- В. специализация.
- Г. экологизация;

**61. Исключите неверный ответ. Наличие воспитательной системы в школе – это:**

- А. наличие четко спланированных воспитательных мероприятий;
- Б. скоординированность всех школьных воспитательных мероприятий;
- В. согласованность действий всех лиц, коллективов, организаций и объединений, работающих в школе;
- Г. логическая и целенаправленная деятельность воспитателей.

### **Основы медицинских знаний и техника безопасности**

**1. При непредельных физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связано с...**

- А. интенсивностью мышечной работы;
- Б. экономичностью сердечной деятельности;
- В. высоким уровнем общей работоспособности;
- Г. частотой сердечных сокращений.

**2. Физическая нагрузка низкой интенсивности соответствует ЧСС:**

- А. 80-100 уд.мин
- Б. 100-120 уд.мин
- В. 120-140 уд.мин
- Г. 140-150 уд.мин

**3. Начальный подготовительный период для циклических видов (темп). Какие пульсовые режимы характерны для этого периода?**

- А. 100 -120
- Б. 120-140
- В. 140-160
- Г. 120-180

**4. Портативный прибор экспресс диагностики количества лактата в крови:**

- А. пульсометр;
- Б. динамометр;
- В. лактометр;
- Г. газоанализатор.

**5. К состояниям, требующим отдыха и включения широкого спектра восстановительных процедур относятся:**

- А. компенсированное утомление;
- Б. прогрессирующее утомление;
- В. монотопия;
- Г. перенапряжение и переутомление

**6. У тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя наблюдается:**

- А. спортивная брадикардия;
- Б. спортивная тахикардия;
- В. синусовая аритмия;

Г. нормальный ритм сердца.

**7. Адреналин и норадреналин:**

А. расширяют магистральные сосуды, снижают энергообмен;

Б. снижают возбудимость ЦНС;

В. активируют работу сердца, сужают магистральные сосуды, повышают энергообмен и возбудимость ЦНС;

Г. влияют на развитие вторичных половых признаков.

**8. У кого МПК больше?**

А. у тренированного спринтера;

Б. у тренированного стайера;

В. у бегунов на средние дистанции;

Г. у нетренированного человека.

**9. Основной мышцей вдоха называют:**

А. дельтовидную мышцу;

Б. грудино-ключично-сосцевидную мышцу;

В. диафрагму;

Г. ромбовидную.

**10. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Ферменты пищеварения»...**

А. инсулин;

Б. пепсин;

В. трипсин;

Г. амилаза.

**11. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц»...**

А. тироксин;

Б. актин;

В. миозин;

Г. тропонин.

**12. Укажите лишнее слово не входящие в общее понятие «Части мышечной клетки»...**

А. эритропоэтин;

Б. саркоплазма;

В. Z - диски;

Г. миофибриллы.

**13. Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о:**

А. неблагоприятном типе реакции;

Б. благоприятном типе реакции;

В. нарушении в деятельности дыхательной системы;

Г. появлении переутомления.

**14. Признаками перетренированности спортсмена:**

А. сонливость;

Б. повышенная возбудимость

В. учащенное ЧСС, повышенная утомляемость

**15. Признаки черепно мозговой травмы**

- А. Потеря сознания, головокружение, слабость, тошнота, головная боль
- Б. Головная боль, сонливость, боли в животе
- В. Болт в шее, головная боль, сонливость
- Г. Головная боль, потливость, сонливость

**16. Признаки перелома**

- А. Боль, гематома, слабость
- Б. Боль, гематома, пальпация в месте гематомы болезненна
- В. Гематома, боль в месте пальпации
- Г. Выраженная боль, деформация в месте травмы, резкое ограничение подвижности травмированного участка, выраженная болезненность в месте травмы.

**17. При зачислении детей в ГНП по избранному виду спорта, необходим допуск врача:**

- А. Поликлиники
- Б. ВФД (врачебно-физкультурный диспансер) районного отделения
- В. Медицинский кабинет спортивной организации

**18. Артериальное кровотечение (алая кровь вытекает под напором - пульсирует), необходимо:**

- А. наложить давящую повязку без наложения жгута.
- Б. наложить жгут выше места повреждения.
- В. наложение жгута ниже места повреждения.

**19. Венозное кровотечение (темная кровь вытекает без пульсации), необходимо:**

- А. наложить давящую повязку на рану.
- Б. Наложить жгут выше травмы.
- В. наложить жгут ниже травмы.

