**Тестовые задания для прохождения аттестации на соответствие занимаемой должности тренерами-преподавателями учреждений физкультурно-спортивной направленности**

 **Санкт-Петербурга**

1. **Физические качества – это…**

**2. Трудовой договор (контракт) – это соглашение между…**

**3. Требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта устанавливаются…**

**4. Педагогический работник образовательного учреждения обязан**

**проходить профессиональную переподготовку или повышение**

**квалификации…**

**5. Необходимое оборудование, инструменты и материалы в расчете на каждого обучающегося, необходимые для реализации программы дополнительного образования детей – это…**

**6. Учебно-тематический план образовательной программы дополнительного образования детей содержит…**

**7. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной тренировки…**

1. **Многократное повторение действий, благодаря которым происходит автоматизация навыков, совершенствование умений, деятельности в целом – это…**

**9.Средствами технической подготовки спортсмена являются…**

1. **10.**  **Основной документ, определяющий систему управления и руководства образовательным учреждением, называется…**

**11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем**

**мышечных усилий – это…**

**12.Этапы многолетней подготовки спортсменов…**

**13. Последовательность этапов обучения двигательным действиям…**

**14. При обучении сложному физическому упражнению на этапе совершенствования ставятся следующие задачи…**

**15. В каких часах планируется учебно-тренировочная работа…**

**16. Продолжительность занятий с детьми в учреждении дополнительного образования в группе НП -1 не должна превышать…**

**17. Какое количество учебных часов в неделю должно быть на следующих этапах подготовки: НП-2, УТ -1, УТ-4…**

**18**. **Какой максимальной продолжительностью может быть учебно-тренировочный сбор в каникулярное время…**

**19. Какие бывают соревнования (ранг соревнований)?**

**20.Чем отличается ранг соревнований «Первенство» и « Чемпионат»?**

1. **Документом, включающим в себя все аспекты организации соревнования, является…**

**22. Спортивные разряды присваиваются сроком**…

**23. Действия тренера по технике безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия…**

**24. Действия тренера при получении занимающимся травмы нижней конечности…**

**25. Какой документ является основной формой отчетности работы тренера за месяц…**

**26. При зачислении детей в группу начальной подготовки по избранному виду спорта, необходим допуск врача…**

**27. Какое минимальное количество прохождения плановых медицинских осмотров в год спортсменом учреждения физкультурно-спортивной направленности…**

**28. Чувство меры, которое тренер должен соблюдать в процессе общения с обучающимся, не унижая его достоинства и не вызывая у него сопротивления обучению это…**

**29. Минимальный** возраст ребенка для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения\_\_\_\_\_\_(индивидуально по своему виду спорта).

**30. Минимальное количество обучающихся в учебно-тренировочной группе второго года обучения** \_\_\_\_\_\_ (индивидуально по своему виду спорта).

**31. Обязанности тренера перед началом занятий согласно требований по охране труда.**

**32. Обязанности тренера в аварийных ситуациях согласно требований по охране труда.**

**33. Требования охраны труда во время учебно- тренировочного процесса.**

**Специализация:**

Спортивная гимнастика:

1. Виды гибкости.
2. С каких упражнений начинается обучение основным акробатическим элементам?
3. Основные причины в неправильном приземлении.
4. На чем базируется сенсомоторика гимнаста?
5. Назовите гимнастические элементы, которые названы именами их первых исполнителей?

Бокс:

1. Факторы , ограничивающие нагрузку.
2. Основные методы выполнения упражнений.
3. Внешние признаки мезоцикла?
4. Что значит провести пробы Руффье-Диксона?
5. Средства и методы психологической подготовки.

Баскетбол:

1. Специальная выносливость: определение, факторы.
2. Какие правила передвижения присущие баскетболисту формируются в таких игах, как «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Защита капитана», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол»?
3. В процессе развития тактического мышления и овладения коллективными взаимодействиями, какие решаются при этом задачи?
4. Что создает фундамент техники баскетболиста?
5. В какой последовательности происходит обучение прыжкам в баскетболе?