

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»
(ГАПОУ «Мамадышский ПК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по ТО
Файзреева В.В.
«21» ноября 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ.01 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

по специальности

49.02.01. Физическая культура

2023 г.

Фонд оценочных средств профессионального модуля разработана на основе рабочей программы и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Обсуждена и одобрена на заседании Протокол № 4
предметно-цикловой комиссии « ФД », ноябрь 20 23 г.
преподавателей и мастеров
производственного обучения _____
Председатель ПЦК: _____
Ломака Г.Л.

Разработчики: Мирзаянова Венера Васильевна, методист
Миннахметова Танзиля Наилевна, методист

ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы

Контроль и оценка результатов освоения профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 3, 4, 5 семестры		
Задания для стартовой диагностики (вопросы для обсуждения)	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК 1.1
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Устный / письменный опрос	Оценка ответов Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Контрольные занятия (разработка и защита проектов, разработка документации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Промежуточная аттестация		
МДК 01.01: 5 семестр		
Практические задания	Оценка выполненных заданий Оценка участия в обсуждении Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.4
Защита курсовой работы (проекта)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.4
МДК 01.02: 4 семестр		
Тестирование Антидопинг	Оценка результатов тестирования	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.6
Комплексное практическое задание	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка заполненной документации	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1, ПК 1.5, ПК 1.6

Учебная и производственная практика по ПМ.01: 5 семестр		
Представление портфолио Защита отчета по практике	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6
Экзамен по модулю ПМ.01: 5 семестр		
Выполнение комплексных практико-ориентированных заданий	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01 – ОК 09 ПК 1.1 – ПК 1.6

**МДК 01.01 Теория и методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой
работы Текущий контроль**

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

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. 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

направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС...в зависимости от возраста и состояния здоровья.

- от 90 до 130 уд/мин;
- + от 100 до 170-180 уд/мин;
- от 180 до 220 уд/мин;
- от 180 до 250 уд/мин;
- от 90 до 220 уд/мин;

26. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:

- “220 минус возраст (в годах)”;
- “220 плюс возраст (в годах)”;
- + “190 минус возраст”;
- “возраст плюс ЧСС в покое”;
- “180 минус возраст”.

27. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- 150-250 ккал;
- + 300-500 ккал;
- 700-900 ккал;
- 1000-1200 ккал;
- 1100-1200 ккал.

28. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:

- + 20-50% МП;
- 75-80% МП;
- 80-100% МП;
- 20-100% МП;
- 90-100% МП.

29. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- различные виды силовых способностей;
- различные виды скоростных способностей;
- + различные виды выносливости;
- координационные способности;
- различные виды силовых способностей; координационные способности;

30. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100 %) использование упражнений:

- на быстроту движений;
- + на выносливость;
- на силу;
- скоростно-силовой направленности;
- на ловкость.

31. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- 90-100 уд/мин;
- + 120-130 уд/мин;
- 160-170 уд/мин;
- 180-190 уд/мин;
- 200-220 уд/мин.

32. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию, которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.

- от 400 до 600 м;
- + от 800 до 1000 м;
- от 1400 до 1800 м;

- от 2000 до 2500 м;

- от 2200-2600 м;

33. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум с ЧСС 60 % от максимальной.

+ 30 мин;

- 1 ч.

- 1,5 ч;

- 2 ч;

- 2-2,5 ч.

Раздел 2. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта

Волонтерское движение

1. Деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе с целью оказания помощи нуждающимся слоям населения, общественным организациям и государству – это

добровольчество

добровольческая организация

доброволец

2. Международная волонтерская организация, находящаяся под эгидой

ЮНЕСКО Координационный Комитет международной волонтерской

службы Международный культурный молодежный обмен

Международная гражданская служба

Альянс Европейских волонтерских организаций

3. Какие принципы волонтерского движения закрепила Всеобщая декларация прав волонтеров?

признание права на объединение за всеми мужчинами, женщинами, детьми, независимо от их

расовой принадлежности, вероисповедания, физических особенностей, социального и материального положения

уважение достоинства и культур всех людей

оба варианта верны

оба варианта неверны

4. Какие обязанности Всеобщая декларация прав волонтеров закрепила за волонтерским движением?

обеспечивать разумную регламентацию волонтерской деятельности, определять

пределы добровольного сотрудничества, ясно формулировать и уважительно

относится к их функциям

поручать каждому деятельность, которая ему больше всего подходит, обеспечивая необходимое обучение и помощь

обеспечивать регулярное подведение итогов деятельности и их обнародование

все варианты верны

5. Некоммерческая организация, согласно статье 50 ГК РФ

может осуществлять приносящую доход деятельность, если это предусмотрено её уставом, лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых она создана, и если это соответствует таким целям

уставом которой предусмотрено осуществление приносящей доход деятельности, за исключением казенного и частного учреждений, должна иметь достаточное для осуществления указанной деятельности имущество рыночной стоимостью не менее минимального размера уставного капитала, предусмотренного для обществ с ограниченной ответственностью

оба варианта верны

оба варианта неверны

6. Участник (член) общественной организации

осуществляет корпоративные права в порядке, установленном уставом организации

наряду с обязанностями, также несет обязанность уплачивать предусмотренные ее уставом членские и иные имущественные взносы

оба варианта верны

оба варианта неверны

7. Исходя из основных направлений государственной молодежной политики государственная поддержка молодежных и детских объединений осуществляется в соответствии с принципами приоритета общих гуманистических и патриотических ценностей в деятельности молодежных и детских объединений равенства прав на государственную поддержку молодежных и детских объединений признания самостоятельности молодежных и детских объединений и их права на участие в определении мер государственной поддержки

все варианты верны

8. В соответствии с Федеральным законом от 28 июня 1995 г. №98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских объединений»

меры государственной поддержки молодежных и детских объединений не могут быть использованы федеральными органами исполнительной власти, должностными лицами против законных интересов молодежных и детских объединений, а также в целях изменения характера их деятельности

меры государственной поддержки молодежных и детских объединений могут быть использованы федеральными органами исполнительной власти, должностными лицами против законных интересов молодежных и детских объединений, а также в целях изменения характера их деятельности

оба варианта верны

оба варианта

неверны

9. Согласно ст. 17.1 №135-ФЗ доброволец (волонтер) имеет право:

осуществлять свою деятельность индивидуально, под руководством организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, в составе добровольческой (волонтерской) организации

получать от организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации информацию о целях, задачах и содержании осуществляемой им добровольческой (волонтерской) деятельности, а также информацию об организаторе добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации

оба варианта верны

оба варианта неверны

10. Согласно ст. 17.1 Федерального закона "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" доброволец (волонтер) имеет право:

получать от организатора добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческой (волонтерской) организации информационную, консультационную и методическую поддержку в объемах и формах, которые установлены указанными организациями

получать поощрение и награждение за добровольный труд, в том числе в рамках федеральных, региональных и муниципальных конкурсов и программ

оба варианта верны

оба варианта неверны

11. В соответствии с ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» доброволец (волонтер), организатор добровольческой (волонтерской) деятельности, добровольческая (волонтерская) организация могут разглашать ставшие им известными в ходе осуществления добровольческой (волонтерской) деятельности сведения, составляющие специально охраняемую законом тайну

условия осуществления добровольцем (волонтером) благотворительной деятельности от своего имени могут быть закреплены в гражданско-правовом договоре, который заключается между добровольцем (волонтером) и благополучателем и предметом которого являются безвозмездное выполнение добровольцем (волонтером) работ и (или) оказание услуг

оба варианта верны

оба варианта

неверны

12. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности

относится безвозмездность

добровольность

равноправие

все варианты верны

13. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности относится

свобода выбора средств и методов в организации добровольческой (волонтерской) деятельности

является результатом осознанного свободного выбора человека

равенство в осуществлении добровольческой (волонтерской) деятельности

оба варианта верны

оба варианта неверны

14. К принципам добровольческой (волонтерской) деятельности

относится безопасность для окружающих

взаимовыгодное сотрудничество

оба варианта верны

оба варианта неверны

15. Совокупность действий отдельных задач и процессов взаимосвязанных процедур, направленных на обеспечение эффективного участия, необходимого количества волонтеров в подготовке проведения мероприятий достижения его стратегических целей, включая привлечение, отбор, обучение, мотивацию волонтеров – это

волонтерская

программа

волонтерская

организация волонтер

16. Для оптимального формулирования функции волонтера мероприятия необходимо учесть

место волонтеров в территориальном пространстве событий, список функции будет отличаться в зависимости оттого проводится события в помещении или на открытой территории

содержание работы, аккредитацию участников событий, навигацию, организацию работы с делегациями, проведения экскурсий, помощь на площадке и т.д.

