



Российская Федерация
Министерство образования Калининградской области

Государственное автономное учреждение Калининградской области дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования»

236016, г. Калининград, ул. Томская, 19
тел/факс: (4012) 578-301
e-mail: info@koiro.edu.ru
www.koiro.edu.ru

ОГРН 1023901014323
ИНН 3906020548

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ: ТРЕНЕРЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Инструкция по выполнению диагностической работы

Диагностическая работа состоит из 18 тестовых заданий (в закрытой форме с единичным и множественным выбором ответов, на установление соответствия и ситуационных задач). Задания представлены по двум блокам: теоретическая часть (задания на знания содержания основ теории спортивной тренировки), методическая часть (задания на знания основ методики спортивной тренировки).

В ходе выполнения диагностической работы необходимо руководствоваться краткой инструкцией, которая прилагается к каждому заданию.

Проверка диагностической работы на платформе <https://2020.baltinform.ru/> (Moodle) осуществляется автоматически. Максимальное количество баллов по итогам выполнения заданий диагностической работы — 29, что соответствует 100 %.

Максимальное время выполнения тестовых заданий - 90 минут или 1 час 30 минут (с установкой ограничения по времени, в правом верхнем углу отражается таймер времени). Отсчет времени начинается с момента нажатия на ячейку «Начать попытку».

Количество попыток выполнения диагностической работы – 1.

Обращаем внимание, что для завершения тестирования необходимо нажать на кнопку "Отправить всё и завершить тест" (в ином случае диагностика будет не завершена, но попытка засчитана).

В случае, если время истекло, а тестовые задания выполнены не в полном объеме, то система автоматически сохранит выполненный объем, но попытка будет засчитана как пройденная.

Желаем успехов!

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

1. Процесс, побуждающий людей к действию или бездействию в различных ситуациях — это ... (выберите один ответ):

- а) мотивация;
- б) физическая подготовленность;
- в) спортивная тренировка;
- г) средства восстановления;

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека – это ... (выберите один ответ):

- а) спортивная тренировка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени это ... (выберите один ответ):

- а) двигательная реакция;
- б) скоростные способности;
- в) скоростно-силовые способности;
- г) частота движений.

4. Абсолютная сила – это ... (выберите один ответ):

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

5. Главная причина деления тренировочного занятия на три части является физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении мышечной работы. Установите, верно или неверно данное утверждение, выбрав один из ответов.

- а) Верно;
- б) неверно.

6. Согласно Российскому законодательству за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, к персоналу спортсмена (тренеру, врачу) возможно применение ... (выберите один ответ):

- а) административной ответственности;
- б) уголовной ответственности;
- в) дисциплинарной ответственности.

7. Выберите характеристику группы спортсменов, в отношении которых распространяются Общероссийские антидопинговые правила (выберите один ответ):

а) все спортсмены, в том числе подпадающие под категорию защищенных лиц и спортсменов-любителей, являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, держателями лицензии или членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации;

б) спортсмены, не являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, но находящихся на территории Российской Федерации, а также спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях, организованных физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации;

в) все спортсмены, в том числе подпадающие под категорию защищенных лиц и спортсменов-любителей, являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, держателями лицензии или членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации, также включая спортсменов, не являющихся гражданами или резидентами Российской Федерации, но находящихся на территории Российской Федерации, а также спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях, организованных физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации.

8. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается ... (выберите один ответ):

а) за 6 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия;

б) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия;

в) за 24 часа до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия;

г) с церемонии открытия соревнований;

д) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине.

9. Спортсмен может отказаться от немедленного прохождения процедуры допинг-контроля в случае ... (выберите один ответ):

а) если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля;

б) если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе;

в) если он опаздывает на поезд/самолет;

г) запроса отсрочки немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине.

10. Для повышения эффективности интегральной подготовки спортсменов широко применяются следующие методические приемы (выберите несколько ответов):

а) организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

б) принудительное лидирование или гонки за лидером;

в) усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

г) облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

д) интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности.

