АТТЕСТАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ
на соответствие занимаемой должности

тренер-преподаватель инструктор-методист

ДЕМОВЕРСИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ ЭКЗАМЕНА
В ФОРМЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Общая характеристика тестовых материалов:

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

Теория и методика Физического воспитания (вариативная часть)

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

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

3. К какой структурной организации относятся Федерации по видам спорта?
А. Государственная.
Б. Общественная.
В. Коммерческая

4. Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:
А. мастер спорта России
Б. гроссмейстер России
В. международный мастер спорта России
Г. мастер спорта России международного класса

5. Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:
А. кандидат в мастера спорта
Б. четвертый спортивный разряд
В. второй юношеский спортивный разряд
Г. третий юношеский спортивный разряд
6. Принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации определяется на основании:
А. трудового договора или приказа о зачислении в организацию
Б. приказа о зачислении в организацию
В. протокола заседания тренерского совета
Г. протокола заседания тренерского совета или паспорта спортсмена

7. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов
А. этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки;
Б. начальный, средний и высший;
В. начальный этап, учебно-тренировочный, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства;
Г. спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

8. Укажите лишний этап многолетней подготовки спортсменов:
А. спортивно-оздоровительный этап
Б. учебно-тренировочный этап
В. учебно-подготовительный этап
Г. этап высшего спортивного мастерства

9. Для чего нельзя использовать спортивные сооружения?
А. для проведения физкультурных мероприятий
Б. для проведения культурных мероприятий
В. для обслуживания спортивных и физкультурных мероприятий
Г. для проведения банкетов

10. Единая всероссийская спортивная федерация формируется сроком на
А. четыре года
Б. пять лет
В. постоянно
Г. 10 лет

11. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в летних видах спорта, но не менее
А. 20
Б. 35
В. 38
Г. 15

12. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств мира в зимних видах спорта, но не менее
А. 20
Б. 10
В. 35
Г. 15

13. Количество стран, участвовавших на всех этапах для чемпионатов, кубков, первенств Европы в летних видах спорта, но не менее
А. 20
Б. 10
В. 35
Г. 15

14. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Российской Федерации, других официальных всероссийских спортивных соревнований, но не менее
А. 6
Б. 10
В. 15
Г. 8

15. Количество участников (спортсменов, пар, групп, экипажей) спортивных команд в виде программы для чемпионатов, кубков, первенств Федеральных округов, других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, но не менее
А. 6
Б. 10
В. 15
Г. 8

16. Спортивные разряды присваиваются сроком на
А. до конца занятий спотом;
Б. два года;
В. один год;
Г. постоя

17. Представление на присвоение спортивного разряда подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении
А. шести месяцев;
Б. трех месяцев;
В. одного года;
Г. четырех лет.

18. Представление на присвоение спортивного звания подается с момента выполнения спортсменом норм и требований и условий их выполнения в течении
А. шести месяцев;
Б. трех месяцев;
В. одного года;
Г. олимпийского цикла

19. Методика это:
А. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями и форм организации занятий;
Б. система преподавания и передачи опыта подрастающему поколению;
В. процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

20. Двигательное умение это:
А. система подготовки, направленная на овладение человеком различных физических упражнений;
Б. уровень овладения человеком двигательными способностями, при котором не требуется включение мыслительных процессов при их выполнении;
В. уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

21. Двигательный навык это:
А. процесс овладения человеком двигательными способностями, необходимыми для его жизнедеятельности;
Б. степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания;
В. способность человека перемещать свое тело в пространстве и времени.

22. Спортивная тренировка это:
А. движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков;
Б. процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;
В. процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

23. Спорт во всем мире развивается по основным:
А. двум направлениям;
Б. трем направлениям;
В. четырем направлениям;
Г. пяти направлениям.

24. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:
А. физической подготовкой;
Б. физическим совершенством;
В. спортивной тренировкой;
Г. учебно-тренировочным процессом.

25. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:
А. технической подготовкой;
Б. индивидуальной особенностью техники;
В. высоким уровнем технического мастерства;
Г. профессиональным спортом.

26. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:
А. физические упражнения;
Б. оздоровительные силы природы;
В. гигиенические факторы;
Г. тренажеры и тренажерные устройства.

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

28. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:
А. основы техники
Б. ведущего звена техники
В. подводящих упражнений
Г. техники выполнения движения

29. Структура процесса обучения двигательным действиям:
А. подготовительная, основная и заключительная часть;
Б. начальное разучивание упражнения, углубленное разучивание упражнения, закрепление и совершенствование;
В. общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактическая и теоретическая подготовка.

30. Что должно стоять в базовой подготовке юношей на первом месте?
А. физическая
Б. техническая
В. психическая
Г. соревновательная
Д. тактическая

31. Какой наиболее информативный способ отбора в спорте?
А. игровой
Б. соревновательный
В. многоборный

32. С каким принципом подготовки четырехгодичного цикла к Олимпийским играм вы согласились бы?
А. 1.первый год: создать несколько команд молодежи (5-6)
2.второй год: создать прообраз сборной (3-4)
3.третий год: создать уточнение сборной (2-3)
4. четвертый год: планомерная подготовка сборной (1-2)
Б. по состоянию табеля о рангах чемпионата
В. по состоянию на данный момент

33. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

34. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
А. спортивной ориентацией;
Б. спортивным отбором;
В. анализом и оценкой одаренности;
Г. диагностикой предрасположенности.

35. Виды планирования:
А. месячное, квартальное, годовое;
Б. стратегическое, тактическое, активное;
В. перспективное; текущее, оперативное.

36. Самым длительным по времени из представленных является:
А. Мезоцикл,
Б. Микроцикл
В. Макроцикл

37. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:
А. от 3 месяцев до 4 месяцев;
Б. от двух до несколько занятий;
В. от 2 недель до 6 недель;
Г. от 6 месяцев до 1 года.

38. Основу двигательных способностей составляют…
А. физические качества и двигательные умения;
Б. сила, быстрота, выносливость;
В. гибкость и координированность;
Г. двигательные автоматизмы.

39. Динамика спортивной формы носит:
А. прямолинейный стабильный характер;
Б. прямолинейный прогрессирующий характер;
В. волнообразный характер с пиками и спадами;
Г. характеризуется относительной стабильностью.

40. На что акцентируется внимание начинающих спортсменов?
А. сила
Б. выносливость
В. телосложение
Г. техника

41. Под выносливостью как физическим качеством понимается…
А. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
Б. комплекс свойств, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

Г. способность сохранять заданные параметры работы.

42. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?
А. повышение уровня функциональных возможностей организма;
Б. увеличение объема мышц;
В. укрепление опорно-двигательного аппарата;
Г. быстрый рост абсолютной силы.

43. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…
А. подвижных и спортивных игр;
Б. скоростно-силовых упражнений;
В. выпрыгивания вверх с места;
Г. ведения мяча «змейкой».

44. Комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности:
А. выносливость
Б. концентрация
В работоспособность
Г. сила

45. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?
А. скоростно-силовые способности;
Б. лично-психические качества;
В. факторы функциональной экономичности;
Г. аэробные возможности

46. Основу двигательных способностей составляют…
А. двигательные автоматизмы;
Б. сила, быстрота, выносливость;
В. гибкость и координированность
Г. физические качества и двигательные умения

47. Комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время:
А.Скорость движения
Б. Скоростные способности
В. Быстрота движений
Г.Координация

48. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?
А. быстрота двигательной реакции;
Б. скорость одиночного движения;
В. частота движений;
С. ускорение

49. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на …
А. гибкость;
В. быстроту;
В. выносливость;
Г. координацию

50. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию …
А. координации движений;
Б. техники движений;
В. скоростной силы;
Г. быстроты реакции

52. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в
А. конце подготовительной части занятия;
Б. начале основной части занятия;
В. середине основной части занятия;
Г. конце основной части занятия

53. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в …
А. конце подготовительной части занятия;
Б. начале основной части занятия;
В. середине основной части занятия;
Г. конце основной части занятия
Ответ Б

54. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является
А. календарь соревнований;
Б. правила соревнований;
В. положение о соревновании;
Г. программа соревнований.

