

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

**для специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту**



## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Паспорт оценочных материалов.....  | 4  |
| 2. Объекты оценивания – результаты освоения профессионального модуля.....                         | 4  |
| 3. Формы контроля и оценки результатов освоения профессионального модуля.....                     | 6  |
| 4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....              | 1  |
| 4   |    |
| 5. Контроль приобретения практического опыта. Оценка по учебной и производственной практикам..... | 14 |
| 6. Промежуточная аттестация по профессиональному модулю.....                                      | 19 |
| 7. Информационное обеспечение обучения.....   | 21 |

## 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Оценочные материалы (далее ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

### 2. Объекты оценивания – результаты освоения профессионального модуля

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

В результате освоения программы профессионального модуля у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений. В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы (практический опыт, умения, знания):

| <b>Код компетенций,<br/>формируемых<br/>в рамках<br/>модуля</b> | <b>Критерии оценки</b>  | <b>Методы оценки</b>  |
|---|---|---|
| ПК 1.1.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задачи и содержания физкультурно-спортивной работы с учётом направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- разработка документов планирования физкультурно-спортивной работы с учётом требований к планированию и технологии планирования физкультурно-спортивной работы;</li> <li>- анализ и оценка физкультурно-спортивной работы на основе показателей результативности физкультурно-спортивной работы;</li> </ul> | <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p> |

|                |  |  |
|----------------|--|--|
| <p>ПК 1.2.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение возможностей средств, методов и форм организации занятий физической культуры в формировании правовых, культурных, нравственных ценностей, в решении задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</li> <li>- разработка плана и программы по формированию ЗОЖ среди молодежи с учётом целей и задач и методических требований к разработке;</li> <li>- разработка плана и программы, направленной на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи с учётом целей и задач и методических требований к разработке;</li> <li>- разработка планов и проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи с учётом целей и задач мероприятия, возрастной группы, в соответствии с методическими требованиями к планированию и проведению физкультурных мероприятий;</li> <li>-разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи с учётом целей и задач, возрастной группы и методических требований к разработке;</li> <li>- проведение физкультурных мероприятий для организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи с учётом целей и задач мероприятия, возрастной группы, в соответствии с методическими требованиями к проведению физкультурных мероприятий;</li> </ul> | <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>  |
| <p>ПК 1.3.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение задач и содержания физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учетом особенностей контингента участников и цели мероприятия и формы организации;</li> <li>- разработка программы проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учётом его целей и задач, требований к планированию и технологии разработки;</li> <li>- составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учётом</li> </ul>   | <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p> |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | <p>требований к составлению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно- массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников и методических требований;</li> <li>-проведение инструктажа по техники безопасности на основе требований по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при проведении физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- определение соответствие оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</li> </ul> |   |
| ПК 1.4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности волонтеров в соответствии с направлением и особенностями мероприятия;</li> </ul>  | <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p> |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| ПК 1.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществление контроля соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов) в соответствии с требованиями;</li> <li>- оформление документов при подготовке, организации и проведении спортивного соревнования и (или) мероприятия в соответствии с требованиями к их оформлению;</li> <li>- выполнение функций судей при проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- разработка плана и проведение занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью с учётом возрастной группы и методических требований;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</li> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</li> <li>экзамен (диф. зачет) по МДК.01.02</li> <li>экзамен по профессиональному модулю</li> </ul> |
| ПК 1.6. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним с различными группами населения с учётом методических требований</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</li> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</li> <li>экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01</li> <li>экзамен по профессиональному модулю</li> </ul> |

### 3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

Сформированность умений и усвоение знаний можно контролировать как в процессе освоения программы профессионального модуля, так и по окончанию во время промежуточной аттестации.

Для составных элементов МДК 01.01 (разделов) дополнительно предусмотрена промежуточная аттестация в форме выставления итоговой оценки.

### 3.1 Формы текущего контроля

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы профессионального модуля ПМ.01 является экзамен (квалификационный). Результатом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Экзамен (квалификационный) представляет собой практико-ориентированное задание, успешное выполнение которого студентом подтвердит сформированность профессиональных компетенций и освоение вида профессиональной деятельности ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы.

Текущий контроль результатов освоения ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов

#### **3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы**

##### **Введение. Стартовая диагностика обучающихся**

1. С какой целью проводятся соревнования?
  - для проведения состава сборных команд
  - + проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших спортсменов
  - с целью педконтроля
2. Из чего состоит подготовка к организации соревнований?
  - + с составления календарного плана и положения о соревновании
  - с подготовки положения о соревновании и трасс
  - с составления календарного плана и подготовки судей
3. Основным документом по подготовке к соревнованию является:
  - заявка
  - правила
  - + положение
  - протокол
  - календарь
4. Время календарных соревнований
  - подготовительный период
  - переходный период
  - восстановительный период
  - соревнование
  - + соревновательный период
5. Деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе с целью оказания помощи нуждающимся слоям населения, общественным организациям и государству - это
  - + добровольчество
  - добровольческая организация
  - доброволец
6. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится
  - + безвозмездность
  - + добровольность
  - равноправие

7. Кто планирует работу каждого волонтера на день в виде четкого рабочего тайминга?  
 - волонтер  
 + тимлидер  
 - менеджер
8. К международным нормативно-правовым документам, регулирующим добровольческое движение, относится  
 + Всеобщая декларация прав человека  
 – Конституция РФ  
 - Гражданский кодекс РФ
9. Мероприятие - это...  
 - культурно-спортивное и познавательное зрелище;  
 - воспитание гражданственности и патриотизма детей и подростков;  
 + действие, направленное на осуществление чего-либо, для осуществления какой-либо цели.
10. Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «путешествие»:  
 - диспут;  
 + поход;  
 - концерт.
11. Наличие маршрута, чередование физической нагрузки с отдыхом, идентификация участников - это характерные признаки.  
 + похода;  
 - приключения;  
 - соревнования.
12. Выделите задачи детского массового досугового мероприятия: - сохранение народных праздничных традиций страны;  
 - поиск известных всем педагогических форм, методов и технологий;  
 + совершенствование эффективности трудовой деятельности;  
 + развитие игровой культуры детей и взрослых.

