

Задания по промежуточной аттестации

Модуль 1. Основы социологии физической культуры и спорта

1.1. Спорт как социальное явление. Социокультурная эволюция спорта.

Контрольное задание 1:

Заполните таблицу: Этапы социокультурной эволюции спорта

| Этапы и периоды развития общества | Закономерности развития физической культуры |
|--|---|
| Первобытное общество | |
| Рабовладельческое общество | |
| Феодальное общество | |
| Буржуазное общество | |
| Капиталистическое общество | |
| Современные тенденции развития физической культуры | |

1.2. Ценности физической культуры в системе общекультурных ценностей. Видовые компоненты физической культуры.

Контрольное задание 2:

Презентация по теме: «Спорт как модель цивилизации, культуры и общества».

Контрольное задание 3:

Реферат на тему (по выбору):

- «Социальные ценности современного спорта».
- «Телесность человека и спорт».
- «Принципы Фэйр Плэй в современном спорте».

1.3. Человек как биосоциокультурная система. Спорт и социализация личности.

Контрольное задание 4:

Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения.

- Слово «культура» означает _____

- Духовную культуру общества составляют следующие ценности:
 1. _____
 2. _____
 3. _____
- Физическую культуру общества, являющуюся результатом многовековой деятельности человечества в этой области, составляют такие ее ценности как:
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
- Тесная взаимосвязь наблюдается между культурой физической и культурой _____ (аргументируйте выдвинутый вариант)
- В ценностях физической культуры воплощена её значимость для человека и общества. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей, потому что _____
- Функцией физической культуры является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в _____

К общественным ценностям физической культуры относят:

- 1) интеллектуальные ценности: _____
- 2) ценности двигательного характера: _____
- 3) ценности технологий формирования физической культуры: _____
- 4) валеологические ценности физической культуры: _____

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется _____

(аргументируйте выдвинутый вариант)

Контрольное задание 5:

Аргументировано ответьте на вопрос (письменно):

Может ли спортивная карьера, служить сферой социализации личности?

Модуль 2. История физической культуры и спорта России

2.1. Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до конца XIX века.

Контрольное задание 6:

Подготовьте презентацию по теме: «Народные формы физического воспитания».

2.2. Физическая культура и спорт в нашей стране с начала XX в. до распада СССР.

Контрольное задание 7:

Подготовьте реферат на тему (по выбору):

1. Первые советские программы по физической культуре в общеобразовательной школе (1917-1930-е годы)
2. Школьные программы по физической культуре в предвоенные, военные и послевоенные (1940-е) годы
3. Школьные программы по физической культуре в 1950-1980-е годы
4. Программы школьной физической культуры Российской Федерации в 1990-е годы

2.3. Физическая культура и спорт в современной России.

Контрольное задание 8:

Подготовьте реферат на тему (по выбору):

1. Современное состояние физкультурного движения в России.
2. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

Модуль 3. Педагогика физической культуры

3.1. Теория обучения в сфере физической культуры и спорта.

Контрольное задание 9:

Разработайте карту применения методов для обучения какому-либо сложному двигательному действию на примере избранного вида спорта.

3.2. Теория воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Контрольное задание 10:

Подготовьте реферат на тему:

«Физкультурно-спортивное воспитание в детско-юношеской спортивной школе».

3.3. Основы деятельности спортивного педагога.

Контрольное задание 11:

Проведите анализ деятельности тренера в избранном виде спорта, согласно предложенному плану:

- 1) общая характеристика деятельности.
- 2) функции тренера
- 3) уровни деятельности
- 4) стили мышления тренера

или воспользовавшись приложением 1

Контрольное задание 12:

Составьте педагогическую характеристику спортивной группы и рекомендации по коррекции ее микроклимата.

Контрольное задание 13:

Подготовьте реферат по одной теме (на выбор):

- Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта и диагностика готовности к деятельности.
- Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорте.
- Педагогическое творчество тренера.
- Педагогическое творчество учителя.
- Педагогическая культура тренера
- Педагогическая культура учителя.

