

ТЕСТИРОВАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Ф.И.О. тестируемого

дата

населенный пункт

I. Правила соревнований по легкой атлетике

1. Кому спортсмен может подать устный протест:

- любому судье на виде;
- старшему судье на виде;
- секретарю на виде;
- рефери по виду.

2. Место спортсмена определяется в порядке:

- в порядке, в котором туловище «коснулось» вертикальной плоскости финишной линии;
- в порядке, в котором грудь «коснулась» вертикальной плоскости финишной линии;
- в порядке, в котором рука/нога «коснулась» вертикальной плоскости финишной линии.

3. На соревнованиях при ручном хронометраже время не должно читаться и фиксироваться следующим образом:

- для соревнований на стадионе, если только время не составляет точно 0.1 секунды, то время читается и фиксируется с точностью до 0.1 секунды в сторону увеличения ($11,56=11,6$);
- для соревнований которые проводятся частично или полностью вне стадиона, если время не составляет целую секунду, то время читается и фиксируется до секунды в сторону увеличения ($2:10:44.3=2:10:45$);
- для соревнований на стадионе, если только время не составляет точно 0.1 секунды, то время читается и фиксируется с точностью до 0.1 секунды в сторону уменьшения ($11,56=11,5$).

4. Сколько препятствий нужно преодолеть спортсмену в летнем сезоне, в беге на 2 000 м с препятствием:

- 14;
- 18;
- 22;
- 28.

5. Сколько ям с водой нужно преодолеть спортсмену в беге на 3 000 м с препятствием:

- 5;
- 6;
- 7;
- 8.

6. Спортсмен не дисквалифицируется если в беге на 100 метрах среди мужчин:

- перебежал дорожку соперника;
- помешал сопернику в беге по дистанции;
- совершает движение, ведущее к потере соприкосновения с колодкой/ дорожкой;
- неспортивное поведение соревнующегося.

7. Эстафетная палочка представляет собой:

- цельную, гладкую, трубку, круглую в сечении;
- гладкую трубку, круглую в сечении;
- гладкую, полую трубку, круглую в сечении;
- цельную, гладкую, полую трубку, круглую в сечении.

8. На соревнованиях, на подготовку по прыжкам в высоту участнику (если 2-3 человека) предоставляется:

- 2 минуты;
- 1,5 минута;
- 3 минуты;
- 0,5 минуты.

9. Какую аббревиатуру пишут при засчитанной попытке:

- V;
- O;
- X;
- .

10. Попытка не засчитывается, если спортсмен в прыжке в длину:

- касается земли за линией отталкивания любой частью тела в момент прыжка;
- касается земли за линией отталкивания любой частью тела во время разбега;
- применяет в разбеге или попытке любой вариант сальто;
- отталкивание сбоку от бруска, независимо от того, произошло ли это за линией отталкивания или до неё;
- спортсмен разбегаются за белыми линиями, ограничивающими дорожку дорожку для разбега в любой точке.

II. Федеральный стандарт спортивной подготовки

1. Назовите этапы спортивной подготовки:

2. Какая минимальная наполняемость групп этапа начальной подготовки: _____

3. Какая минимальная наполняемость групп тренировочного этапа: _____

4. На сколько недель рассчитан годовой тренировочный план (выберите правильный ответ):

- 48 недель;
- 52 недели;
- 46 недель

5. На каких этапах спортивной подготовки осуществляется работа по индивидуальным планам (выберите правильный ответ):

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

6. Кем осуществляется порядок формирования групп спортивной подготовки (выберите правильный ответ):

- тренером;
- организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

7. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются (выберите нужный вариант):

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- всё перечисленное.

8. На каких этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (выберите правильный ответ):

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

9. Предоставляется ли возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (выберите правильный ответ):

- да;
- нет;

10. Минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивного совершенствования (выбрать правильный ответ):

- 18;
- 16;
- 17.

III. Антидопинговые правила

1. Спортсмены, которые включены в пул тестирования, обязаны выполнять следующие требования:

Выберите один или несколько вариантов ответов:

- ежеквартальное обследование врачом спортивной федерации
- ежегодная оплата членских взносов пула тестирования
- регистрация в пуле тестирования не менее, чем за 6 месяцев, прежде чем будет возможным возвращение
- требования о терапевтическом использовании запрещенных в спорте субстанций и/или методов
- обязанность предоставлять информацию о местонахождении

2. Принцип «строгой ответственности» заключается в том, что...? Выберите один ответ:

- спортсмен может быть наказан за допинг, только если будет доказано, что он принимал запрещенную субстанцию намеренно.
- когда спортсмен принимает запрещенную субстанцию, он должен обязательно обсудить это со своим врачом.
- спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Наличие запрещенной субстанции в организме спортсмена будет являться нарушением Антидопинговых правил вне зависимости от степени его вины.

