

**ПРИМЕР ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА**  
для оценки квалификации  
**«Тренер по общей физической и специальной подготовке (5 уровень  
квалификации)»**

2019 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Наименование квалификации и уровень квалификации: .....	3
2. Номер квалификации: .....	3
3. Профессиональный стандарт или квалификационные требования, установленные федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации (далее – требования к квалификации): .....	3
4. Вид профессиональной деятельности: .....	3
5. Спецификация заданий для теоретического этапа профессионального экзамена.....	3
6. Спецификация заданий для практического этапа профессионального экзамена .....	8
7. Материально-техническое обеспечение оценочных мероприятий: .....	8
8. Кадровое обеспечение оценочных мероприятий: .....	8
9. Требования безопасности к проведению оценочных мероприятий: .....	8
10. Задания для теоретического этапа профессионального экзамена: .....	9
11. Критерии оценки (ключи к заданиям), правила обработки результатов теоретического этапа профессионального экзамена и принятия решения о допуске (отказе в допуске) к практическому этапу профессионального экзамена: .....	10
12. Задания для практического этапа профессионального экзамена.....	10
13. Правила обработки результатов профессионального экзамена и принятия решения о соответствии квалификации соискателя требованиям к квалификации:.....	12
14. Перечень нормативных правовых и иных документов, использованных при подготовке комплекта оценочных средств: .....	12

## Структура оценочного средства

### 1. Наименование квалификации и уровень квалификации:

Тренер по общей физической и специальной подготовке (5 уровень квалификации)

### 2. Номер квалификации:

05.00300.01

### 3. Профессиональный стандарт или квалификационные требования, установленные федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации (далее – требования к квалификации):

05.003. «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 191н

### 4. Вид профессиональной деятельности:

Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью

### 5. Спецификация заданий для теоретического этапа профессионального экзамена

Знания, умения в соответствии с требованиями к квалификации, на соответствие которым проводится оценка квалификации	Критерии оценки квалификации	Тип и № задания
<b>Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (А/01.5)</b>		
1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответа № установление последовательности №.
2. Теория и методика физической культуры	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответа № ,установление соответствия №
3. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: С выбором ответа № установление соответствия №

	задание	
4. Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задание: с выбором ответа № установление соответствия № установление последовательности №
5. Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: установление соответствия № выбор ответа(ов) №
6. Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: выбор ответа(ов) №.
7. Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: установление соответствия № выбор ответа №
<b>Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (А/02.5)</b>		
8. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня	1 балл за правильно выполненное задание	Задания: С выбором ответа № установление соответствия №

общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении	задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	
9. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: установление последовательности № установление соответствия № с выбором ответа №
10. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответов №
11. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке; Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни; Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: установление соответствия № выбор ответа(ов) №
<b>Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки (А/03.5)</b>		
12. Физиология человека	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задание: с выбором ответа № установление соответствия №

<p>13. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p> <p>Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке;</p> <p>Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике определения уровня физической и функциональной подготовленности</p>	<p>1 балл за правильно выполненное задание</p> <p>0 баллов за неправильно выполненное задание</p>	<p>Задания:</p> <p>с выбором ответа(ов) №</p> <p>установление соответствия №</p>
<p>14. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>1 балл за правильно выполненное задание</p> <p>0 баллов за неправильно выполненное задание</p>	<p>Задания:</p> <p>установление последовательности №</p> <p>установление соответствия №</p>
<p>15. Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося</p>	<p>1 балл за правильно выполненное задание</p> <p>0 баллов за неправильно выполненное задание</p>	<p>Задания:</p> <p>установление соответствия №</p> <p>с выбором ответа №</p>
<p>16. Интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений</p>	<p>1 балл за правильно выполненное задание</p> <p>0 баллов за неправильно выполненное задание</p>	<p>Задание:</p> <p>с выбором ответа №</p> <p>Установление соответствия №</p>
<p><b>Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся</b></p> <p><b>(А/04.5)</b></p>		
<p>17. Спортивная морфология</p>	<p>1 балл за правильно выполненное задание</p> <p>0 баллов за неправильно выполненное задание</p>	<p>Задание:</p> <p>с выбором ответа №</p>

18. Диетология	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задание: с выбором ответа №
19. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответа(ов) № Установление соответствия №
20. Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; Содержание спортивной тренировки в виде спорта	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответа(ов) № установление соответствия №
21. Проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса	1 балл за правильно выполненное задание 0 баллов за неправильно выполненное задание	Задания: с выбором ответа(ов) №

Общая информация по структуре заданий для теоретического этапа профессионального экзамена:

количество заданий с выбором ответа: \_\_\_\_\_;

количество заданий с открытым ответом: \_\_\_\_\_;

количество заданий на установление соответствия: \_\_\_\_\_;

количество заданий на установление последовательности: \_\_\_\_\_;

Тест для соискателя формируется в соответствии со спецификацией и включает 30 вопросов.