### Тестовые задания

Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы  
 Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

Правильные ответы отмечены знаком +

1. **С какой целью проводятся соревнования?**  
 - для проведения состава сборных команд  
 + проверить состояние учебно-тренировочной работы и выявить лучших спортсменов  
 - с целью педконтроля
2. **Для чего проводятся отборочные соревнования?**  
 + для определения состава сборных команд  
 - с целью педконтроля спортивных достижений  
 - с целью ознакомления с данным видом спорта
3. **Для чего проводятся контрольные соревнования?**  
 - для определения состава сборных команд  
 + с целью педконтроля спортивных достижений  
 - с целью ознакомления с данным видом спорта
4. **Для чего проводятся показательные соревнования?**  
 - для определения состава сборных команд  
 - с целью педконтроля спортивных достижений  
 + с целью ознакомления с данным видом спорта

5. **Из чего состоит подготовка к организации соревнований?**
  - + с составления календарного плана и положения о соревновании
  - с подготовки положения о соревновании и трасс
  - с составления календарного плана и подготовки судей
6. **Из каких разделов состоит положение о соревновании?**
  - цели и задачи соревнования, место и время проведения, руководство соревнованиями, участники соревнований
  - программа по дням и условиям проведения, порядок определения победителям, награждение, условия приёма участников, сроки и порядок подачи заявок
    - + и то и другое
7. Соревнования с целью выявления команды для участия в более крупных соревнованиях.
  - классификационные
  - товарищеские
  - **контрольные**
  - + отборочные
  - кубковые
8. Каждая команда играет по очереди со всеми остальными (дважды).
  - круговая (в один круг)
  - с выбыванием
  - олимпийская
  - смешанная
    - + круговая (в два круга)
9. Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям.
  - отборочные
  - товарищеские
    - + контрольные
  - классификационные
  - кубковые
10. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы.
  - положение
  - календарь
  - классификация
  - протокол
    - + правила
11. Основным документом по подготовке к соревнованию является:
  - заявка
  - правила
    - + положение
  - протокол
  - календарь
12. Время календарных соревнований.
  - подготовительный период
  - переходный период
  - восстановительный период
  - соревнование
    - + соревновательный период
13. Измерение и оценка показателей на любом соревновании.
  - этапный
  - текущий
    - + оперативный

- итоговый
  - контроль за показателями внешней среды
14. Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований.
- отборочные
  - контрольные
  - товарищеские
  - + классификационные
  - кубковые
15. Наличие данного документа решает вопрос о допуске команды к соревнованию.
- положение
  - календарь
  - протокол
  - правила
  - + заявка
16. Система розыгрыша, где команда отсеивается после первого поражения.
- круговая с чередованием полей
  - круговая без чередования
  - + с выбыванием
  - смешанная
  - плей-офф
17. Соревнования по результатам, которых присваивается звание чемпиона.
- соревнования на кубок
  - уравнительные соревнования
  - отборочные соревнования
  - + чемпионаты или первенства
  - турниры
18. Документ, в котором четко отражены результаты игры.
- положение
  - + протокол
  - календарь
  - заявка
  - регламент
19. Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы.
- соревновательная подготовка
  - соревновательные действия
  - + соревновательная деятельность
  - соревновательная нагрузка
  - соревновательная практика
20. Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели.
- спортивная борьба
  - спортивная классификация
  - + спортивная игра
  - профессиональный спорт
  - спорт
21. Термин "рекреация" означает:
- постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - состояние расслабленности, возникающие у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения;

+ отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

- психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

- постепенное приспособление организма, состояние расслабленности.

22. Основными видами физической рекреации являются:

+ туризм, пешие и лыжные прогулки, купания;

- аэробика и шейпинг;

- атлетическая гимнастика и стретчинг;

- калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

- оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

23. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется.

- периодичностью и длительностью занятий;

- интенсивностью и характером используемых средств;

- режимом работы и отдыха;

+ периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха;

- режимом работы и отдыха, интенсивностью и характером;

24. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- время ходьбы;

- скорость ходьбы;

- пройденное расстояние;

+ время ходьбы, её скорость расстояния.

- на быстроту движения.

25. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной

## Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

1. Особенности и роль допинга в спорте.
2. Содержательное различие воздействия различных видов допинга
3. Основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. Основные группы допинг-препаратов.
5. Допинговые средства и методы.
6. Методы анализа допинговых средств.
7. Примеры распространения допинга в спорте.
8. Особенности фармакологического действия и применения в практике спорта.
9. Особенности воздействия генного допинга.
10. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему
11. Борьба с допингом в профессиональном спорте.
12. Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
13. Примеры выявления применения допинга выдающимися спортсменами.
14. Объективные и субъективные факторы использования медицинским персоналом препаратов.
15. Новаторские идеи в отслеживании применения допинга ВАДА в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
16. Допинговая экспертиза.
17. Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
18. Процедура допинг-контроля.
19. Правовые последствия применения допинга.
20. Способы защиты прав спортсмена.
21. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций.
22. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом.
23. Анализ проблем допинга применительно к отдельному виду спорта.

### Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

#### Тестирование Антидопинг

1. Что регламентирует Международный стандарт по терапевтическому использованию (ТИ)
  - а) процедуру получения разрешения на ТИ+
  - б) определение показаний и противопоказаний к назначению лекарственного препарата
  - в) установление необходимой дозировки лекарственного препарата для спортсмена.
2. Что регламентирует Международный стандарт по терапевтическому использованию (ТИ)
  - а) установление необходимой дозировки лекарственного препарата для спортсмена
  - б) процесс подачи спортсменом запроса на ТИ+
  - в) определение показаний и противопоказаний к назначению лекарственного препарата
3. Что представляет собой система АДАМС:
  - а) система регистрации соблюдения правил дисквалификации спортсмена
  - б) система организационных мероприятий по доставке спортсмена к пункту допинг-контроля
  - в) программа для сбора и хранения данных о местонахождении спортсмена
4. Функции, которые выполняет Российское антидопинговое агентство РУСАДА:
  - а) обработка результатов допинг-проб и внесение их в систему ADAMS
  - б) организация расследования возможных нарушений антидопинговых правил
  - в) оба варианта верны+
  - г) нет верного ответа
5. Срок дисквалификации спортсмену устанавливается на 2 года за:
  - а) отказ от процедуры
  - б) непредоставление проб
  - в) оба варианта верны+
  - г) нет верного ответа
6. Сколько дней лаборатория проводит анализ проб на наличие в них субстанций, указанных в запрещенном списке и, затем, представляет результаты исследований проб мочи в АДО:
  - а) в течение 3 рабочих дней с момента получения проб
  - б) в течение 10 рабочих дней с момента получения проб+
  - в) в течение суток с момента получения проб
7. Регистрируемый пул тестирования
  - а) списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг в

соревновательный период

б) списки спортсменов определенного вида спорта, которые должны проверяться на допинг во время соревновательного периода

в) списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг, как в соревновательный, так и во внесоревновательные периоды+

8. При каком условии спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ:

а) имеется разрешение на терапевтическое использование+

б) применял по назначению врача

в) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов

9. При каких заболеваниях для соответствующего лекарства должно быть получено разрешение от РУСАДА:

а) синдром дефицита внимания с гиперактивностью (лекарства с субстанцией метилфенидат)

б) астма (некоторые препараты, содержащие бета – 2- агонисты)

в) оба варианта верны+

г) нет верного ответа

10. Показания к оформлению разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

а) доказанная высокая эффективность субстанции или метода в лечении какого-либо заболевания

б) возникновение жизнеопасной ситуации, потребовавшей принятия экстренных мер +

в) нежелание спортсмена использовать альтернативные лекарственные препараты

11. Показания к оформлению разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

а) невозможность достижения клинического эффекта при лечении какого-либо заболевания с помощью субстанций и методов, не входящих в запрещенный список +

б) доказанная высокая эффективность субстанции или метода в лечении какого-либо заболевания

в) опыт врача в использовании данной субстанции или метода

12. Побочные эффекты, возникающие в печени при длительном применении допинга:

а) гепатоцитоз

б) закупорка желчных путей +

в) отказ печени

13. Побочный эффект применения стимуляторов:

а) бессонница +

б) склонность к отекам

в) набор веса

14. Побочный эффект применения стимуляторов:

а) склонность к отекам

б) набор веса

в) потеря веса +

15. Побочный эффект применения наркотиков:

а) замедленный пульс +

б) сонливость

в) тахикардия

16. Побочный эффект применения наркотиков:

а) тахикардия

б) ложное чувство неуязвимости +

в) сонливость

17. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

а) кал

б) слюна

в) кровь +

18. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:

а) слюна

б) моча +

в) давление

19. На отбор мочи отводится:

а) не более 4 часов

б) 2 часа

в) неограниченное время +

20. Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:

а) 1.005 грамм на литр +

б) 1.009 грамм на литр

- в) 1.010 грамм на литр
21. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте:
- а) никакой
  - б) уголовную +
  - в) административную
22. Действие спортсмена в случае болезни при посещении врача:
- а) предупредить международную спортивную федерацию
  - б) предупредить свою Антидопинговую организацию
  - в) проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА +
23. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:
- а) 50 мл
  - б) 75 мл
  - в) 90 мл +
24. Кто является представителем спортсмена:
- а) официальное лицо, назначаемое АДО, чья квалификация позволяет проводить взятие пробы крови у спортсмена
  - б) лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи, и т.д. +
  - в) официальное, специально обученное лицо, назначаемое АДО, ответственное за проведение процедуры сбора проб
25. Критерий для включения субстанции или метода в «Запрещенный список»:
- а) потенциально представлять опасность для здоровья спортсмена
  - б) оказывать обезболивающий эффект
  - в) потенциально улучшать спортивные результаты +
26. Копию протокола допинг-контроля спортсмену следует хранить не менее:
- а) 2 недель
  - б) 6 недель +
  - в) 6 месяцев
27. Какой санкции подвергается спортсмен при повторном выявлении употребления допинговых средств:
- а) дисквалификации пожизненно +
  - б) дисквалификации на 8 лет
  - в) дисквалификации на 2 года
28. Какой санкции подвергается спортсмен при первом выявлении приема симпатомиметиков:
- а) дисквалификации пожизненно
  - б) дисквалификации до 2 лет
  - в) дисквалификации до 6 месяцев +
29. Какое наименьшее количество специалистов должно входить в КТИ:
- а) 3 человека +
  - б) 7 человек
  - в) 4 человека
30. Информация о каких маркерах собрана в эндокринологическом паспорте спортсмена:
- а) гормонов щитовидной железы
  - б) наличия в крови избыточного количества гормонов роста +
  - в) измененного метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи

#### Комплексное практическое задание

- Задание 1. Подготовить программу мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- Задание 2. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
- Задание 3. Провести тестирование участников соревнований и заполнить протокол соревнований (вид испытания – на выбор)

## **Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

### **Практическое занятие 1.**

Анализ нормативно-методического обеспечения Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Учебная цель: формирование умения анализа содержания нормативно-методических документов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебные задачи:

1. Научиться ориентироваться в структуре нормативно-методических документов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Научиться понимать назначение основных законодательных актов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации.