55. Готовность тренера оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение это:
А. помощь в выполнении задания
Б. страховка
В.поддержка
Г. взаимопомощь

56. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:
А. равномерность;
Б. однообразие;
В. постепенность;
Г. посильность психической и физической нагрузки.

57. Укажите неверный ответ. На какие уровни облученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:
А. уровень осознанности;
Б. практический уровень;
В. репродуктивный уровень;
Г. творческий уровень.

58. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?
А. уровнем их репродуктивных возможностей;
Б. уровнем творческих способностей.
В. учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;
Г. уровнем практических навыков.

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

60. Укажите неверный ответ. Каковы основные направления в образовании в настоящее время:
А. социализация;
Б. гуманизация;
В. специализация.
Г. экологизация;

61. Исключите неверный ответ. Наличие воспитательной системы в школе – это:
А. наличие четко спланированных воспитательных мероприятий;
Б. скоординированность всех школьных воспитательных мероприятий;
В. согласованность действий всех лиц, коллективов, организаций и объединений, работающих в школе;
Г. логическая и целенаправленная деятельность воспитателей.

Основы медицинских знаний и техника безопасности

1. При непредельных физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связанно с…
А. интенсивностью мышечной работы;
Б. экономичностью сердечной деятельности;
В. высоким уровнем общей работоспособности;
Г. частотой сердечных сокращений.

2. Физическая нагрузка низкой интенсивности соответствует ЧСС:
А. 80-100 уд.мин
Б. 100-120 уд.мин
В. 120-140 уд.мин
Г. 140-150 уд.мин

3. Начальный подготовительный период для циклических видов (темп). Какие пульсовые режимы характерны для этого периода?
А. 100 -120
Б. 120-140
В. 140-160
Г. 120-180

4. Портативный прибор экспресс диагностики количества лактата в крови:
А. пульсометр;
Б. динамометр;
В. лактометр;
Г. газоанализатор.

5. К состояниям, требующим отдыха и включения широкого спектра восстановительных процедур относятся:
А. компенсированное утомление;

Б. прогрессирующее утомление;
В. монотопия;
Г. перенапряжение и переутомление

6. У тренированных к физическим нагрузкам людей в состоянии покоя наблюдается:
А. спортивная брадикардия;
Б. спортивная тахикардия;
В. синусовая аритмия;
Г. нормальный ритм сердца.

7. Адреналин и норадреналин:
А. расширяют магистральные сосуды, снижают энергообмен;
Б. снижают возбудимость ЦНС;
В. активируют работу сердца, сужают магистральные сосуды, повышают энергообмен и возбудимость ЦНС;
Г. влияют на развитие вторичных половых признаков.

8. У кого МПК больше?
А. у тренированного спринтера;
Б. у тренированного стайера;
В. у бегунов на средние дистанции;
Г. у нетренированного человека.

9. Основной мышцей вдоха называют:
А. дельтовидную мышцу;
Б. грудино-ключично-сосцевидную мышцу;
В. диафрагму;
Г. ромбовидную.

10. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Ферменты пищеварения»…
А. инсулин;
Б. пепсин;
В. трипсин;
Г. амилаза.

11. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц»…
А. тироксин;
Б. актин;
В. миозин;
Г. тропонин.

12. Укажите лишнее слово не входящие в общее понятие «Части мышечной клетки»…
А. эритропоэтин;
Б. саркоплазма;
В. Z - диски;
Г. миофибриллы.

13. Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о:
А. неблагоприятном типе реакции;
Б. благоприятном типе реакции;
В. нарушении в деятельности дыхательной системы;

Г. появлении переутомления.

