



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 находящиеся 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:**

- А) 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;
- А) 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, запрещённую 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.