Задания:

1. Изучите содержание нормативных и нормативно-методических актов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Российской Федерации.

2. Укажите и кратко охарактеризуйте содержание основных нормативно методических документов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3. Сформулируйте общие выводы.

### **Практическое занятие 2.**

Описание техники выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учебная цель: формирование умения анализа техники выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебные задачи:

1. Научиться выделять основные составляющие техники выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Уметь осуществлять описание техники выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задания:

1. Выберите контрольное испытание (тест) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2. Опишите технику выполнения выбранного контрольного испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

### **Практическое занятие 3.**

Разработка занятий для подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебная цель: формирование умения подбора средств для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Учебные задачи:

1. Научиться подбирать наиболее оптимальные средства подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задания:

1. Подобрать упражнения для подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с установленной ступенью.
2. Осуществить их планирование в структуре урока по физической культуре.

#### **Практическое занятие 4.**

Разработка и оформление документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Учебная цель: формирование умения разработки и оформления документов для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Учебные задачи:

1. Научиться разрабатывать и оформлять документы, необходимые для организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
2. Научиться применять документы при проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Задания:

1. Разработать план проведения спортивного соревнования/ мероприятия по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
2. Разработать карточку участника мероприятия по выполнению населением нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **4. ИТОГОВЫЙ ТЕСТ И КЛЮЧИ ПО МДК.01.01**

1. Нормативный правовой акт РФ, устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяющий основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, называется:
  - 1) Конституция РФ;
  - 2) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - 4) Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».
2. Планирование физкультурно-спортивной работы на год, квартал, месяц называется:
  - 1) перспективным;
  - 2) среднесрочным;
  - 3) краткосрочным;
  - 4) оперативным.
3. Подготовка к проведению физкультурно-массовых зрелищных мероприятий начинается:
  - 1) с создания организационного комитета;
  - 2) разработки программы и плана-сценария физкультурно-массового

- мероприятия;
  - 3) разработки положения о физкультурно-массовом мероприятии;
  - 4) рекламно-пропагандистских мероприятий.
4. Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, как правило, составляется (по срокам):
- 1) на один месяц;
  - 2) каждые четыре месяца (зима, весна, лето, осень);
  - 3) год или на сезон;
  - 4) четыре года.
5. Продолжительность физкультурных занятий в дошкольных образовательных организациях для детей 5—6 лет составляет:
- 1) 45 мин;
  - 2) 35—40 мин;
  - 3) 25—30 мин;
  - 4) 20 мин.
6. Основной формой образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в 5—11-х классах общеобразовательных школ являются:
- 1) лекции и мастер-классы по физической культуре и спорту;
  - 2) тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках физической культуры;
  - 3) уроки физической культуры;
  - 4) школьная олимпиада и викторины по физической культуре.
7. Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в образовательных организациях среднего профессионального образования по своим целям, задачам и содержанию подразделяются:
- 1) на теоретические, практические и контрольные;
  - 2) образовательные, оздоровительные и спортивные;
  - 3) общеразвивающие, комплексные и профессионально-прикладные;
  - 4) подготовительные, тренировочные, соревновательные.
8. Основной целью оздоровительно-рекреативной физической культуры в быту трудящихся и служащих является:
- 1) снятие кумулятивного утомления, восстановление сил, израсходованных в процессе труда, укрепление здоровья и организация культурно-развлекательного досуга;
  - 2) поддержание уровня общей физической подготовленности, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения в образовательных организациях;
  - 3) удовлетворение потребностей людей в лечении различных травм, психических срывов в результате стрессовых ситуаций и т.п.;
  - 4) получение тренировочного эффекта, т.е. повышение функциональных возможностей различных органов и систем и развитие адаптации организма к физическим нагрузкам.
9. Основным нормативным документом, определяющим условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА)» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является:
- 1) инструкция по организации и проведению тренировочных занятий по адаптивным видам спорта;

- 2) Типовое положение о тренировочном процессе в спортивно-адаптивных школах;
  - 3) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА (опорно-двигательного аппарата)»;
  - 4) план физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в спортивно-адаптивных школах на учебный год.
10. Верховным государственным органом исполнительной власти, осуществляющим на федеральном уровне управление развитием физической культуры и спорта в Российской Федерации, является:
- 1) Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта;
  - 2) Комитет по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Государственной Думы;
  - 3) Министерство спорта РФ;
  - 4) Экспертный совет по физической культуре и спорту при комитете Совета Федерации по социальной политике.
11. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается:
- 1) Советом при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта;
  - 2) Комитетом по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Государственной Думы;
  - 3) Министерством спорта РФ;
  - 4) общероссийскими федерациями (союзами) по видам спорта.
12. Массовые зрелищные мероприятия соревновательного, показательного и развлекательного характера, способствующие активному отдыху и пропаганде физической культуры и спорта, называются:
- 1) физкультурно-спортивные шоу;
  - 2) физкультурные праздники;
  - 3) дни здоровья и спорта;
  - 4) соревнования «Веселые старты».
13. Работой судейской коллегии при проведении соревнований руководит:
- 1) председатель организационного комитета по проведению соревнований;
  - 2) главный спортивный судья соревнований;
  - 3) официальный представитель местных органов управления физической культурой и спортом;
  - 4) комендант соревнований или контролер-распорядитель.
14. Продолжительность физкультурных занятий в дошкольных образовательных организациях для детей 5—6 лет составляет:
- 1) 45 мин;
  - 2) 35—40 мин;
  - 3) 25—30 мин;
  - 4) 20 мин.
15. План физкультурно-спортивной работы на учебный год в общеобразовательной школе утверждает:
- 1) директор общеобразовательной организации;
  - 2) заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
  - 3) заместитель директора по физкультурно-спортивной работе;
  - 4) педагогический совет.