процессы проведения события (маркетинг, пиар, логистика, деловая программа и т.д.)

все варианты верны

17. Для определения необходимого количества событийных волонтеров необходимо:

учесть масштаб события, количество участников, посетители, место проведения на открытом или в закрытом пространстве

уточнить количество позиций, на которых необходима работа волонтеров и необходимое количество волонтеров каждой позиции

оба варианта верны

оба варианта неверны

18. Кто планирует работу каждого волонтера на день в виде четкого рабочего

тайминга? волонтер

тимлидер

менеджер

все варианты неверны

19. При планировании информационной кампании по набору волонтеров необходимо

определить: функции волонтеров

портрет волонтера события

оба варианта верны

оба варианта неверны

20. При планировании информационной кампании по набору волонтеров необходимо

определить: количество волонтеров

канал информирования потенциальных волонтеров о

событиях преимуществ участия в данном событии для

волонтеров

все варианты верны

21. Звеньями управленческой структуры волонтерской организации

выступают: координаторы от волонтерской организации и от организации

мероприятия менеджеры

тимлидеры

все варианты верны

22. Некоммерческой организацией, согласно ст. 2. №7-ФЗ «О некоммерческих организациях»

является организация, имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей

деятельности, но не распределяющая полученную прибыль между участниками

является организация, имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей

деятельности и распределяющая полученную прибыль между участниками
является организация, не имеющая извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяющая полученную прибыль между участниками

все варианты неверны

23. Выберите верное утверждение:

сделка, в совершении которой имеется заинтересованность и которая совершена с нарушением требований статьи закона, может быть признана судом недействительной

если убытки причинены некоммерческой организации несколькими заинтересованными лицами, их ответственность перед некоммерческой организацией является солидарной

оба варианта верны

оба варианта неверны

24. Работа волонтера на мероприятии включает в

себя знание своей роли

знание своих обязанностей

правильное построение отношений с непосредственным руководителем

все варианты равны

25. К международным нормативно-правовым документам, регулиующим добровольческое движение, относится

Всеобщая декларация прав человека

Конституция РФ

Гражданский кодекс РФ

все варианты верны

26. Волонтер, работающий в детском доме, стал давать подопечному деньги на мелкие расходы. Это является **нарушением** принципов волонтерской деятельности.

Заполните пробел, напишите нужное слово в нужном падеже.

27. Какому Федеральному закону должно соответствовать деятельность, чтобы считаться волонтерской? (Напишите полное название). **Федеральный закон от 11.08.1995 №135-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»**

28. Волонтерская организация получила заказ на волонтерское сопровождение события. После этого она подготовила документ, где определила цели, задачи работы. Как называется этот документ?

Ответ напишите. **Волонтерская программа**

29. Что должен пройти волонтер до участия в волонтерском сопровождении события? Ответ напишите. **Отбор**

30. В каком Федеральном законе определяются требованиями к НКО? Напишите полное название. **Федеральный закон от 12.01.1996 №7-ФЗ (ред. от 19.12.2022) «О некоммерческих организациях»**

Раздел 3. Организация и проведение мероприятий в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

Организация досуговых мероприятий

1. Мероприятие – это...

А) культурно-спортивное и познавательное зрелище;

Б) воспитание гражданственности и патриотизма детей и подростков;

В) действие, направленное на осуществление чего-либо, для осуществления какой-либо цели.

2. Разработка сценария, организация репетиций, организация рекламной кампании – это этапы...

А) планирования и подготовки досуговых мероприятий;

Б) проведения и анализа досуговых мероприятий.

3. Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «представление»:

А) ярмарка;

Б) трудовая акция;

В) спектакль.

4. Определите форму досугового мероприятия, относящуюся к типу «путешествие»:

А)

диспут;

Б) поход;

В)

концерт.

5. В этом принципе реализуется чувство взаимовыручки, взаимопомощи, взаимодоверия.

А) принцип совместной деятельности;

Б) принцип «могучей кучки»;

В) принцип индивидуального подхода.

6. Выделите понятие «досуговая деятельность» – это...

А) осознанная активная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей в познании собственной личности и окружающего мира, осуществляемая в условиях свободного от работы времени;

Б) время, непосредственно и опосредованно свободное от рабочего времени, именно в эти часы и минуты человек может соизмерять время со своими желаниями;

В) проведение некоторого времени без обычных занятий, работы.

7. Определите принцип «горы» досуговой деятельности:

А) принцип показывает уровень развития организаторских способностей детей;

Б) принцип требует неторопливых, но постоянных шагов к высоте;

В) принцип как внутренняя пружина раскручивания творческих сил, стимулирование к поиску и открытию.

8. По данной характеристике определите метод досуговой деятельности: Любой ребенок должен реализоваться. Каждого надо «бросить» в дело, в творчество, чтобы пошли круги результативности, появились творческие следы.

А) метод «булыжника, брошенного в болото»;

Б) метод «камня, брошенного в воду»;

В) метод «фельдмаршала Кутузова».

9. Какое требование не учитывается при определении цели досуговых мероприятий?

А)

достижимость;

Б)

актуальность;

В)

системность;

Г)

конкретность;

Д) диагностичность.

10. Разновидность конкурсной программы, в которой используется система вопросов на эрудицию и задания на сообразительность.

А)

соревнование;

Б) диспут;

В) викторина.

11. Целью этого принципа является удовлетворение досуговых запросов и интересов для возможности вовлечения в сферу деятельности досуговых учреждений.

А) принцип единства рекреации и познания;

Б) принцип занимательности;

В) принцип всеобщности и доступности.

12. Соотнесите характерные признаки конкурсной программы.

1. Субъект	А) Сопоставление объектов и выявление их количественных и качественных характеристик
2. Мотивация	Б) Борьба, соперничество, которые приводят к стремлению одержать победу
3. Сравнение	В) Определение наилучших из участников
4. Взаимодействие участников	Г) Группа специально уполномоченных лиц, осуществляющих сравнение и оценивание
5. Регламент	Д) Установление правил конкурса
6. Оценивание	Е) Личная заинтересованность в участии и достижении наилучших результатов

Эталон ответа: 1Г, 2Е, 3А, 4Б, 5Д, 6В

13. Вставьте пропущенное слово - ... возбуждает радостные чувства и развивает эмоции, поднимает настроение и жизненный тонус, в это время можно познакомиться с музыкальным,

изобразительным, театральным видом искусства:

- А) отдых;
- Б) развлечение;
- В) учеба.

14. Организация детского досуга связана с:

- А) общей культурой, мастерством педагога, эстетическими наклонностями родителей;
- Б) игровой деятельностью, желанием учиться, образованием педагога;
- В) учебной мотивацией, желанием родителей, участием педагога.

15. Ситуация взаимодействия воспитанника с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств – это...

- А) приключение;
- Б) поход;
- В) экскурсия;
- Г) бал.

16. Какой принцип не учитывается при разработке замысла приключения?

- А) принцип оптимизма;
- Б) принцип уникальности;
- В) принцип безопасности;
- Г) принцип инверсии;
- Д) принцип системности.

17. Отработка оформления и технической стороны – это цель... репетиции.

- А) сводной;
- Б) генеральной;
- В) монтажной;
- Г) прогонной.

18. Выделите методы досуговой деятельности:

- А) метод театрализации
- Б) метод активизации
- В) метод обучающих ситуаций
- Г) метод воспитывающих ситуаций

19. В чем заключается сущность диагностики?

- А) в выявлении и объяснении объективных характеристик объекта или явления;
- Б) в обеспечении эффективного обмена информацией среди участников;
- В) в отслеживании межличностных отношений, возникающих в ходе взаимодействия детей.