**20. При переломе конечностей необходимо произвести наложение шины:**

- А. фиксируя два соседних сустава.
- Б. Фиксируя один сустав.
- В. наложение одной повязки, без фиксации.

**21. При ушибе мягких тканей конечностей:**

- А. Тепло на место повреждения.
- Б. Холод на место повреждения.
- В. Чередование холод-согревающая мазь.

**22. Признаки сотрясения головного мозга.**

- А. Потеря сознания, головная боль головокружение, рвота.
- Б. Головная боль.
- В. Слабость, потемнение в глазах, головная боль.

**23. Признаки гипогликемии (снижение уровня глюкозы в крови и ее недостаточное поступление в нервные клетки).**

- А. головная боль, головокружение, бледность кожных покровов, потемнение в глазах, неприятные ощущения в животе и иногда в области сердца, резкая слабость - **без потери СОЗНАНИЯ.**
- Б. гиперемия (покраснение кожных покровов).
- В. возбуждение.

**24. При повреждении шейных позвонков необходимо:**

- А. положить пострадавшего на бок.
- Б. посадить.
- В. фиксировать голову и шею, затем придать пострадавшему горизонтальное положение.

**25. Травма головы с потерей сознания необходимо.**

- А. посадить.
- Б. уложить пострадавшего на правый бок, ноги согнуты, голова боку, приопущена вниз.
- В. положить на спину.

**26. Заболевание СПИДом может привести к:**

- А. повышению содержания холестерина в крови;
- Б. полному разрушению иммунной системы организма;
- В. повышению содержания сахара в крови;
- Г. уменьшению эритроцитов и гемоглобина в крови.

**27. Закаливание в детских учреждениях включает:**

- А. воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры;
- Б. воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры, занятия физкультурой;
- В. воздушные и солнечные ванны;
- Г. общие и местные водные процедуры, массаж.

**28. При работе на компьютере, какой вид деятельности наиболее утомителен для школьника?**

- А. отладка программ;
- Б. игры;
- В. занятия смешанного типа;
- Г. введение в компьютер программ.

**29. У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни:**

- А. снижается работоспособность и выносливость;
- Б. ухудшается зрение;
- В. улучшается осанка;
- Г. повышается общий тонус организма.

**30. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...**

- А. скоростных упражнений;
- Б. силовых упражнений;
- В. упражнений на гибкость;
- Г. упражнений на выносливость

## **История Физической культуры**

**1. Первые известные Олимпийские игры в истории были в**

- А. 755 г. до н.э
- Б. 776г. до н.э.
- В. 657 г. до н.э
- Г. 586 г. до н.э

**2. В каком году был создан Международный олимпийский комитет (МОК).**

- А. 1898г.

- Б. 1892г.
- В. 1896г.
- Г. 1894г.

**3. На XIV Олимпийские игры (1948г.) МОК не допустил Восточную Германию, Западную Германию и Японию. В какой стране проходили игры?**

- А. Англия
- Б. Италия
- В. Франция
- Г. Норвегия

**4. Кто был основателем современного Олимпийского движения?**

- А. Пьер де Кубертен
- Б. П.Ф.Лесгафт
- В. Х.А.Самаранч

**5. В каком городе, и в каком году было открыто первое учебное заведение в России, готовящее специалистов по физической культуре?**

- А. Москва, 1920
- Б. Санкт-Петербург, 1896
- В. Казань, 1912

**6. Кто из спортсменов России был первым Олимпийским чемпионом?**

- А. Г.Зыбина
- Б. В.Куц
- В. Н.Панин-Коломенкин

**7. Олимпийские игры состоят из...**

- А. игр Олимпиады и зимних олимпийских игр;
- Б. соревнований по летним или зимним видам спорта;
- В. соревнований между странами;
- Г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**8. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...**

- А. Олимпийской хартии;
- Б. Олимпийской клятве;
- В. Положении об олимпийской солидарности;
- Г. Официальных разъяснениях МОК

**9. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:**

- А. голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- В. пять колец;
- Г. пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

**10. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?**

- А. Международный день студента;
- Б. Всесоюзный день физкультурника;
- В. Всемирный день учителя;
- Г. День знаний.

## **Коммуникативность. Психология**

**1. Какая общекультурная функция физической культуры более тесно связана с воспитанием человека?**

- А. защитная;
- Б. социализирующая;
- В. нормативная;
- Г. эмоциональной разрядки.