16. В начале учебного года в образовательных организациях среднего профессионального образования всех обучающихся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности распределяют на следующие *медицинские группы*, в которых целесообразно заниматься физической культурой и спортом:
  - 1) физкультурную, оздоровительную, физического совершенствования;
  - 2) основную, подготовительную, специальную;
  - 3) общей физической подготовки, спортивную, адаптивную;
  - 4) базовой физкультурной подготовки, профессионально-прикладной подготовки, лечебной физической культуры.
  
17. При составлении комплексов физических упражнений, применяемых в режиме труда и отдыха в трудовых коллективах, ориентируются:
  - 1) на возрастные особенности трудящихся и служащих;
  - 2) характер трудовой деятельности, специфику трудовых действий и рабочих движений, характер рабочих поз;
  - 3) уровень физической подготовленности трудящихся и служащих;
  - 4) инструкции по охране труда и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.
  
18. Для достижения тренировочного эффекта организованные занятия со спортсменами-инвалидами следует проводить не реже:
  - 1) двух раз в неделю;
  - 2) трех раз в неделю;
  - 3) четырех — пяти раз в неделю;
  - 4) шести раз в неделю.
  
19. Спортивная федерация — это:
  - 1) общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов — членов спортивных сборных команд;
  - 2) государственная организация, целью которой является организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий, приобщение широкого круга населения к занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни;
  - 3) некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов и преследующая цели по осуществлению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
  - 4) некоммерческое объединение граждан, осуществляющее деятельность по подготовке и проведению спортивных мероприятий, оказанию физкультурно-оздоровительных услуг.
  
20. Всероссийский сводный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования ежегодно, формируется:
  - 1) Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта РФ;
  - 2) Комитетом по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Государственной Думы;
  - 3) Департаментом развития физической культуры и массового спорта;

- 4) Общероссийскими спортивными федерациями по видам спорта.
21. Очередность выступления участников в спортивных конкурсах определяется:
    - 1) положением об очередности участия в спортивных конкурсах;
    - 2) инструкцией по организации и проведению спортивных конкурсов;
    - 3) жеребьевкой;
    - 4) организационным комитетом в соответствии с пожеланиями участников.
  22. По окончании соревнований главная судейская коллегия составляет и представляет организации, проводящей соревнование, отчет, который подписывается:
    - 1) главным спортивным судьей и главным спортивным судьей-секретарем;
    - 2) председателем комитета по организации и проведению соревнований;
    - 3) официальным представителем местных органов управления физической культурой и спортом;
    - 4) главным менеджером соревнований и начальником службы фиксации и обработки результатов.
  23. Кратковременное выполнение физических упражнений в процессе занятий, требующих от детей дошкольного возраста интеллектуального напряжения, называется:
    - 1) динамическая физкультурная пауза;
    - 2) физкультминутка;
    - 3) двигательная разминка;
    - 4) экспресс-гимнастика.
  24. Основная направленность занятий в кружках физической культурой в общеобразовательных организациях:
    - 1) обучение занимающихся базовым видам спорта школьной программы;
    - 2) прикладная физическая подготовка;
    - 3) общая физическая подготовка;
    - 4) физическая рекреация.
  25. Основной формой организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в образовательных организациях среднего профессионального образования являются:
    - 1) учебные (академические) занятия;
    - 2) тренировочные занятия в спортивных секциях (по выбору студентов);
    - 3) факультативные занятия;
    - 4) элективные курсы по физической культуре и спорту.
  26. Физкультурно-спортивную работу в трудовых коллективах планирует и непосредственно организует:
    - 1) руководитель предприятия (учреждения, организации);
    - 2) заместитель руководителя предприятия по физкультурно-спортивной работе;
    - 3) инструктор-методист по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе;
    - 4) отдел физкультурно-спортивной работы профсоюзного комитета.
  27. Лечение, восстановление и компенсация утраченных способностей группы населения, отличительной особенностью которой являются устойчивые отклонения в состоянии здоровья, это основные задачи:
    - 1) массового (оздоровительного) спорта;

- 2) адаптивного физического воспитания;
  - 3) адаптивной физической (двигательной) рекреации
  - 4) адаптивной физической (двигательной) реабилитации.
28. Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации определены:
- 1) в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - 2) Федеральных государственных образовательных стандартах;
  - 3) Федеральных стандартах спортивной подготовки;
  - 4) Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».
29. Документ, в котором излагается содержание и последовательности выполнения определенной работы (видов деятельности) в установленные сроки, называется:
- 1) инструкция;
  - 2) план;
  - 3) указание;
  - 4) программа.
30. К основным документам, регламентирующим организацию и проведение спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, относится:
- 1) календарный план физкультурных и спортивных мероприятий;
  - 2) программа и сценарий проведения физкультурно-спортивных мероприятий;
  - 3) инструкция, регламентирующая организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
  - 4) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**Ключи ответов к тесту**

- |       |        |       |
|-------|--------|-------|
| 1) 3  | 11) 7  | 21) 3 |
| 2) 7  | 12) 2  | 22) 5 |
| 3) 1  | 13) 6  | 23) 6 |
| 4) 7  | 14) 11 | 24) 7 |
| 5) 7  | 15) 5  | 25) 5 |
| 6) 7  | 16) 6  | 26) 7 |
| 7) 5  | 17) 6  | 27) 8 |
| 8) 5  | 18) 6  | 28) 1 |
| 9) 7  | 19) 1  | 29) 6 |
| 10) 3 | 20) 5  | 30) 5 |