20. Определите формы досуговых мероприятий:

- А) праздник;
- Б) концерт;
- В) сопереживание;
- Г) поход.

21. Соотнесите нормативное обеспечение организации досуговых мероприятий:

1. Приказ о проведении мероприятия	А) документированный план поступления и расходования денежных средств
2. Положение о мероприятии	Б) правовой акт для разрешения основных и оперативных задач
3. Смета расходов	В) нормативный акт, регламентирующий деятельность организаторов и предназначенный для информирования участников
4. Служебная записка	Г) внутренний документ, направленный из одного структурного подразделения учреждения в другое

22. Выделите композиционные элементы сценария досугового мероприятия:

- А)

аннотация;
Б)
экспозиция;
В)
кульминация;
Г)
организация.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

1. План спортивного праздника на тему здорового образа жизни для детей любой возрастной группы.
2. План оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в каникулярное время для детей.
3. Презентация «Разнообразные формы оздоровительной работы в летний период».
4. Организация фестиваля летних экстремальных видов спорта.
5. Проект открытия зоны для отдыха и проведения досуга в парке.
6. Проект организации экологической тропы «Зеленый остров».
7. Проект открытия семейного палаточного лагеря выходного дня на базе СОК.
8. Организация массового досугового мероприятия для школьников к Всемирному дню туризма

«Туристическая полоса».

9. Разработка проекта «Школа водных видов спорта и развлечений на воде».

10. Проект «Выбирай спорт» для развития физической культуры и поддержки массового спорта в Челябинской области.

11. Организация и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия «Лига чемпионки».

12. Физкультурно-ориентированная экскурсия по достопримечательностям города «Шагая по истории Челябинска».

13. Создание интерактивной карты спортивных объектов города Челябинска.

14. Разработка проекта вело-парка «Адреналин».

15. Разработка спортивно-рекреационного проекта «Дороги к здоровью, пути к патриотизму», посвященного 75-летию победы в Великой Отечественной войне.

16. Разработка проекта «Летом на велосипеде».

17. Организация и проведение летних спортивно-оздоровительных сборов для воспитанников дворовых хоккейных команд.

18. Разработка проекта «Звездная дорожка».

19. Разработка проекта «Скалолазание – игра нового поколения».

Раздел 2. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта

1. Обеспечение участия волонтеров в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

2. Обеспечение участия волонтеров в организации и деятельности объектов спорта.

3. Организация деятельности волонтеров при проведении спортивных мероприятий среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

4. Организация участия волонтеров в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

5. Способы вовлечения в добровольческую (волонтерскую) деятельность известных спортсменов, профессиональных работников сферы физической культуры и спорта.

6. Спортивное и событийное волонтерство.

7. Анализ деятельности волонтерской организации.

8. История и перспективы развития спортивного волонтерства.

9. Анализ НПА в сфере спортивного волонтерства.

10. Особенности волонтерского менеджмента в спортивном добровольчестве.

11. Особенности привлечения и отбора спортивных волонтеров.

Раздел 3. Организация и проведение мероприятий в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях

1. План спортивно-массовых мероприятий в лагере.

2. Один из видов плана лагерной смены.

3. План проведения тематического дня в лагере.

4. План мероприятий в организационный период лагерной смены.

5. Разработка эскиза отрядного уголка в соответствии с рекомендуемым названием (Отряд «Капелька»).

6. Проект визитки отряда.

7. Макет режима дня в лагере.

8. План спортивно-массовых мероприятий в лагере.

Промежуточная аттестация (экзамен)

Практические задания

1. Составьте план проведения соревнований по баскетболу для 7 команд по круговой системе розыгрыша.

Рассчитать количество игр.

Составить расписание игр.

Зафиксировать результаты.

Внести результаты в таблицу розыгрыша.

2. Составьте план проведения соревнований по футболу для 9 команд по системе с выбыванием после одного поражения.

Рассчитать количество игр.

- Определить количество команд, играющих в первом туре.
Составить схему розыгрыша и расписание игр.
Подвести итоги
3. Составьте план проведения соревнований «Веселые старты» для 3 команд младших школьников.
Составить положение о соревнованиях.
Написать программу соревнований.
Протокол.
Подвести итоги.
4. Составить план проведения соревнований по баскетболу для 8 команд по смешанной системе розыгрыша.
Рассчитать количество игр, дней.
Разбить команды на подгруппы.
Составить расписание с результатами.
Составить таблицу розыгрыша и внести результаты.
Составить расписание стыковых игр и внести результаты. Подвести итоги.
5. Вы готовитесь к туристическому походу. Проложите маршрут на карте от точки А до точки D по заданным параметрам: масштаб карты 1: 500000,
Азимут от точки А до В - 75градусов, расстояние 20км.
Азимут от точки В до С - 160градусов, расстояние 30 км.
Азимут от точки С до D - 110градусов, расстояние 40км.
6. Для организации туристического похода составьте список группового и индивидуального снаряжения.
7. Составьте план проведения туристских соревнований среди подростков 16-17 лет.
Составить положение о соревнованиях.
Написать программу соревнований.
8. Подготовьте девушку 16 лет к сдаче норматива ГТО – прыжок в длину с места.
Определите задействованные мышцы и суставы
Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.
9. Подготовьте юношу 13лет к сдаче норматива ГТО – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
Определите задействованные мышцы и суставы
Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.
10. Подготовьте юношу 16 лет к сдаче норматива ГТО – подтягивание на перекладине
Определите задействованные мышцы и суставы
Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.
11. Разработайте план физкультурно-оздоровительной работы в летнем оздоровительном лагере
Ежедневная оздоровительная работа
Спортивная работа
Организационная работа
12. Разработайте сценарий спортивного праздника в честь окончания учебного года в образовательной организации.
13. Разработайте план спортивно-массовых мероприятий в летнем оздоровительном лагере на 1 смену.
14. Составьте план проведения соревнований по настольному теннису для 17 участников по системе с выбыванием после одного поражения.
Рассчитать количество игр.
Определить количество игроков, играющих в первом туре.
Составить схему розыгрыша и расписание игр.
Подвести итоги
15. Подготовьте девушку 15 лет к сдаче норматива ГТО – Поднимание туловища из положения лежа на спине
Определите задействованные мышцы и суставы
Разработайте комплекс упражнений для занятий 3 раза в неделю.

Промежуточная аттестация (курсовая работа (проект))

Примерная тематика курсовых работ (проектов)

1. Организация, содержание и методика массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Содержание, формы и технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.
3. Проведение мероприятий в сфере молодежной политики, разработка предложений по их совершенствованию.
4. Техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении мероприятий в сфере молодежной политики.
5. Комплектование состава секций занимающихся в специализированных (профильных) лагерях.
6. Организация досуга и отдыха детей, подростков и молодежи в специализированных (профильных) лагерях.
7. Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.
8. Методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий.
9. Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта.
10. Современные методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.

МДК 01.02 Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Текущий контроль

Введение. Стартовая диагностика обучающихся

1. Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
 - а) 9 ступеней;
 - б) 11 ступеней;
 - в) 13 ступеней;
 - г) 10 ступеней.
2. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:
 - а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;
 - б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;
 - в) Министерством спорта Российской Федерации;
 - г) Министерством обороны Российской Федерации.
3. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется:
 - а) волонтером и спортивным судьей;
 - б) спортивным судьей;
 - в) тренером и волонтером;
 - г) другими участниками тестирования.
4. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:
 - а) методиста или самостоятельно;
 - б) главного судьи соревнований;
 - в) инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно;
 - г) волонтера или педагога организатора.
5. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:
 - а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
 - б) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
 - в) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;
 - г) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников.
6. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:

- а) 2014 г.
- б) 2015-2016 гг.
- в) 2017 г.
- г) 2018 г.

7. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по:

- а) 10-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- б) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам присутствия на испытаниях (тестах) комплекса ГТО;
- в) 50-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- г) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

8. Нормативы комплекса ГТО это:

- а) государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;
- б) перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- в) количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- г) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

9. Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в:

- а) соревновательной обстановке;
- б) праздничной обстановке;
- в) светской обстановке;
- г) обстановке открытого физкультурно-спортивного мероприятия.

10. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:

- а) организация работы секретариата ГСК;
- б) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
- в) инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;
- г) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО.

Тестовые задания

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ВАРИАНТ 1

1. Современная структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:

- а) 9 ступеней;
- б) 11 ступеней;
- в) 13 ступеней;
- г) 10 ступеней.

2. На третьем этапе (2017 г.) в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предусматривалось внедрение комплекса ГТО:

- а) среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий

населения в отдельных субъектах Российской Федерации;

б) среди занимающихся всех физкультурно-спортивных организаций страны, а также детей и подростков, занимающихся спортом в образовательных организациях во всех субъектах Российской Федерации;

в) всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации;

г) всех категорий населения Российской Федерации во отдельных субъектах Российской Федерации.

3. Основными требованиями к спортивному оборудованию спортивных площадок для проведения мероприятий ВФСК ГТО являются:

а) спортивное оборудование должно быть окрашено в яркие цвета, эстетически привлекательным;

б) спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека;

в) спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным;

г) спортивное оборудование должно соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, быть удобным в технической эксплуатации.

4. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. №814, разработаны в целях:

а) проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

б) проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

в) проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

г) проведения соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г. №70, содержат:

а) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;

б) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности;

в) состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;

г) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

6. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:

а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в) Министерством спорта Российской Федерации;

г) Министерством обороны Российской Федерации.

7. Оценка выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется:

а) волонтером и спортивным судьей;

б) спортивным судьей;

в) тренером и волонтером;

г) другими участниками тестирования.

8. Форма федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО это:

а) комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия;

б) награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями

определенных ступеней комплекса ГТО;

в) установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения;

г) форма статистического учета данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов гражданами Российской Федерации.

9. Удостоверение к знаку отличия комплекса ГТО это:

а) официальный документ Центра тестирования, в котором спортивным судьей фиксируются результаты выполнения испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления гражданина к награждению соответствующим знаком отличия комплекса ГТО;

б) карточка, в которой фиксируются персональные данные участника, отметки о наличии медицинского заключения, виды испытаний (тестов), которые выполняются участником согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, результаты выполнения испытаний (тестов), сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО и о наличии спортивного разряда (при наличии);

в) документ, подтверждающий факт вручения знака отличия комплекса ГТО (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО;

г) награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО.

10. Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством:

а) методиста или самостоятельно;

б) главного судьи соревнований;

в) инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно;

г) волонтера или педагога организатора.

11. Укажите максимальное количество участников забега на 1; 1,5; 2; 3 км:

а) 5 человек;

б) 10 человек;

в) 20 человек;

г) 30 человек

12. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Сколько участнику предоставляются попытки:

а) три попытки, в зачет идет лучший результат;

б) три попытки, в зачет идет средний результат;

в) две попытки, в зачет идет лучший результат;

г) две попытки, в зачет идет средний результат.

13. Метание теннисного мяча в цель производится:

а) с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;

б) с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;

в) с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 50 см., нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола;

г) с расстояния 2 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см., нижний край обруча находится на высоте 3 м от пола.

14. Испытание «Плавание на 10, 15, 25, 50 м» проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Участникам разрешено стартовать:

а) с тумбочки;

б) с бортика

в) из воды;

г) все варианты правильные.

15. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию:

а) 5 м (для III ступени), 10 м по мишени No 1;

б) 5 м (для III ступени), 10 м по мишени No 8;

в) 5 м по мишени No 1;

г) 10 м по мишени No 1.

16. В походе у участников тестирования проверяются следующие туристские знания и навыки:

а) ориентирование на местности по карте и навигатору, способы преодоления препятствий, умение играть на гитаре;

б) укладка рюкзака, установка палатки, разжигание костра, транспортировка пострадавших, способы преодоления страха;

в) укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий;

г) укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, способы борьбы с лесными зверями, установка шатра, разжигание костра, способы преодоления страха.

17. В программу зимнего двоеборья комплекса ГТО для III-IX ступеней входят следующие испытания (тесты):

а) подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / сгибание и разгибание рук (Д, Ж), лыжная гонка;

б) стрельба, лыжная гонка;

в) подтягивание на высокой перекладине (Ю, М) / тестирование гибкости (Д, Ж), лыжная гонка;

г) прыжок в длину с места, лыжная гонка.

18. Функциональные обязанности по подготовке материалов и документов, необходимых для проведения мероприятий ВФСК ГТО, ведению обработки результатов участников мероприятий ВФСК ГТО, обеспечению выпуска официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО возлагаются на:

а) заместителя главного судьи по видам спорта;

б) руководителя службы судей при участниках;

в) судей секретариата;

г) заместителя главного судьи по составу судейской коллегии.

19. Сколько судей на снаряде входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»:

а) 1-2;

б) 2-4;

в) 2-3;

г) 3-4.

20. «Судья компьютерного определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

а) «Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м»;

б) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

в) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

г) «Плавание 10 м, 15 м, 25 м, 50 м».

21. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

а) «Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков»;

б) «Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км»;

в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

г) «Самозащита без оружия».

22. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

а) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;

б) «Прыжок в длину с разбега»;

в) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу»;

г) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»

23. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:

а) организация работы секретариата ГСК;

- б) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО;
- в) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
- г) инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО.
24. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:
- а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
- б) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
- в) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО;
- г) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников.
25. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:
- а) подготовка отчетов и аналитических данных;
- б) внесение и учет результатов прохождения тестирования;
- в) проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
- г) все вышеперечисленные процессы.
26. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:
- а) из 5 цифр;
- б) из 7 цифр;
- в) из 10 цифр;
- г) из 11 цифр.
27. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:
- а) главного спортивного судьи;
- б) руководителя службы судей при участниках;
- в) заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;
- г) главного секретаря.
28. Укажите, какой срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:
- а) не менее 5 лет;
- б) не менее 10 лет;
- в) не менее 50 лет;
- г) в течение неограниченного количества времени.
29. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:
- а) специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;
- б) основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;
- в) только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
- г) только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.
30. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО осуществляется:
- а) главной судейской коллегией ВФСК ГТО;
- б) силами волонтеров, имеющих медицинское образование;
- в) силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
- г) медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.

ВАРИАНТ 2

1. Укажите сроки реализации этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения:
- а) 2014 г.
- б) 2015-2016 гг.
- в) 2017 г.
- г) 2018 г.
2. В соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2014-2017 годах ориентировочное количество участников тестирования, осуществляющих соответствующую подготовку в рамках комплекса ГТО, должно составить:

- а) 15 млн. человек;
- б) 10 млн. человек;
- в) 8 млн. человек;
- г) 3 млн. человек.

3. «Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников» подготовлены в соответствии с:

а) планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165;

б) поручением Президента Российской Федерации В.В. Путина по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 г.;

в) Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 с 1 сентября 2014 года «О введении в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);

г) постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. №814, разработаны в целях:

а) проведения соревнований среди детей и подростков с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) проведения физкультурно-спортивных праздников среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

в) проведения соревнований среди спортсменов с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах;

г) проведения мероприятий среди населения с использованием испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определения абсолютного победителя в личном и командном зачетах.

5. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий ВФСК ГТО, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 февраля 2016 г. №70, содержат:

а) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по финансовому обеспечению их деятельности;

б) состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО;

в) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности;

г) рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей ВФСК ГТО, рекомендации по материально-техническому и финансовому обеспечению их деятельности.

6. Координация мероприятий по внедрению комплекса ГТО по стране осуществляется:

а) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;

б) Министерством обороны Российской Федерации и Министерством образования и науки Российской Федерации;

в) Министерством обороны Российской Федерации;

г) Министерством спорта Российской Федерации.

