

Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по ПМ 01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы**  
основной профессиональной образовательной программы  
**по специальности/профессии 49.02.01 Физическая культура**

*Форма обучения очная*

Кизляр, 2023г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 *Физическая культура*

Разработчик:

ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»,  
преподаватель Маммаев А.И.

Рассмотрено и одобрено ПЦК профессиональных дисциплин по педагогическим специальностям

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Председатель ПЦК Убайдуллаева Е.О./

\_\_\_\_\_

## Содержание

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

## **1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу профессионального модуля **«ПМ.01 «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»**.

ФОС 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, формируемых в рамках 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ научных занятиях;</li> <li>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ научной и производственной практике;</li> <li>экзамен по профессиональному модулю</li> </ul>

ПК 1.2.	<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>
---------	---	---

ПК 1.3.	<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 целей и задач, требований к планированию и технологии разработки;</li> <li>- составление плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия с учётом требований к составлению;</li> <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 технике безопасности на основе требований по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при проведении физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно- массового мероприятия;</li> <li>- определение соответствие оборудования инвентаря нормам техники безопасности;</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ научных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ учебной и производственной практике;</p> <p>экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
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 научных 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>	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.01.02 экзамен по профессиональному модулю
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>	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях; экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике; экзамен (диф. зачет) по МДК.01.01 экзамен по профессиональному модулю

### 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 «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;

## **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 внесоревновательный 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 субстанций 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 нормативнометодических 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 нормативнометодических 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

- с) 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)
  - а) Узнать имя и фамилию инспектора допинг-контроля, проводящего тестирование
  - б) Запросить присутствие представителя
  - с) Узнать о причинах выбора для тестирования
  - д) Узнать по поручению какой организации проводится процедура тестирования
  - е) 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)
  - а) Подписать форму уведомления о необходимости прохождения процедуры допинг-контроля
  - б) Уточнить месторасположение пункта допинг-контроля и самостоятельно явиться туда после завершения текущих дел, но не позднее, чем через 60 минут
  - с) Дать инспектору допинг-контроля свой номер телефона для дальнейшей связи
  - д) Незамедлительно проследовать с инспектором на пункт допинг-контроля
  - е) Предоставить инспектору допинг-контроля удостоверение личности
- 22. Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет:
  - а) 4 года дисквалификации
  - б) 2 года дисквалификации
  - с) "Флажок"
  - д) Предупреждение
  - е) 1 год дисквалификации
- 23. Если спортсмен хочет сообщить об отклонениях в процедуре допинг-контроля, он должен (один или несколько вариантов ответа)
  - а) Пожаловаться своему представителю во время процедуры, дальше это его обязанность
  - б) Заполнить раздел "Комментарии" (пункт 4) в протоколе допинг-контроля, при необходимости запросить у инспектора дополнительный протокол
  - с) Позвонить / написать письмо в организацию, инициировавшую тестирование
  - д) Позвонить / написать письмо в ВАДА
  - е) 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
  - а) 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
  - б) 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
  - с) Нет, проба обязательно будет еще раз перепроверена в течение 1 года
  - д) Нет, может быть еще проверена проба Б
  - е) 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)
  - а) Признать нарушение антидопинговых правил
  - б) Запросить повторную сдачу допинг-пробы

- с) 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

### Итоговое тестирование по МДК.01.02

**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; - анализ и оценка физкультурно-спортивной работы; - 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; - 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-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- планирование проведения физкультурно-оздоровительных и (или) спортивно-массовых мероприятий с различными категориями населения.</li> <li>-наблюдение, анализ и самоанализ физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;</li> <li>- проведение физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- определение соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</li> </ul>
ПК1.4	Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> </ul>
ПК.1.5	Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов);</li> <li>-наблюдение и анализ спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);</li> <li>- разработка и проведение занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью</li> </ul>
ПК 1.6.	Проведение работы по предотвращению применения допинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним</li> </ul>