## 10. ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО ТЕСТА ПО МДК 01.02

### Вводная часть

1. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?
  - a) Только если его им обучила национальная федерация и/или РУСАДА
  - b) Нет
  - c) Только если его включили в пул тестирования
  - d) Да
  - e) Только если его включили в сборную команду
2. Допинг - это:
  - a) Положительная проба
  - b) Запрещенная субстанция
  - c) Любое нарушение антидопинговых правил
3. К нарушениям антидопинговых правил относятся (один или несколько вариантов ответа):
  - a) Подмена или попытка подмены пробы
  - b) Назначение или попытка назначения запрещенного вещества или метода
  - c) Уклонение от прохождения допинг-контроля
  - d) Предоставление информации о местонахождении спортсменом через третьих лиц
  - e) Применение запрещенных веществ и методов
  - f) Незнание антидопингового кодекса ВАДА
  - g) Профессиональное сотрудничество с тренером или врачом, отбывающим период дисквалификации
  - h) Нахождение спортсмена в отдаленных местах и местах, куда затруднен доступ инспекторам допинг-контроля
  - i) Наличие у спортсмена или его персонала запрещенных веществ

### Запрещенный список

4. Все субстанции и методы в Запрещенном списке запрещены в любое время года / сезона
  - a) Да
  - b) Нет, есть субстанции, запрещенные только во внесоревновательный период
  - c) Нет, есть субстанции, запрещенные только в соревновательный период
5. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается
  - a) За 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
  - b) За 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
  - c) За 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия
  - d) С момента старта соревнований в конкретной дисциплине
  - e) С церемонии открытия соревнований
6. Запрещенный список обновляется не реже, чем
  - a) 1 раз в квартал
  - b) 1 раз в год
  - c) 1 раз в четыре года
  - d) 1 раз в два года
7. Запрещенные субстанции могут встречаться только в рецептурных препаратах

- a) Да
  - b) Нет
8. При обнаружении в пробе запрещенной субстанции, прежде чем выдвинуть обвинение в возможном нарушении антидопинговых правил, антидопинговая организация обязана сначала доказать, что спортсмен преднамеренно использовал допинг
- a) Да
  - b) Нет
9. Тот факт, что препарат был назначен врачом, освобождает спортсмена от ответственности (один или несколько вариантов ответа)
- a) Если спортсмен не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции
  - b) Этот факт никогда не освобождает спортсмена от ответственности
  - c) Если было запрошено и получено разрешение на терапевтическое использование и препарат использован в соответствии с условиями выданного разрешения
  - d) Этот факт всегда освобождает спортсмена от ответственности
  - e) Если было запрошено разрешение на терапевтическое использование
  - f) Если применение препарата не было направлено на улучшение спортивного результата
10. Для получения разрешения на терапевтическое использование необходимо предоставить как минимум (один или несколько вариантов ответа):
- a) Пакет медицинской документации, подтверждающий поставленный диагноз
  - b) Рецепт
  - c) Запрос, заполненный спортсменом
  - d) Запрос, заполненный спортсменом и его лечащим врачом

#### **Информация о местонахождении**

11. Спортсмен, включенный в пул тестирования, обязан предоставлять следующую информацию о своем местонахождении на каждый день квартала (если она применима к этому дню) (один или несколько вариантов ответа)
- a) Информацию о регулярной деятельности (время и место)
  - b) Место ночевки
  - c) Информацию о планируемых соревнованиях
  - d) Информацию о визитах к врачу
  - e) "Одночасовое окно" (все спортсмены во всех пулах тестирования)
  - f) "Одночасовое окно" (только спортсмены в регистрируемом пуле тестирования)
  - g) Информацию о посещении развлекательных мероприятий
12. Кто несет ответственность за информацию, предоставляемую спортсменом в системе АДАМС (один или несколько вариантов ответа)?
- a) Любое другое лицо, которого спортсмен назначит ответственным за предоставление информации
  - b) Спортсмен
  - c) Представитель спортивной федерации, ответственный за антидопинговое обеспечение
  - d) Личный тренер
  - e) Лечащий врач
13. Что может являться невыполнением требований к предоставлению информации о местонахождении (один или несколько вариантов ответа)?
- a) Предоставление неполной информации
  - b) Предоставление заведомо ложной информации
  - c) Непредоставление информации на следующий квартал в установленные сроки
  - d) Несвоевременное обновление информации
14. Спортсмен узнает о возможном пропущенном тесте

- a) От третьих лиц, которые ранее сообщили инспектору допинг-контроля об отсутствии спортсмена в указанном месте, в виде звонка или при встрече с ними
  - b) От тренера или врача в виде звонка или при встрече с ними
  - c) От инспектора допинг-контроля в виде звонка или СМС
  - d) От ответственного за антидопинговое обеспечение в своей национальной федерации в порядке, установленном национальной федерацией
  - e) От РУСАДА или Международной федерации в виде официального уведомления, отправленного на электронный адрес, указанный в системе АДАМС
15. После пропущенного теста или обнаружения факта нарушения порядка представления информации о местонахождении, спортсмен получает "флажок"
- a) После того, как спортсмен предоставит РУСАДА объяснения, и они будут рассмотрены вместе с другими обстоятельствами дела
  - b) После того, как спортсмен предоставит РУСАДА объяснения, и они будут рассмотрены вместе с другими обстоятельствами дела, а также после окончания процедуры административного пересмотра, если она была запрошена
  - c) Автоматически
  - d) Сразу после рассмотрения РУСАДА отчета ИДК / обстоятельств дела
  - e) После того, как спортсмен предоставит РУСАДА объяснения, и они будут рассмотрены вместе с другими обстоятельствами дела и после рассмотрения апелляции Дисциплинарным антидопинговым комитетом, если апелляция была подана
16. Сколько пропущенных тестов и/или случаев невыполнения требований к представлению информации о местонахождении могут повлечь за собой дисквалификацию?
- a) 4 нарушения за 1 календарный год
  - b) 3 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения
  - c) 2 нарушения за 1 календарный год
  - d) 2 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения
  - e) 4 нарушения за 12 месяцев с момента первого нарушения
  - f) 3 нарушения на 1 календарный год
17. Стандартная санкция за "три флажка" составляет:
- a) Предупреждение
  - b) 4 года дисквалификации
  - c) 1 год дисквалификации
  - d) 6 месяцев дисквалификации
  - e) 2 года дисквалификации