11. На выбор профессии «тренера» влияют следующие факторы (выберите несколько ответов):

а) влияние первого учителя физической культуры;

б) пример высококвалифицированных спортсменов, олимпийских победителей и призеров;

- в) влияние семьи и окружения;
- г) уважение и любовь к детям;
- д) здоровое стремление к вершинам и пьедесталу.

12. К основным причинам разногласий спортсменов с тренерами относятся ... (выберите несколько ответов):

- а) конфликтное поведение тренера и отсутствие выдержки;
- б) большой объем нагрузок;
- в) субъективная оценка;
- г) излишняя строгость.

13. Укажите возможные виды ответственности спортсмена в случае совершения им нарушений антидопинговых правил (выберите несколько ответов):

- а) уголовная ответственность;
- б) дисциплинарная ответственность;
- в) административная ответственность;
- г) материальная ответственность.

14. В случае неблагоприятного результата анализа спортсмен имеет право (выберите несколько ответов):

- а) немедленно запросить проведение анализа пробы Б;
- б) подать запрос на предоставление ему копий пакетов документов по результатам исследований проб А и Б;
- в) присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б или направить на эту процедуру своего представителя;
- г) не присутствовать при вскрытии и анализе пробы Б как лично, так и в лице своего представителя.

15. Установите соответствие между разделами подготовки спортсменов и содержанием разделов:

- | | |
|----|-----------------------------|
| A) | физическая подготовка; |
| Б) | техническая подготовка; |
| В) | психологическая подготовка; |
| Г) | тактическая подготовка; |
| Д) | интегральная подготовка |

- | | |
|----|--|
| 1) | теоретическое и практическое освоение различных тактических приёмов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности; |
| 2) | направлена на развитие морально-волевых качеств, целеустремлённости, решительности и достижение общей психологической стабильности; |
| 3) | развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний; |
| 4) | направлена на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости; |
| 5) | изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований, в процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их. |

16. Соотнесите направления в области физической культуры и спорта и содержание цели каждого из направлений:

- А) детско-юношеский спорт;
- Б) подготовка спортивного резерва

1) обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

2) достижение качественного уровня спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, продление их спортивного долголетия;

3) формирование культуры «нулевой» терпимости к допингу в спорте;

4) расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом не менее 90 % детей.

17. Ситуационная задача.

Спортсмен прошел тестирование. Проба была проверена в антидопинговой лаборатории, аккредитованной ВАДА, и в ней не было обнаружено каких-либо запрещенных субстанций. Спортсмен решил, что в таком случае проба уничтожается и больше к нему не может быть применено никаких санкций. Верно ли суждение спортсмена?

Впишите одну из букв, под которой, на Ваш взгляд, указан правильный ответ.

А) Нет, проба может быть помещена на долгосрочное хранение на 10 лет и перепроверена в любой момент на все субстанции Запрещенного списка, действующего в момент отбора пробы.

Б) Нет, проба обязательно будет еще раз перепроверена в течение 1 года.

В) Да, все верно, если ничего не нашли сразу, то можно быть спокойным.

Г) Нет, проба может быть помещена на долгосрочное хранение на 10 лет и перепроверена в любой момент на все субстанции Запрещенного списка, действующего в момент перепроверки.

Д) Нет, может быть еще проверена проба Б.

18. Ситуационная задача.

Спортсмен принял за неделю до соревнований препарат, содержащий субстанцию, запрещенную только в соревновательный период. Во время соревнований у спортсмена была отобрана проба. Может ли приведенный сценарий привести к нарушению антидопинговых правил?

Впишите одну букву (А или Б), под которой, на Ваш взгляд, указан правильный ответ.

А) Нет, не может. Так как прием препарата производился во внесоревновательный период.

Б) Да, может. Так как в организме спортсмена могли остаться запрещенные вещества, даже если прием был до соревновательного периода.