3. Дисквалифицированному за допинг спортсмену? Выберите один ответ:

- разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и принимать участие в соревнованиях в других видах спорта.
- разрешается продолжать тренироваться в течение срока дисквалификации, но не разрешено принимать участие в соревнованиях любого рода.
- не разрешается в течение срока действия дисквалификации принимать участие в организованных тренировочных мероприятиях, а также в соревнованиях любого рода.
- разрешается тренироваться в течение срока действия дисквалификации и участвовать в товарищеских матчах.

4. Действие какого закона распространяется на пищевые добавки? Выберите один ответ:

- закон о качестве и безопасности пищевых продуктов
- закон о лекарственных препаратах
- закон об обязательном отпуске по рецепту

5. Что произойдет, если спортсмен не явился на допинг-контроль? Выберите один ответ:

- он может связаться с инспектором, чтобы назначить встречу на более поздний срок.
- неявка для контроля или отказ будет расцениваться как положительный результат анализа и наказываться соответствующим образом.

6. Если спортсмен заболел гриппом, то он может принять самостоятельное решение о том, какие лекарства употреблять, чтобы вылечиться.

Выберите один ответ:

- да
- нет

7. При употреблении какого горячего напитка спортсмены должны соблюдать осторожность?

Выберите один ответ:

- азиатский чай
- кофе
- горячий шоколад

8. Стимулирующие выработку белка агенты, которые действуют на эндокринную систему:

- наркотики
- гормон
- стимуляторы
- диуретики
- анаболики

9. Этот гормон ускоряет строительство мышц; существует риск повреждения печени:

- ЭПО
- ХГЧ
- тестостерон

10. Гормон, который вырабатывается в почках и увеличивает производство красных кровянистых телец (эритроцитов), тем самым улучшая перенос кислорода:

- ЭПО
- ХГЧ
- тестостерон

IV. Информация о спортивных результатах

1. Выберите один или несколько правильных ответов, которые непосредственно относятся к такому спортсмену как Александр Грипич:
 - победитель Всемирной Универсиады;
 - серебряный призер Чемпионата Европы в помещении;
 - бронзовый призер ОИ;
 - мастер спорта России международного класса;
 - ни один из ответов неправильный;
 - все ответы правильные.
 2. В каком году Евгений Лукьяненко стал серебряным призером ОИ (выберите правильный ответ):
 - в 2012 году в Лондоне;
 - в 2008 году в Пекине;
 - в 2016 году в Рио-де-Жанейро.
 3. Личный рекорд Евгения Лукьяненко на открытом воздухе (выберите правильный ответ):
 - 5,95;
 - 6,01;
 - 6,05.
 4. Выберите один или несколько правильных ответов, которые непосредственно относятся к такому спортсмену как Александр Лесной:
 - серебряный призер Чемпионата Мира;
 - мастер спорта России международного класса;
 - победитель Всемирной Универсиады;
 - ни один из ответов неправильный;
 - все ответы правильные.
 5. Какое место надо занять в Первенстве края, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края:
 - 1 место
 - первые два места
 - с 1 по 3 место
 - с 1 по 8 место
 6. Какое место надо занять в Чемпионате края, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края:
 - 1 место
 - первые два места
 - с 1 по 3 место
 - с 1 по 8 место
 7. Какое место надо занять в Чемпионате России, что бы попасть в основной состав спортивной сборной команды Краснодарского края:
 - с 1 по 8 место
 - первые два места
 - с 1 по 3 место
 - с 1 по 8 место
 8. Кто стал первым победителем 1 юношеских Олимпийских игр в 2010 году, которые проходили в Сингапуре (выберите правильный ответ):
 - Ряполов Анатолий;
 - Тронева Наталья;
 - Лесной Александр.
 9. Первая кубанская Олимпийская чемпионка:
-
10. Какой результат показал Конева Екатерина в тройном прыжке на летнем Чемпионате России в 2018 году (выберите правильный ответ):
 - 13,50;
 - 14,79;
 - 14,05.