### **Тестирование и процедура допинг-контроля**

18. В соответствии с требованиями Всемирного антидопингового кодекса тестирование проводится (один или несколько вариантов ответа)
- a) По согласованию с национальной спортивной федерацией
  - b) По согласованию со спортивной школой / клубом
  - c) По согласованию со спортсменом в удобное ему время
  - d) По усмотрению антидопинговой организации без предварительного уведомления спортсменов или персонала
  - e) По усмотрению антидопинговой организации с уведомлением спортсменов, тренеров и/или организаторов соревнований не позднее, чем за 1 час до начала тестирования
19. Тестирование спортсменов, включенных в регистрируемый пул тестирования, может проводиться только в указанное ими "одночасовое окно" или на соревнованиях
- a) Да, если инспектор придет в другое время, можно отказаться
  - b) Нет, тестирование может проводиться в любое время с 5 утра до 11 вечера, в другое время можно отказаться от прохождения процедуры

- c) Нет, тестирование может проводиться в любое время суток при наличии достаточных оснований
20. При уведомлении о необходимости пройти процедуру допинг-контроля, спортсмен, в числе прочего, имеет право (один или несколько вариантов ответа)
- a) Узнать имя и фамилию инспектора допинг-контроля, проводящего тестирование
  - b) Запросить присутствие представителя
  - c) Узнать о причинах выбора для тестирования
  - d) Узнать по поручению какой организации проводится процедура тестирования
  - e) Получить разъяснения по процедуре прохождения допинг-контроля
21. При уведомлении о необходимости пройти процедуру допинг-контроля, спортсмен, в числе прочего, обязан (один или несколько вариантов ответа)
- a) Подписать форму уведомления о необходимости прохождения процедуры допинг-контроля
  - b) Уточнить месторасположение пункта допинг-контроля и самостоятельно явиться туда после завершения текущих дел, но не позднее, чем через 60 минут
  - c) Дать инспектору допинг-контроля свой номер телефона для дальнейшей связи
  - d) Незамедлительно проследовать с инспектором на пункт допинг-контроля
  - e) Предоставить инспектору допинг-контроля удостоверение личности
22. Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет:
- a) 4 года дисквалификации
  - b) 2 года дисквалификации
  - c) "Флажок"
  - d) Предупреждение
  - e) 1 год дисквалификации
23. Если спортсмен хочет сообщить об отклонениях в процедуре допинг-контроля, он должен (один или несколько вариантов ответа)
- a) Пожаловаться своему представителю во время процедуры, дальше это его обязанность
  - b) Заполнить раздел "Комментарии" (пункт 4) в протоколе допинг-контроля, при необходимости запросить у инспектора дополнительный протокол
  - c) Позвонить / написать письмо в организацию, инициировавшую тестирование
  - d) Позвонить / написать письмо в ВАДА
  - e) Позвонить / написать письмо в свою спортивную федерацию

### **Обработка результатов**

24. Если проба спортсмена была проверена в антидопинговой лаборатории, аккредитованной ВАДА, и в ней не было обнаружено каких-либо запрещенных субстанций, проба уничтожается и больше к спортсмену не может быть применено никаких санкций
- a) Нет, проба может быть помещена на долгосрочное хранение на 10 лет и перепроверена в любой момент на все субстанции Запрещенного списка, действующего в момент отбора пробы
  - b) Нет, проба может быть помещена на долгосрочное хранение на 10 лет и перепроверена в любой момент на все субстанции Запрещенного списка, действующего в момент перепроверки
  - c) Нет, проба обязательно будет еще раз перепроверена в течение 1 года
  - d) Нет, может быть еще проверена проба Б
  - e) Да, все верно, если ничего не нашли сразу, то можно быть спокойным
25. После получения спортсменом уведомления о том, что в его пробе была обнаружена запрещенная субстанция, спортсмен имеет право (один или несколько вариантов ответа)
- a) Признать нарушение антидопинговых правил
  - b) Запросить повторную сдачу допинг-пробы

- c) Запросить Лабораторный пакет – документацию, содержащую полную информацию о каждой стадии анализа допинг-пробы
- d) Продолжать участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- e) Предоставить объяснения
- f) Запросить вскрытие и исследование пробы Б
- g) Запросить личное участие в слушаниях и/или участие в них своего представителя

тест

### Итоговое тестирование по МДК.01.03

**Правильный ответ подчеркнуть.**

1. Сколько ступеней имел первый комплекс ГТО 1931 года?

- пять

**- одну**

- десять

- одиннадцать

2. На какие испытания (тесты) по выбору подразделяются в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (за исключением испытаний (тестов) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)?

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками

**- все выше перечисленные**

3. Укажите максимальное количество участников в одном заходе при проведении теста «Скандинавская ходьба»:

- 20 человек

- 4 человека

**- 15 человека**

- 10 человек

4. В каком году был введен в действие указ о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне» в России?

в 2004 г.

