Аттестация тренеров-преподавателей

**Квалификационный экзамен**

**для тренеров-преподавателей**

Департамент образования администрации Владимирской области ГБУ ВО « Региональный информационно- аналитический центр оценки качества образования»

Аттестация тренеров-преподавателей

***При выполнении задания в бланке ответов №1 в строке с номером выполняемого Вами задания поставьте соответствующий номер выбранного Вами ответа.***

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Рим;
2. Китай;
3. Древняя Греция;
4. Италия.

2. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. «Быстрее, сильнее, дальше».

3. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1. В 1896 году;
2. В 1911 году;
3. В 1960 году;
4. В 1973 году.

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

 1. физические упражнения;

 2. оздоровительные силы природы;

 3. гигиенические факторы;

 4. тренажеры и тренажерные устройства

**5.** **Какой вид здоровья характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы?**

 1.Нравственное здоровье.

 2. Психическое здоровье.

 3. Физическое здоровье.

 4. все ответы не верны.

6. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

1. Деталями техники;
2. Главным звеном техники;
3. Основой техники;
4. Все ответы не верны.

7. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4. Росто-весовые показатели.

А8. Какова структура урочных форм занятий?

1. Вводная, разминочная, восстановительная части;
2. Вводная, основная, заключительная части;
3. Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
4. Вводная, основная, рекреационная.

А9. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни называется ...

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. Физической подготовкой;
4. Все ответы не верны

А10. Строевые упражнения в гимнастике – это…

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения;
4. ОФП.

А11. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем…

1. 40-50 уд/мин.
2. 60-80 уд/мин.
3. 100-120 уд/мин.
4. 80-100 уд/мин.

А12. Перечислите основные типы телосложения.

1. Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.
2. Тонкокостный, астенический, среднекостный.
3. Астенический, нормостенический, гиперстенический.

 4. Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

***Ответом на следующие задания могут быть числа, слова, словосочетания. Его надо записать справа от номера задания.***

 **13.** Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее

 распространенным при воспитании…

**14.** Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ……..

**15.** Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является …

**16.** Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется…

 **17.** Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются…

**18.** Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета.

***На следующие вопросы дайте развернутый ответ в бланке №2.***

**19.** Кто входит и какие задачи у главной судейской коллегии спортивных соревнований?

 **20.**  Раскройте значение соревнований для юных спортсменов.