**2. Является ли физкультурная деятельность основой формирования физической культуры?**

- А. безусловно является;
- Б. нет, только добавляет ее;
- В. не является;
- Г. возможно будет являться в перспективе.

**3. Какой вид физической культуры связан с отдыхом, поддержанием физических и духовных сил человека?**

- А. спортивная физическая культура;
- Б. рекреационная физическая культура;
- В. реабилитационная физическая культура;
- Г. адаптивная физическая культура.

**4. Тренеры постоянно используют один из методов исследования – лонгитюдный. Что он из себя представляет? Это изучение:**

- А. закономерностей формирования психических явлений;
- Б. психических явлений в данный момент их развития;
- В. динамики психических явлений во времени;
- Г. факторов психического развития.

**5. Основу типа темперамента определяет:**

- А. состояния;
- Б. свойства нервной системы;
- В. свойства характера;
- Г. телосложение.

**6. Тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям, присущ...**

- А. сангвинику;
- Б. холерику;
- В. флегматику;
- Г. меланхолику.

**7. К качествам воли не относится:**

- А. преодоление препятствия;
- Б. самостоятельность;
- В. решительность;
- Г. целеустремленность.

**8. Существует несколько определений тактики, какое из них наиболее приемлемое?**

- А. действия спортсмена направленные на рациональные усилия в соревнованиях в достижении успеха (в рамках правил)
- Б. искусство ведения спортивной борьбы
- В. рациональное использование сильных сторон команды или спортсмена и учет слабых сторон соперника (противника)

**9. В чем состоят основы проявления морально-волевых качеств?**

- А. в процессе воспитания человека (чувство ответственности, самопожертвования, чувства коллектива и т.д.)
- Б. морально-материальные компоненты (ради чего проявляется воля - мировоззрение, идеалы, установка и мотивация)

**10. К психологическим причинам, приводящим педагога к потере здоровья, относится следующая:**

- А. педагогическая гибкость;
- Б. межличностное общение;
- В. психоэмоциональная перегруженность;
- Г. соразмерное раздражителю эмоциональное реагирование.

**11. Ведущую роль в психическом развитии учащихся подросткового возраста играет:**

- А. труд;
- Б. учение;
- В. общение;
- Г. игра.

**12. К коммуникативной компетентности педагога относится одно из следующих умений:**

- А. выбирать соответствующую ситуации позицию: «над», «под», «на равных»;
- Б. планировать ход урока;
- В. разрабатывать инновационные педагогические технологии;
- Г. определять критерии оценивания учебных достижений.

**13. Оптимальным предстартовым психическим состоянием является**

- А. стартовая лихорадка;
- Б. стартовая апатия;
- В. боевая готовность
- Г. стартовое безразличие

## **Компьютерная грамотность**

**1. В текстовом редакторе Word выполнение операции Копирование становится возможным после:**

- А. установки курсора в определённое положение

- Б. сохранения файла
- В. распечатки файла
- Г. выделения фрагмента текста

**2. Значок «Мой компьютер» в Windows служит для:**

- А. выхода в сеть Интернет
- Б. доступа к устройствам компьютера
- В. доступа к документам пользователей
- Г. выключения компьютера

**3. При форматировании текстового документа происходит...**

- А. обработка, связанная с изменением формы информации, но не изменяющая её содержания
- Б. обработка, связанная с получением нового содержания, новой информации
- В. обработка, связанная с распечаткой информации
- Г. обработка, связанная с изменением содержания информации

**4. К основным характеристикам процессора относится**

- А. объем оперативной памяти
- Б. количество портов и их назначение
- В. емкость винчестера
- Г. тактовая частота

**5. "World Wide Web – это распределенная по всему миру .... с гиперсвязями".**

- А. всемирная сеть
- Б. операционная система
- В. электронная почта
- Г. информационная система

Использованная литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации № 48 от 21.11.2008 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
3. Теория и методика физической культуры" Авторы: Курамшин Ю.Ф. Издательство: Советский спорт Учебник Год издания: 2004, ISBN: 978-5-9718-0192-4, кол-во стр.: 464, тип переплета: 7 БЦ, вес: 410 гр, код: SovSport36
4. История физической культуры и спорта
5. «Стандарты оказания скорой и неотложной помощи» Авторы: проф. Руксин А.И. проф. Бойков А.А.
6. И.Е. Чазов «Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь», Москва, 1988 г.