7. Определение личного и командного места участников мероприятий ВФСК ГТО осуществляется по:

а) 10-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

б) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам присутствия на испытаниях (тестах) комплекса ГТО;

- в) 50-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- г) 100-бальной системе путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
8. Нормативы комплекса ГТО это:
- а) государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений;
- б) перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- в) количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- г) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.
9. Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в:
- а) соревновательной обстановке;
- б) праздничной обстановке;
- в) светской обстановке;
- г) обстановке открытого физкультурно-спортивного мероприятия.
10. Челночный бег 3х10 м проводится:
- а) на любой ровной площадке только с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
- б) на любой площадке с мягким покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью;
- в) только на легкоатлетической дорожке в манеже;
- г) на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
11. Укажите высоту грифа перекладины для участников I-III ступеней при выполнении испытания «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине»:
- а) 80 см;
- б) 85 см;
- в) 90 см;
- г) 95 см;
12. Во время выполнения испытания «Поднимание туловища из положения лежа на спине» участник выполняет подниманий:
- а) касаясь ладонями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
- б) касаясь ладонями голеностопного сустава, с последующим возвратом в ИП.
- в) касаясь локтями специальной планки, с последующим возвратом в ИП.
- г) касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
13. Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Укажите правильное количество пробных и зачетных выстрелов:
- а) 5 пробных, 5 зачетных;
- б) 3 пробных, 5 зачетных;
- в) 3 пробных, 10 зачетных;
- г) 5 пробных, 10 зачетных.
14. Для участников IV-V, VII ступеней длина туристского похода с проверкой туристских навыков составляет:
- а) 3 км;
- б) 5 км;
- в) 7 км;
- г) 10 км.
15. Дистанции для участников скандинавской ходьбы преимущественно прокладываются:
- а) на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности;
- б) вокруг баскетбольной площадки;
- в) на тротуарах и в скверах города;
- г) на дорожках парков по сильнопересеченной местности.

16. На должности главного судьи, главного секретаря, заместителей главного судьи по видам спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых субъектами Российской Федерации, рекомендуется назначать лиц, имеющих квалификационную категорию:

- а) не ниже «спортивный судья первой категории»;
- б) не ниже «спортивный судья второй категории»;
- в) не ниже «спортивный судья третьей категории»;
- г) любую из установленных в Российской Федерации.

17. Служба награждения и торжественных церемониалов обеспечивает:

- а) идентификацию участников мероприятия ВФСК ГТО по предъявляемым документам;
- б) информационное сопровождение мероприятий ВФСК ГТО и своевременно информирует участников, зрителей и представителей прессы о ходе и результатах мероприятия ВФСК ГТО;
- в) выпуск официальных материалов с результатами участников мероприятий ВФСК ГТО;
- г) подготовку и проведение церемонии награждения победителей и призеров мероприятий ВФСК ГТО.

18. Сколько судей и волонтеров входят в состав судейской бригады мероприятий ВФСК ГТО муниципального и регионального уровней по приему испытания «Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула»:

- а) 6-7 судей и 2 волонтера;
- б) 6-7 судей и 1 волонтер;
- в) 5-6 судей и 2 волонтера;
- г) 5-6 судей и 1 волонтер.

19. «Судья радиоинформатор на полигоне» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

- а) «Скандинавская ходьба на 2 км, 3 км, 4 км»;
- б) «Туристский поход на 5 км, 10 км, 15 км с проверкой туристских навыков»;
- в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
- г) «Самозащита без оружия».

20. «Судья комиссии определения результатов» входит в состав судейской бригады по приему следующего испытания комплекса ГТО:

- а) «Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
- б) «Прыжок в длину с разбега»;
- в) «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку»;
- г) «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу».

21. В обязанности главного судьи мероприятия ВФСК ГТО входит:

- а) организация работы секретариата ГСК;
- б) подбор спортивных судей мероприятия ВФСК ГТО;
- в) инструктирование судей при участниках, координация их работы в ходе проведения мероприятия ВФСК ГТО;
- г) проверка мест проведения мероприятия ВФСК ГТО на наличие оборудования и инвентаря, используемого для проведения мероприятия ВФСК ГТО.

22. В обязанности руководителя информационной службы мероприятия ВФСК ГТО входит:

- а) согласование изменений регламента и расписания при проведении испытания (теста) ВФСК ГТО;
- б) обеспечение работы системы автоматической и полуавтоматической регистрации результатов участников;
- в) рассмотрение протестов в рамках своей компетенции;
- г) ведение документации по награждению победителей и призеров мероприятия ВФСК ГТО.

23. Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивает следующие процессы:

- а) подготовка отчетов и аналитических данных;
- б) внесение и учет результатов прохождения тестирования;
- в) проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
- г) все вышеперечисленные процессы.

24. Из скольких цифр состоит идентификационный номер участника тестирования в рамках комплекса ГТО:
- из 9 цифр;
 - из 10 цифр;
 - из 11 цифр;
 - из 12 цифр.
25. После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывают их, и затем заверяют подлинность внесенных данных личной подписью:
- руководителя службы судей при участниках;
 - заместителя главного судьи по составу судейской коллегии;
 - главного спортивного судьи
 - главного секретаря.
26. Укажите, срок хранения протоколов итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО на бумажном носителе, в архивах Центра тестирования:
- не менее 10 лет;
 - не менее 50 лет;
 - не менее 75 лет;
 - в течение неограниченного количества времени.
27. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к:
- основной и подготовительной медицинским группам для занятий физической культурой;
 - специальной спортивной медицинской группе для занятий физической культурой;
 - только основной медицинской группе для занятий физической культурой;
 - только специальной медицинской группе для занятий физической культурой.
28. Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО, при их проведении предусматривают решение следующих вопросов в части медицинского сопровождения:
- наличие допуска к испытаниям, входящих в ВФСК ГТО;
 - оценка мест проведения испытаний;
 - порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
 - все варианты ответов правильные.
29. Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаний, входящих в ВФСК ГТО осуществляется:
- главной судейской коллегией ВФСК ГТО;
 - силами выездной бригады скорой медицинской помощи;
 - силами волонтеров имеющих медицинское образование;
 - медицинским персоналом объекта спорта, где проводится мероприятие ВФСК ГТО.
30. Основанием для допуска по медицинским заключениям к испытаниям, входящим в ВФСК ГТО, является медицинское заключение с отметкой напротив каждой фамилии участника:
- «Пригоден»;
 - «Не соответствует»;
 - «Здоров»;
 - «Допущен»

Эталонные ответы

Вариант	Эталонные ответы																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	б	в	в	б	б	в	б	г	в	в	а	а	г	б	в	а	в	б	в	а	г	б	г	г	г	а	в	б	в	
2	в	б	а	г	в	г	г	в	а	г	в	г	б	г	а	а	г	г	б	в	г	б	г	в	в	б	б	г	б	г

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

Правильные ответы отмечены знаком +

В каком пуле тестирования спортсмен обязан предоставлять информацию о одночасовом интервале абсолютной доступности?

+ В регистрируемом пуле

- В расширенном пуле
- В общем пуле
- В обязательном пуле

Врач назначил спортсмену препараты для лечения ОРВИ. Что необходимо сделать спортсмену в первую очередь?

+ Спортсмен обязан убедиться, что препараты не содержат запрещенных субстанций

- Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то этого врача

- Все препараты, которые дает врач, безопасны
- По медицинским показаниям можно принимать что угодно

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу

+ Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

- Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах?

+ Нет, протестировать могут любого спортсмена

- Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования
- Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- Да

Единственной причиной дисквалификации спортсмена является положительный анализ пробы.

+ Нет, существует еще 10 видов нарушений антидопинговых правил

- Да
- Нет, дисквалифицировать могут по трем видам нарушений
- Нет, дисквалифицировать могут по пяти видам нарушений

Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию должен подать запрос на терапевтическое использование?

+ В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена

- В спортивный диспансер
- В ВАДА
- В общероссийскую спортивную федерацию

Какая организация включает спортсмена в пул тестирования?

+ Национальное антидопинговое агентство или международная федерация

- Только национальное антидопинговое агентство
- Только международная федерация
- Национальная спортивная федерация

Какие права есть у спортсмена в случае получения информации о неблагоприятном результате анализа?

- Запросить проведение анализа пробы Б

- Присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б, если запрос на такое исследование поступит или направить на эту процедуру своего представителя

- Подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б

+ Все вышеперечисленные ответы

Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- + Спортсмен
- Тренер
- Врач
- Менеджер

Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

+ Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине

- Да, если он опаздывает на поезд/самолет

- Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля
 - Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе
- После того, как я сдал пробу мочи и (или) крови, как долго она может храниться и повторно анализироваться?