14. Признаками перетренированности спортсмена:
А. сонливость;
Б. повышенная возбудимость
В. учащенное ЧСС, повышенная утомляемость

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

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

17. При зачислении детей в ГНП по избранному виду спорта, необходим допуск врача:
А. Поликлиники
Б. ВФД (врачебно-физкультурный диспансер) районного отделения
В. Медицинский кабинет спортивной организации

18. Артериальное кровотечение (алая кровь вытекает под напором - пульсирует), необходимо:
А. наложить давящую повязку без наложения жгута.
Б. наложить жгут выше места повреждения.
В. наложение жгута ниже места повреждения.

19. Венозное кровотечение (темная кровь вытекает без пульсации), необходимо:
А. наложить давящую повязку на рану.
Б. Наложить жгут выше травмы.
В. наложить жгут ниже травмы.

20. При переломе конечностей необходимо произвести наложение шины:
А. фиксируя два соседних сустава.
Б. Фиксируя один сустав.
В. наложение одной повязки, без фиксации.

21. При ушибе мягких тканей конечностей:
А. Тепло на место повреждения.
Б. Холод на место повреждения.
В. Чередование холод-согревающая мазь.

22. Признаки сотрясения головного мозга.
А. Потеря сознания, головная боль головокружение, рвота.
Б. Головная боль.
В. Слабость, потемнение в глазах, головная боль.

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

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

24. При повреждении шейных позвонков необходимо:
А. положить пострадавшего на бок.
Б. посадить.
В. фиксировать голову и шею, затем придать пострадавшему горизонтальное положение.

25. Травма головы с потерей сознания необходимо.
А. посадить.
Б. уложить пострадавшего на правый бок, ноги согнуты, голова боку, приопущена вниз.
В. положить на спину.

26. Заболевание СПИДом может привести к:
А. повышению содержания холестерина в крови;
Б. полному разрушению иммунной системы организма;
В. повышению содержания сахара в крови;
Г. уменьшению эритроцитов и гемоглобина в крови.

27. Закаливание в детских учреждениях включает:
А. воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры;
Б. воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры, занятия физкультурой;
В. воздушные и солнечные ванны;
Г. общие и местные водные процедуры, массаж.

28. При работе на компьютере, какой вид деятельности наиболее утомителен для школьника?
А. отладка программ;
Б. игры;
В. занятия смешанного типа;
Г. введение в компьютер программ.

29. У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни:
А. снижается работоспособность и выносливость;
Б. ухудшается зрение;
В. улучшается осанка;
Г. повышается общий тонус организма.

30. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью …
А. скоростных упражнений;
Б. силовых упражнений;
В. упражнений на гибкость;
Г. упражнений на выносливость

История Физической культуры

1. Первые известные Олимпийские игры в истории были в

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

2. В каком году был создан Международный олимпийский комитет (МОК).
А. 1898г.
Б. 1892г.
В. 1896г.
Г. 1894г.

3. На XIV Олимпийские игры (1948г.) МОК не допустил Восточную Германию, Западную Германию и Японию. В какой стране проходили игры?
А.Англия
Б. Италия
В. Франция
Г. Норвегия

4. Кто был основателем современного Олимпийского движения?
А. Пьер де Кубертен
Б. П.Ф.Лесгафт
В. Х.А.Самаранч

5. В каком городе, и в каком году было открыто первое учебное заведение в России, готовящее специалистов по физической культуре?
А. Москва, 1920
Б. Санкт-Петербург, 1896
В. Казань, 1912

6. Кто из спортсменов России был первым Олимпийским чемпионом?
А. Г.Зыбина
Б. В.Куц
В. Н.Панин-Коломенкин

7. Олимпийские игры состоят из…
А. игр Олимпиады и зимних олимпийских игр;
Б. соревнований по летним или зимним видам спорта;
В. соревнований между странами;
Г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

8. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в …
А. Олимпийской хартии;
Б. Олимпийской клятве;
В. Положении об олимпийской солидарности;
Г. Официальных разъяснениях МОК

9. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:
А. голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
Б. пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
В. пять колец;
Г. пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

10. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?
А. Международный день студента;
Б. Всесоюзный день физкультурника;
В. Всемирный день учителя;
Г. День знаний.