Время выполнения заданий для теоретического этапа экзамена: 60 минут

**6. Спецификация заданий для практического этапа профессионального экзамена**

**7. Материально-техническое обеспечение оценочных мероприятий:**

**8. Кадровое обеспечение оценочных мероприятий:**

**9. Требования безопасности к проведению оценочных мероприятий:**

9.1. Проведение обязательного инструктажа должно быть зафиксировано в журнале вводных инструктажей под роспись работника руководителем центра оценки квалификации/экзаменационного центра либо уполномоченным им лицом для экспертов и соискателей по вопросам:

9.1.1. безопасной работы с компьютером;

9.1.2. информирования об аварийных выходах и плане эвакуации из помещения, где проводится профессиональный экзамен.

9.4. Наличие в помещении, где проводятся оценочные мероприятия: системы, противопожарной системы и средств пожаротушения, системы охраны.

## 10. Задания для теоретического этапа профессионального экзамена:

### 1) Выберите все правильные варианты ответа

Укажите все гигиенические процедуры, которые Вы порекомендуете применять занимающимся спортивной группы для восстановления работоспособности (при условии, что противопоказания отсутствуют):

- а. гидропроцедуры;
- б. электросветовые процедуры;
- в. санация;
- г. закаливание.

### 2) Задание на установление последовательности.

В ходе тренировочного процесса Вы замечаете у одного из занимающихся резкое снижение работоспособности, значительное ухудшение результатов в контрольных упражнениях. Расположите в правильной последовательности действия тренера в отношении этого спортсмена.

- а. направить на консультацию к врачу;
- б. выяснить причину ухудшения самочувствия;
- в. проанализировать индивидуальный план тренировок;
- г. немедленно освободить от тренировки.

### 3) Выберите один правильный ответ

Укажите скорость ветра на открытом воздухе в летнее время, которая раздражительно влияет на нервно-психическую сферу спортсмена.

- а. 1- 4 м/с;
- б. 4-6 м/с;
- в. 6-8 м/с.

### 4) Выберите все правильные варианты ответа

Укажите все специфические методы физического воспитания занимающихся, которые Вы можете применять непосредственно в ходе планируемого тренировочного занятия.

- а. беседа;
- б. методы строго регламентированного упражнения;
- в. игровой метод;
- г. разбор;
- д. соревновательный метод;

### 5) Выберите один правильный ответ.

Определите, какой должен быть вес отягощения (в % от максимума) при использовании специальных подготовительных упражнений для развития скоростных способностей (в целях воспитания быстроты движений).

- а. от 5 до 10 %;
- б. до 15 - 20 %;
- в. от 30 до 40 %;
- г. до 50%.

**11. Критерии оценки (ключи к заданиям), правила обработки результатов теоретического этапа профессионального экзамена и принятия решения о допуске (отказе в допуске) к практическому этапу профессионального экзамена:**

**12.Задания для практического этапа профессионального экзамена**

**Задания на выполнение трудовых функций в реальных условиях № 1**

**Трудовая функция:**

A/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся

A/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

**Трудовые действия:**

- Определение задач тренировочных занятий.
- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия
- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).
- Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке
- Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке
- Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке
- Подбор показателей и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся

**Задание:**

Цель тренировочного занятия - развитие *ловкости в разнообразных действиях (координационных способностей)*. Вам необходимо разработать задачи тренировочного занятия, соответствующий план (схему) применения средств для решения поставленных задач. Провести фрагмент основной части тренировочного занятия по разработанному плану. Обеспечить безопасность выполнения задания и подобрать тест на *оценку ловкости*.

Трудовые функции в соответствии с требованиями к квалификации, на соответствие которым проводится оценка квалификации	Критерии оценки
1	2
A/01.5      Разработка      планов	1. Постановка      задач      тренировочного

тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Трудовые действия:

- Определение задач тренировочных занятий.
- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия

А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся

Трудовые действия:

- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).

- Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке

- Фиксация контрольных показателей по окончании тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке

- Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке

А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки

Трудовое действие:

- Подбор показателей и системы

занятия и доведение их до занимающихся:

*0 баллов* – неверная постановка задачи;

*1 балл* – правильная постановка задачи.

2. Использование в схеме занятия специфических методов в решении поставленной задачи (строго регламентированных упражнений, игровой, соревновательный):

*0 баллов* – соискатель затруднился с выбором методов;

*1 балл* – подобраны правильные методы.

3. Соответствие выбора спортивного инвентаря и оборудования поставленной задаче:

*0 баллов* – соискатель неправильно подобрал и использовал предложенный спортивный инвентарь;

*1 балл* – соискатель правильно подобрал и использовал предложенный спортивный инвентарь.

4. Использование общепедагогических методов (обеспечение наглядности) при проведении фрагмента тренировочного занятия:

*0 баллов* – соискатель не владеет методами обеспечения наглядности;

*1 балл* – соискатель владеет методами обеспечения наглядности.

5. Использование общепедагогических методов (словесного) при проведении фрагмента тренировочного занятия:

*0 баллов* – соискатель не владеет словесными методами;

*1 балл* – соискатель владеет словесными методами.

6. Наличие обратной связи с занимающимися (положительная или отрицательная оценка выполненных действий):

*0 баллов* – отсутствие обратной связи;

*1 балл* – наличие обратной связи.

7. Коррекция выполненных действий:

*0 баллов* – отсутствие коррекций ошибок движений;

*1 балл* – своевременная коррекция ошибок движений.

8. Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений:

*0 баллов* – отсутствие страховки;

*1 балл* – наличие страховки.

9. Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений:

*0 баллов* – отсутствие указаний о

тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся	самостраховке; 1 балл – наличие указаний о самостраховке. <b>10.</b> Подбор теста на определение уровня физической или функциональной подготовленности по заданию: 0 баллов – подобрано неверное тестовое задание 1 балл – тестовое задание подобрано верно.
---	--

**Условия выполнения задания:**

**1. Место выполнения задания:**

- учебный класс (аудитория),

- Помещение с высотой не ниже 3 м., включающее зону №1, №2.

Зона №1 - для демонстрации практического задания (площадь не менее 40 м2). Пол площадки должен быть ровным и устойчивым. Все провода должны быть расположены в специальных кабельных каналах. Покрытия и поверхности стен должны быть нетравмоопасными.

Зона № 2 – зона экспертов (из расчёта не менее 2,5 кв.м на одного эксперта), с персональным рабочим местом эксперта: стол, стул (по числу экспертов), оборудованное персональным компьютером с возможностью доступа к необходимым информационным базам данных, печатающим устройствам.

**2. Максимальное время выполнения задания:**

- до 30 мин. на составление плана (схемы) занятия,

- до 15 мин. на проведения фрагмента занятия

Фрагмент проводится с группой в количестве 2 человек из числа волонтеров<sup>11</sup> в возрасте от 21 года. Волонтеры должны быть в спортивной форме и сменной спортивной обуви. В карманах брюк отсутствуют посторонние предметы, длинные волосы собраны в хвост или пучок.

**3. Соискателю ЦОК ИК предоставляет:**

компьютер, принтер, бумагу, ручку и карандаш, секундомер, рулетку, спортивный инвентарь

**4. Соискатель должен иметь:** спортивную форму, свисток.

**13. Правила обработки результатов профессионального экзамена и принятия решения о соответствии квалификации соискателя требованиям к квалификации:**

**14. Перечень нормативных правовых и иных документов, использованных при подготовке комплекта оценочных средств:**

14.1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7- ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) <http://constitution.kremlin.ru/>

14.2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (ТК РФ).

14.3. Гражданский кодекс Российской Федерации (ГК РФ) часть первая от 30 ноября 1994 г. N 51-ФЗ, часть вторая от 26 января 1996 г. N 14-ФЗ, часть третья от 26 ноября 2001 г. N 146-ФЗ и часть четвертая от 18 декабря 2006 г. N 230-

14.4.Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных».

<sup>1</sup> Волонтеры должны иметь допуск к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденный медицинской справкой по форме 083/5-89.

14.5. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

14.6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

14.8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

14.9. Приказ Минспорта России «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 12.02.2019 № 90.

14.10. Приказ Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с изменениями и дополнениями от 24 мая 2017 г., 9 января 2018 г., 11 января 2019 г.

14.11. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021гг., утвержденные приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.