+ До 10-ти лет

- Неопределенный срок
- До 3-х лет
- До 1-го года

С момента получения уведомления о прохождении допинг-контроля, как скоро я должен прибыть на пункт допинг-контроля?

+ Немедленно

- В течение 30 минут
- В течение 2-х часов
- В течение 10-ти минут

Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

+ 11

- 10
- 12
- 13

Укажите возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил:

+ Все вышеперечисленное

- Временное отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности
- Расторжение трудового договора
- Дисквалификация
- Административная ответственность
- Уголовная ответственность

Что повлечёт за собой нарушение условий нахождения в дисквалифика

+ Увеличение срока дисквалификации

- Лишение возможности вернуться к тренировочной/соревновательной деятельности
- За нарушение условий нахождения в дисквалификации нет санкций

Теоретические вопросы

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. Нормативно-правовое обеспечение комплекса ГТО
2. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение комплекса ГТО
3. Методическое и информационное обеспечение комплекса ГТО
4. Обеспечение условий взаимодействия между органами исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, органами местного самоуправления, общественными организациями при организации работы по подготовке населения
5. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в различных организациях
6. Роль Центров тестирования населения в подготовке населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
7. Рекомендации по созданию и организации деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО
8. Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

1. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.
2. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
3. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение.
4. Значение антидопингового образования.
5. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в социальном контексте.

6. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в психолого-педагогическом контексте.
7. Проблема злоупотребления наркотиков и допинга в медико-биологическом контексте.
8. Правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы.
9. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты.
10. Правовое регулирование борьбы с допингом в Российской Федерации: положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Общероссийских антидопинговых правил.
11. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом.
12. Полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.
13. «Запрещенный список»: его структура и порядок создания.
14. Химическая структура классов веществ, включенных в «Запрещенный список».
15. Эффекты производительности классов веществ, включенных в «Запрещенный список».
16. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
17. Биологический паспорт спортсмена.
18. Разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
19. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.
20. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности.
21. Роль и обязанности обслуживающего персонала.
22. Роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики в борьбе с допингом.
23. Процедуры выбора спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения, процедуры допинг-контроля для крови и мочи.
24. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
25. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Система мер ответственности за применение допинга.
26. Ответственность за применение допинга в российском законодательстве и мировой практике.
27. Опыт профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта в России.
28. Принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы.
29. Значение антидопингового образования, организация процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.
30. Роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.

Практические задания

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Задание 1. Изучить:

«Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;

условия и правила выполнения видов испытаний;

программы соревнований и разрядные требования по полиатлону для возрастной группы, которая проходит тестирование;

таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований в полиатлоне.

Задание 2. Составить план проведения соревнований по комплексу на календарный (учебный) год.

Задание 3. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.

Задание 4. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.

Задание 5. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.

Задание 6. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и т. п.) и вспомогательное оборудование.

Задание 7. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников.

Задание 8. Провести семинар с судьями с целью:
 выработки единых подходов оценки результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;
 организации процесса соревнований;
 подведения итогов соревнований.

Задание 9. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях.

Раздел 2. Основы антидопингового обеспечения

Задание 1. Внимательно ознакомиться с выданными документами. Пользуясь полученными карточками с названиями препаратов, провести их проверку на сайте РусАДА. Полученные результаты занести в протокол работы.

Задание 2. Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Действие андрогенных стероидов на организм человека». Сделать выводы.

Задание 3. Пользуясь лекционным материалом заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3-S5». Сделать выводы

Задание 4. Пользуясь карточками с диагнозом и списком используемых препаратов, заполнить в тетради Запрос на терапевтическое использование. Обменяться запросами с другим вариантом и выступая для них контролирующим органом, вынести решение по поступившему запросу.

Задание 5. Пользуясь Руководством и лекционным материалом заполнить предоставленные таблицы.

1. Регистрационная информация

ФИО	Дата рождения	Вид спорта	Пул тестирования (выбрать)
...	национальный/международный

2. Адресная книга

№ п/п	Вариант местонахождения	Адрес
1	Дом	...
2	Учеба	...
3	Тренировка	...

4	База	...
5	Гостиница	...
6

3. Расписание (с 5:00 до 23:00)

часовые интервалы местонахождения согласно адресной книге (включая время в дороге), излишне подробно типа встал-умылся-позавтракал не нужно. Например: 5:00-8:00 – дома, 8:00-9:00 - в дороге, 9:00- 14:00 – в институте и т.д. Составить расписание для 4 видов дней:

1. Обычный день
...
2. Выходной
...
3. На базе
...
4. Соревнования (выездные)
...

4. Часовые интервалы для тестирования (на месяц)

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
20:00-21:00 •						

выбрать 1 час для каждого дня и пометить символом для вида интервала (расшифровку смотри ниже)

5. Варианты интервалов доступности

Символ для календарной таблицы	Вид интервала доступности	Где и как инспектор допинг-контроля может вас найти (максимально подробно)
•	Обычный	...
x	Выходной	...
+	На базе	...
v	Соревнования	...

Результат работы: заполненные таблицы, проверка «допинговым офицером» (преподаватель или выбранный студент) доступности спортсмена по предоставленным данным. Занесение выводов в протокол работы.

Задание 6. Разработайте план подготовки и конспект-схему проведения научной конференции «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Аргументируйте свои предложения.

Задание 7. Разработайте конспект выступления «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов. Аргументируйте свои предложения.

Тематика научно-исследовательской работы студентов (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)

Раздел 1. Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. История возникновения и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Нормативно-правовое обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Организация работы администраторов центров тестирования по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Особенности работы в автоматизированной информационной системе ГТО.
5. Самостоятельная подготовка населения к тестированию по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Подготовка учащихся школы к тестированию по выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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).

МДК.01.03 Цифровизация в области физической культуры и спорта

Тип 1. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Какой тип ссылки в MS Excel автоматически изменяется при копировании формулы в другую ячейку?

(Выберите правильный ответ)

а) Абсолютная ссылка

б) Относительная ссылка

в) Смешанная ссылка

г) Фиксированная ссылка

2. Какой инструмент MS Excel позволяет наглядно представить зависимость между несколькими переменными, отображая данные в виде геометрических фигур разного размера?

(Выберите правильный ответ)

а) Гистограмма

б) График

в) Пузырьковая диаграмма

г) Круговая диаграмма

3. Какая функция MS Excel используется для поиска значения в первом столбце таблицы и возврата значения из указанного столбца в той же строке?

(Выберите правильный ответ)

а) =СУММПРОИЗВ()

б) =СЦЕПИТЬ()

в) =ЕСЛИ()

г) =ВПР()

4. Какой протокол используется для безопасной передачи данных в интернете?

(Выберите правильный ответ)

- a) FTP
- б) HTTP
- в) HTTPS**
- г) SMTP

5. Какой формат файла рекомендуется использовать для сохранения шаблона презентации в MS PowerPoint, чтобы в дальнейшем можно было на его основе создавать новые презентации?

(Выберите правильный ответ)

- a) .pptx
- б) .potx**
- в) .ppsx
- г) .pdf

6. В облачном сервисе Google Docs, какой режим позволяет просматривать предложенные правки и принимать или отклонять их?

(Выберите правильный ответ)

- a) Режим редактирования
- б) Режим просмотра
- в) Режим предложений**
- г) Режим комментирования

7. Какой элемент интерфейса MS Word позволяет быстро применить набор форматирования (шрифт, размер, цвет, отступы и др.) к фрагменту текста или абзацу?

(Выберите правильный ответ)

- a) Панель инструментов «Главная»
- б) Стили**
- в) Область задач «Формат»
- г) Вкладка «Дизайн»

8. Какой тип данных в электронных таблицах MS Excel не будет обработан как число и не может участвовать в математических операциях, даже если содержит цифры?

(Выберите правильный ответ)

- а) Общий
- б) Числовой
- в) Дата
- г) Текстовый**

9. Какой облачный сервис из перечисленных предназначен в первую очередь для создания и редактирования векторной графики и дизайна презентаций, баннеров, постеров?