Коммуникативность. Психология

1. Какая общекультурная функция физической культуры более тесно связана с воспитанием человека?
А. защитная;
Б. социализирующая;
В. нормативная;
Г. эмоциональной разрядки.

2. Является ли физкультурная деятельность основой формирования физической культуры?
А. безусловно является;
Б. нет, только добавляет ее;
В. не является;
Г. возможно будет являться в перспективе.

3. Какой вид физической культуры связан с отдыхом, поддержанием физических и духовных сил человека?
А. спортивная физическая культура;
Б. рекреационная физическая культура;
В. реабилитационная физическая культура;
Г. адаптивная физическая культура.

4. Тренеры постоянно используют один из методов исследования – лонгитюдный. Что он из себя представляет? Это изучение:
А. закономерностей формирования психических явлений;
Б. психических явлений в данный момент их развития;
В. динамики психических явлений во времени;
Г. факторов психического развития.

5. Основу типа темперамента определяет:
А. состояния;
Б. свойства нервной системы;
В. свойства характера;
Г. телосложение.

6. Тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживания, присущ…
А. сангвинику;
Б. холерику;
В. флегматику;
Г. меланхолику.

7. К качествам воли не относится:
А. преодоление препятствия;
Б. самостоятельность;
В. решительность;
Г. целеустремленность.

8. Существует несколько определений тактики, какое из них наиболее приемлемое?
А. действия спортсмена направленные на рациональные усилия в соревнованиях в достижении успеха (в рамках правил)
Б. искусство ведения спортивной борьбы
В. рациональное использование сильных сторон команды или спортсмена и учет слабых сторон соперника (противника)

9. В чем состоят основы проявления морально-волевых качеств?
А. в процессе воспитания человека (чувство ответственности, самопожертвования, чувства коллектива и т.д.)
Б. морально-материальные компоненты (ради чего проявляется воля - мировоззрение, идеалы, установка и мотивация)

10. К психологическим причинам, приводящим педагога к потере здоровья, относится следующая:
А. педагогическая гибкость;
Б. межличностное общение;
В. психоэмоциональная перегруженность;
Г. соразмерное раздражителю эмоциональное реагирование.

11. Ведущую роль в психическом развитии учащихся подросткового возраста играет:
А. труд;
Б. учение;
В. общение;
Г. игра.

12. К коммуникативной компетентности педагога относится одно из следующих умений:
А. выбирать соответствующую ситуации позицию: «над», «под», «на равных»;
Б. планировать ход урока;
В. разрабатывать инновационные педагогические технологии;
Г. определять критерии оценивания учебных достижений.

13. Оптимальным предстартовым психическим состоянием является
А. стартовая лихорадка;
Б. стартовая апатия;
В. боевая готовность
Г. стартовое безразличие

Компьютерная грамотность

1. В текстовом редакторе Word выполнение операции Копирование становится возможным после:
А. установки курсора в определённое положение
Б. сохранения файла
В. распечатки файла
Г. выделения фрагмента текста

2. Значок «Мой компьютер» в Windows служит для:
А. выхода в сеть Интернет
Б. доступа к устройствам компьютера
В. доступа к документам пользователей
Г. выключения компьютера

3. При форматировании текстового документа происходит…
А. обработка, связанная с изменением формы информации, но не изменяющая её содержания
Б. обработка, связанная с получением нового содержания, новой информации
В. обработка, связанная с распечаткой информации
Г. обработка, связанная с изменением содержания информации

4. К основным характеристикам процессора относится
А. объем оперативной памяти
Б. количество портов и их назначение
В. емкость винчестера
Г. тактовая частота

5. "World Wide Web – это распределенная по всему миру …. с гиперсвязями".
А. всемирная сеть
Б. операционная система
В. электронная почта
Г. информационная система

Использованная литература:

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

6. И.Е. Чазов «Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь», Москва, 1988 г.