в 2008 г.

в 1991 г.

**в 2014 г.**

5. К скоростно-силовым упражнениям, ациклического типа, характеризующимся кратковременными максимальными нервно-мышечными усилиями и высокой координацией движения относятся:

**- прыжки с места**

- гиревой спорт

- скандинавская ходьба

- бег на длинные дистанции

- подтягивание

6. Первый комплекс ГТО предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер. Укажите испытание, которое не входило в первый комплекс ГТО:

- фехтование

- верховая езда

- бег на 100, 500 и 1000 м

- **умение ездить на велосипеде или управлять трактором, мотоциклом, автомобилем**
- поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 м
- метание гранаты

7. По каким вопросам оказывают консультационную помощь центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов), населению?

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
  - гигиена занятий физической культурой;
  - основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
  - основы методики самостоятельных занятий;
  - овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- **все выше перечисленные.**

8. Какие применяются элементы обучения технике контрольного упражнения «Бег 60 м»?

- от линии старта отмерить 1—1,5 стопы назад и одну стопу в сторону и принять положение низкого старта
- фиксация положения тела после команды «внимание!» (сохранить положение неустойчивого равновесия)
- в шаге выполнить имитацию финиширования способом «бросок грудью» на финишную ленточку
- то же с небольшим ускорением по команде

- **все выше перечисленное**

9. Какие задачи решает комплекс ГТО?

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной соревновательной деятельности
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий
- повышение уровня физической подготовленности населения
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового спорта в образовательных организациях
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом

- **все вышеуказанные**

10. С какого вида старта выполняется испытание на скоростные возможности бег на 60 и 100 м?

- с высокого старта
  - с низкого старта
- **с низкого или высокого старта**

11. Какие предусмотрены задачи для реализации ВФСК ГТО для обучающихся ?

- овладение основными теоретическими сведениями о комплексе ГТО
- создание и поддержание на соревнованиях атмосферы состязательности
- формирование устойчивого интереса к выполнению контрольных упражнений

- (испытаний), в том числе к различным формам самостоятельных занятий
- формирование навыков самостоятельных занятий для подготовки к сдаче норм ГТО
  - воспитание чувства патриотизма
  - **все вышеуказанные**

12. Сколько ступеней имел комплекс «Готов к труду и обороне» до 23 марта 2023 года?

- 7
- 10
- **11**
- 13
- 16

13. При подтягивании из виса лежа на низкой перекладине высота грифа перекладины для участников II - XV ступеней должна составлять:

- 100 см по верхнему краю.
- **90 см по верхнему краю**
- 80 см по верхнему краю
- 70 см по верхнему краю

14. Какую задачу не решает реализация комплекса ГТО для различных групп населения?

- повышение общего уровня знаний населения в вопросах физической культуры
- формирование потребностей в ведении здорового образа жизни
- популяризация физической культуры, приобщение граждан к систематическим занятиям физическими упражнениями
- **подготовка к соревновательной деятельности**

15. Рывок гири проводится на помосте или любой ровной площадке размером:

- 1 x 1 м.
- **2 x 2 м.**
- 3 x 3 м.
- 4 x 4 м.

16. Участок для шестиминутного бега (выносливость) должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые

- 10 - 20 - 35 м,
- 15 - 30 - 40 м,
- 20 - 40 - 50 м,
- **20 - 50 - 100 м.**

17. Какой раздел не входит в нормативно-тестирующую часть комплекса ГТО?

- виды испытаний (тесты) и нормативы
- **выполнение разрядных требований спортивных многоборий, состоящих из различных испытаний (тестов)**
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
- рекомендации к недельному двигательному режиму

18. Какие дистанции входят в программу комплекса ГТО по бегу на выносливость?

- 1000 м.
- 1500 м.
- 2000 м.
- 3000 м.

- **все выше перечисленные**

19. Сколько возрастных ступеней содержал комплекс ГТО 1972 года?

**- пять**

- семь

- девять

- одиннадцать

20. Какая недельная двигательная активности необходима возрастной группе от 18 до 19 лет (седьмая ступень ГТО)

- не менее 8 часов

- не менее 9 часов

- не менее 10 часов

**- не менее 11 часов**

### 13. ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ и ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

#### 13.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки по учебной и производственной практике обязательно являются дидактические единицы «иметь практический опыт» и «уметь». Контроль и оценка этих дидактических единиц, а также сформированность профессиональных и общих компетенций осуществляются с использованием следующих форм и методов: отчет и защита отчета на конференции (оценка).

Оценка по практике выставляется на основании аттестационного листа (характеристики учебной и профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с требованиями организации, в которой проходила практика.

#### 3.2. Перечень видов работ для проверки результатов освоения программы профессионального модуля на практике

| Профессиональные компетенции | Виды деятельности   | Задание   |
|------------------------------|---|---|
| ПК.1.1                       | Планирование и анализ физкультурно-спортивной работы  | - разработка общего плана физкультурно-спортивной работы;<br>- анализ и оценка физкультурно-спортивной работы;<br>- разработка планов и программы по формированию ЗОЖ, организация мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;<br>- разработка плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; |
| ПК1.2                        | Организация и проведение мероприятий в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях | - проведение физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи   |
| ПК1.3                        | Организация и проведение физкультурно-  | - анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или   |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         | оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий  | спортивно-массовых мероприятий;<br>- планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.<br>-наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;<br>- проведение физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;         |
|         |   | - проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;<br>- определение соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности   |
| ПК1.4   | Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта  | - участие в деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;  |
| ПК.1.5  | Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса | - участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);<br>-наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);<br>- разработка и проведение занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью |
| ПК 1.6. | Проведение работы по предотвращению применения допинга  | - проведение образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним   |