(Выберите правильный ответ)

- а) Google Slides
- б) Microsoft OneDrive
- в) Canva**
- г) Dropbox Paper

10. Какой метод в Excel используется для анализа «что-если», когда нужно подобрать значение входной ячейки, чтобы получить желаемый результат в целевой ячейке?

(Выберите правильный ответ)

- а) Сценарии
- б) Таблица данных
- в) Подбор параметра**
- г) Диспетчер решений

Тип 2. Задание с выбором нескольких ответов

1. Какие действия можно выполнить при помощи сводных таблиц в MS Excel?

(Выберите все правильные ответы)

- а) агрегировать данные (суммировать, усреднять и т. д.)**
- б) фильтровать и группировать данные**
- в) создавать макросы для автоматизации
- г) строить интерактивные отчёты**

д) автоматически генерировать видеопрезентации

2. Какие элементы можно добавить на слайд в MS PowerPoint или Google Slides?

(Выберите все правильные ответы)

а) текстовые блоки

б) изображения и фигуры

в) ядро операционной системы

г) диаграммы и таблицы

д) аудио- и видеофайлы

3. Какие возможности предоставляет режим рецензирования в MS Word?

(Выберите все правильные ответы)

а) отслеживать изменения в документе

б) автоматически переводить текст на другие языки

в) добавлять примечания (комментарии)

г) принимать или отклонять правки

д) генерировать текст с помощью ИИ

4. Какие типы данных можно хранить в ячейках MS Excel?

(Выберите все правильные ответы)

а) числа

б) текст

в) исполняемые файлы (.exe)

г) даты и время

д) логические значения (ИСТИНА/ЛОЖЬ)

5. Какие функции обеспечивают совместную работу над документами в облачных сервисах (Google Docs, Яндекс 360 и др.)?

(Выберите все правильные ответы)

а) одновременное редактирование несколькими пользователями

б) просмотр истории изменений и версий документа

в) автоматическое создание резервных копий на локальный диск

г) назначение прав доступа (просмотр, комментирование,

редактирование)

д) автоматическая отправка бумажных копий по почте

6. Какие инструменты MS Excel используются для анализа «что-если»?

(Выберите все правильные ответы)

а) подбор параметра

б) диспетчер сценариев

в) автофильтр

г) таблица данных

д) сортировка по цвету

7. Какие операции доступны при работе с фильтрами в MS Excel?

(Выберите все правильные ответы)

а) фильтрация по значению в столбце

б) фильтрация по цвету ячейки или шрифта

в) автоматическая генерация сводной таблицы

г) использование расширенного фильтра с критериями

д) создание макросов для фильтрации

8. Какие компоненты обычно входят в состав офисного пакета (например, Microsoft Office, LibreOffice, Яндекс 360)?

(Выберите все правильные ответы)

а) текстовый редактор

б) редактор электронных таблиц

в) антивирусная программа

г) программа для создания презентаций

д) инструмент для работы с базами данных (или их аналогами)

9. Какие действия необходимы для корректного создания оглавления в MS Word?

(Выберите все правильные ответы)

а) применение стилей заголовков (Заголовок 1, Заголовок 2 и т.

д.) к соответствующим фрагментам текста

б) ручное написание списка страниц

в) переход во вкладку «Ссылки» и выбор команды «Оглавление»

г) обязательное наличие минимум 10 страниц в документе

д) обновление оглавления после внесения изменений в текст

10. Какие сервисы/технологии могут использоваться для проведения онлайн-мероприятий (вебинаров, видеоконференций)?

(Выберите все правильные ответы)

а) Zoom

б) Microsoft Teams

в) MS Excel

г) Google Meet

д) Яндекс Телемост

Тип 3. Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между инструментом в MS Excel и его назначением:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Сводная таблица	1	Позволяет сохранить несколько вариантов значений ячеек и переключаться между ними для анализа влияния на формулы
Б	Расширенный фильтр	2	Позволяет агрегировать данные, группировать их и получать итоговые значения по категориям
В	Подбор параметра	3	Позволяет задать критерии фильтрации в отдельном диапазоне и отфильтровать данные по сложным условиям
Г	Диспетчер сценариев	4	Позволяет подобрать значение входной ячейки, чтобы получить желаемый результат в целевой ячейке

Ответ: А – 2, Б – 3, В – 4, Г – 1.

2. Установите соответствие между элементом презентации и рекомендуемым правилом его оформления:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Заголовок слайда	1	Должны быть умеренными, не отвлекать внимание от содержания, использоваться только для акцентов
Б	Основной текст на слайде	2	Должен быть кратким, ёмким, не более 5–7 слов, крупным шрифтом

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
В	Графические элементы (диаграммы, схемы)	3	Должны быть понятными, с подписями, не перегружать слайд деталями
Г	Анимация и переходы между слайдами	4	Должен быть достаточно крупным (не менее 24–28 пт), легко читаемым, с минимальным количеством текста

Ответ: А – 2, Б – 4, В – 3, Г – 1.

3. Установите соответствие между видом анализа данных в Excel и инструментом для его реализации:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Анализ влияния одного или двух параметров на результат	1	Поиск решения
Б	Поиск оптимального решения с ограничениями	2	Таблица данных
В	Анализ нескольких вариантов значений и их влияния на формулы	3	Подбор параметра
Г	Подбор значения входной ячейки для получения желаемого результата в целевой ячейке	4	Диспетчер сценариев

Ответ: А – 2, Б – 1, В – 4, Г – 3.

4. Установите соответствие между технологией и её применением в спортивной аналитике:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Видеоанализ (Kinovea, Dartfish)	1	Отслеживание скорости, дистанции, темпа и других показателей передвижения спортсмена
Б	Носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы)	2	Анализ биомеханики движения, углов суставов, траектории выполнения упражнений
В	Системы GPS-трекинга	3	Сбор данных о силе удара, вращении мяча, точности попадания и т. п.
Г	Датчики на спортивном инвентаре (мячи, ракетки)	4	Мониторинг пульса, уровня кислорода в крови, variability сердечного ритма, качества сна

Ответ: А – 2, Б – 4, В – 1, Г – 3.

5. Установите соответствие между государственным информационным ресурсом и его назначением:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	«Витрина данных»	1	Единая система идентификации и аутентификации, обеспечивающая доступ к государственным сервисам
Б	«Открытые данные России»	2	Портал для получения государственных и муниципальных услуг онлайн (запись к врачу, оплата штрафов и т. д.)
В	Госуслуги	3	Платформа для публикации наборов открытых данных от государственных органов
Г	ЕСИА	4	Сервис для поиска и получения данных из государственных информационных систем, в том числе для бизнеса

Ответ: А – 4, Б – 3, В – 2, Г – 1.

6. Установите соответствие между этапом создания структурированного текстового документа и используемым инструментом в MS Word:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Применение стилей к заголовкам разных уровней	1	Вкладка «Ссылки», группа «Сноски»
Б	Вставка оглавления	2	Вкладка «Ссылки», группа «Оглавление»
В	Добавление сносок на источники	3	Вкладка «Главная», группа «Стили»
Г	Вставка перекрёстных ссылок на рисунки и таблицы	4	Вкладка «Ссылки», группа «Перекрёстные ссылки»

Ответ: А – 3, Б – 2, В – 1, Г – 4.

7. Установите соответствие между методом визуализации данных и оптимальным случаем его использования:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Круговая диаграмма	1	Отображение динамики показателя за определённый период (например, рост продаж по месяцам)
Б	Гистограмма (столбчатая диаграмма)	2	Отображение соотношения частей целого (например, доли рынка, распределение бюджета)
В	Линейный график	3	Сравнение величин по категориям (например, продажи разных товаров в одном месяце)
Г	Точечная диаграмма	4	Анализ взаимосвязи двух числовых показателей (например, зависимость результата от времени тренировки)

Ответ: А – 2, Б – 3, В – 1, Г – 4.

8. Установите соответствие между понятием и его определением в контексте работы с электронными таблицами:

№	Понятие / элемент	№	Определение / характеристика
А	Относительная ссылка	1	Ссылка, где одна часть (строка или столбец) фиксирована, а другая — нет (например, \$A1 или A\$1)
Б	Абсолютная ссылка	2	Ссылка, которая не изменяется при копировании формулы (например, \$A\$1)
В	Смешанная ссылка	3	Ссылка, которая автоматически корректируется при копировании формулы в другое место (например, A1)
Г	Именованный диапазон	4	Имя, присвоенное ячейке или диапазону для упрощения использования в формулах

Ответ: А – 3, Б – 2, В – 1, Г – 4.

Тип 4. Задания на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность этапов создания сводной таблицы в MS Excel:

1. Выбрать диапазон исходных данных.
2. Перейти на вкладку «Вставка» → «Сводная таблица».
3. Настроить поля в областях «Строки», «Столбцы», «Значения», «Фильтры».
4. Указать место размещения сводной таблицы.
5. Нажать «ОК».

Ответ: 2 → 1 → 4 → 5 → 3.

2. Расположите в правильном порядке этапы подготовки презентации в MS PowerPoint:

1. Создание структуры и наброска содержания.
2. Подбор визуальных элементов (изображений, диаграмм).
3. Определение цели и аудитории.
4. Репетиция выступления с презентацией.
5. Оформление слайдов в едином стиле.
6. Написание текста для слайдов.

Ответ: 3 → 1 → 6 → 2 → 5 → 4.

3. Расположите этапы создания формулы с функцией ВПР в Excel в верном порядке:

1. Указать номер столбца в таблице, из которого нужно вернуть значение.
2. Задать диапазон таблицы, где производится поиск.
3. Ввести искомое значение.
4. Ввести =ВПР(.
5. Указать тип поиска (ИСТИНА или ЛОЖЬ).
6. Закрыть скобку и нажать Enter.

Ответ: 4 → 3 → 2 → 1 → 5 → 6.

4. Установите правильную последовательность шагов при создании условного форматирования в Excel:

1. Выбрать правило (например, «Больше», «Меньше»).
2. Выделить диапазон ячеек.
3. Задать формат (цвет заливки, шрифта и т. д.).
4. Перейти на вкладку «Главная» → «Условное форматирование».
5. Ввести значение для условия.
6. Нажать «ОК».

Ответ: 2 → 4 → 1 → 5 → 3 → 6.

5. Установите последовательность шагов для настройки двухфакторной аутентификации в облачном сервисе:

1. Ввести код подтверждения, полученный на телефон или почту.
2. Выбрать способ получения кода (SMS, приложение-аутентификатор).
3. Войти в настройки аккаунта.
4. Активировать опцию «Двухфакторная аутентификация».
5. Подтвердить номер телефона или привязать приложение.

Ответ: 3 → 4 → 2 → 5 → 1.

6. Расположите этапы анализа данных с помощью «Таблицы данных» в Excel в правильном порядке:

1. Перейти на вкладку «Данные» → «Анализ „что-если“» → «Таблица данных».
2. Построить формулу, зависящую от изменяемых параметров.
3. Выделить область для таблицы результатов.
4. Задать ячейки ввода для строк и/или столбцов.
5. Подготовить диапазон значений параметров.

Ответ: 5 → 2 → 3 → 1 → 4.

7. Установите последовательность операций при создании оглавления в MS Word:

1. Применить стили заголовков к тексту документа.
2. Перейти на страницу, где должно быть оглавление.
3. Обновить оглавление при изменении текста.
4. Нажать «Ссылки» → «Оглавление» → выбрать стиль оглавления.
5. Проверить корректность оглавления.

Ответ: 1 → 2 → 4 → 5 → 3.

8. Расположите шаги в порядке, необходимом для создания диаграммы в Excel:

1. Выделить данные для диаграммы.
2. Настроить элементы диаграммы (заголовки, подписи данных).
3. Перейти на вкладку «Вставка» и выбрать тип диаграммы.
4. Отформатировать диаграмму (цвета, шрифты, стили).
5. Разместить диаграмму на листе.

Ответ: 1 → 3 → 5 → 2 → 4.

9. Расположите этапы настройки фильтра в Excel по порядку:

1. Применить фильтр (нажать значок фильтра в заголовке столбца).
2. Выбрать критерии фильтрации (текст, числа, даты и т. д.).
3. Выделить диапазон данных или таблицу.
4. Перейти на вкладку «Данные» и нажать «Фильтр».
5. Применить выбранные критерии и просмотреть отфильтрованные данные.

Ответ: 3 → 4 → 1 → 2 → 5.

Тип 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте полный письменный ответ.

1. Что такое цифровая грамотность в контексте профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту?

Ответ: Это комплекс навыков работы с цифровыми технологиями для решения профессиональных задач: использование фитнес-трекеров и датчиков IoT, поиск достоверной информации, работа с облачными сервисами, основы кибербезопасности и коммуникации в цифровой среде.

2. В чём заключается суть цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта?

Ответ: Суть цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта заключается в системном переходе от традиционных методов работы к использованию современных цифровых технологий — с целью повысить эффективность, доступность и прозрачность процессов. Это включает: создание единой цифровой среды; внедрение электронных сервисов; применение умных устройств и IoT для мониторинга нагрузки и состояния спортсменов; использование Big Data и ИИ для анализа результатов, прогнозирования травм и оптимизации тренировок; цифровизацию администрирования; расширение доступа граждан к спорту через онлайн-платформы и мобильные приложения.

3. Чем дополненная реальность (AR) отличается от виртуальной реальности (VR) с точки зрения применения в спортивной подготовке?

Ответ: AR накладывает цифровые элементы на реальный мир (например, AR-очки для велосипедистов), VR создаёт полностью искусственную среду (VR-симуляторы для отработки бросков). AR подходит для работы в реальных условиях, VR — для безопасных тренировок в контролируемых сценариях.

4. Какие цифровые устройства можно использовать для мониторинга состояния спортсмена во время тренировки?

Ответ: Фитнес-браслеты (пульс, калории), GPS-трекеры (скорость, маршрут), пульсометры, акселерометры/гироскопы (техника движений), умные маты (баланс), датчики потоотделения (гидратация), умная экипировка (температура тела, дыхание).

5. В чём состоят основные различия между государственными информационными системами «Витрина данных» и «Открытые данные России»?

Ответ: «Витрина данных» ориентирована на межведомственный обмен данными в защищённом режиме, а «Открытые данные России» предоставляет общедоступную информацию для анализа и разработки сервисов; первая — для госорганов, вторая — для граждан и бизнеса.

6. Какие стратегии использования социальных сетей наиболее эффективны для специалистов в области физической культуры и спорта?

Ответ: Популяризация вида спорта (контент о достижениях), привлечение клиентов (акции, бесплатные тренировки), обмен опытом (методики, разборы), вовлечение аудитории (челленджи, прямые эфиры с тренерами).

7. Какие конкретные шаги должен предпринять спортсмен или тренер для защиты личных данных в сети Интернет?

Ответ: Настроить приватность в соцсетях, использовать сложные пароли и двухфакторную аутентификацию, не переходить по подозрительным ссылкам, не передавать данные третьим лицам, регулярно обновлять ПО.

8. Какие биомеханические параметры можно проанализировать с помощью видеоанализа техники выполнения спортивного упражнения (на примере плавания)?

Ответ: Угол сгибания суставов, траектория движений рук и ног, положение тела в воде, частота и длина гребков, фаза скольжения, синхронизация дыхания с движениями.

9. Какие приборы и показатели необходимы для специфического тестирования функциональной подготовленности бегуна на средние дистанции?

Ответ: Пульсометр (ЧСС), GPS-трекер (скорость, темп), лактатный анализатор (порог лактата), секундомер; показатели: ЧСС в покое и на нагрузке, темп на разных дистанциях, уровень лактата, МПК ($VO_2 \max$).

10. Какие облачные сервисы наиболее подходят для совместной работы команды тренеров и аналитиков над годовым планом подготовки спортивной команды?

Ответ: Google Workspace (Docs, Sheets, Drive) и Яндекс 360 — для совместного редактирования документов и таблиц; Microsoft Teams с OneDrive — для интеграции с календарём и чатом; Notion — для структурирования задач и баз знаний.