Теоретический тест № 1

Выберите наилучший ответ на каждый из следующих вопросов или дополните предложения.

1. Педагогика - это наука о...

- a. подготовке учителя к работе в школе
- b. способах научного познания
- c. психологических особенностях личности
- d. воспитании человека в современном обществе

2. Какое из понятий относится к педагогическому процессу, включающему

обучение движениям, сообщение специальных знаний и воспитание физических и психических качеств?

- a. физическая культура
- b. физическая подготовка
- c. физическое воспитание
- d. физическое совершенствование

3. Какой метод педагогического исследования целесообразно применить, чтобы получить данные, отражающие педагогическое событие непосредственно в момент его протекания?

- a. наблюдение
- b. эксперимент
- c. метод опроса
- d. контрольные испытания

4. Задачи педагогической науки - ...

- a. изучение способностей учащихся

- b. контроль и оценка знаний учащихся
- c. сотрудничество учителя с родителями
- d. вскрытие закономерностей обучения и воспитания

5. Объектом педагогики является ...

- a. психологические особенности личности
- b. методы педагогического исследования
- c. педагогический процесс
- d. учение о принципах построения теории

6. Основное требование к личности педагога – это ...

- a. профессиональная компетентность
- b. хороший семьянин
- c. конформизм
- d. интересный собеседник

7. Объект деятельности педагога – это...

- a. учебная задача
- b. педагогический процесс
- c. формы обучения
- d. методы обучения

8. Методы воспитания – это...

- a. общие исходные положения, которыми руководствуется педагог
- b. способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников

с. предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач

d. варианты организации конкретного воспитательного процесса

9. Учение является одной из сторон обучения, а вторая сторона – это ...

a. восприятие

b. осмысление

с. усвоение

d. преподавание

10. Ведущей формой организации обучения в школе является ...

a. консультация

b. учебная дискуссия

с. урок

d. учебный диалог

e. факультативное занятие

11. Владение способами применять усвоенные знания на практике называется

a. умениями

b. обученностью

с. знаниями

d. образованностью

e. воспитанностью

12. Путь достижения цели и задачи обучения – это ...

- a. его форма
- b. его метод
- c. самовоспитание
- d. учение
- e. его средство

13. Двусторонний характер обучения проявляется в тесном взаимодействии ...

- a. образования и воспитания
- b. ученика и класса
- c. семьи и школы
- d. самообразования и учения

14. Процесс обучения – это...

- a. овладение культурой физического труда
- b. совокупность последовательных действий учителя и руководимых им учащихся
- c. сознательное усвоение системы знаний, умений, навыков
- d. формирование основ мировоззрения и поведения
- e. развитие творческих сил и способностей

15. Принцип сознательности и активности обучения характеризуется ...

- a. умственным и физическим трудом
- b. умением использовать необходимый учебный материал
- c. последовательностью изучаемого материала
- d. усвоением учебного материала при активном участии учащихся
- e. логической связью учебного материала

16. Принцип доступности обучения – это ...

- a. учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся
- b. соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учащихся
- c. соответствие процесса обучения уровню знаний учащихся
- d. учет связи процесса обучения с жизнью
- e. соответствие процесса обучения интересам учащихся

17. Педагогический такт – это ...

- a. внешнее проявление внутреннего мира человека
- b. взаимодействие взрослых и детей
- c. мера воспитательного воздействия
- d. принцип меры, который педагог должен соблюдать в процессе общения с детьми
- e. активная форма взаимодействия со средой

18. Педагогика физической культуры и спорта тесно связана с ...

- a. физической культурой, рисованием, трудом
- b. филологией, физикой, социологией
- c. математикой, географией, психологией
- d. философией, психологией, физиологией
- e. философией, астрономией, медициной

19. Стили педагогического общения:

- a. гуманистический, взаимопониманий, гласности
- b. демократический, гуманистический, гласности
- c. авторитарный, демократический, либеральный
- d. авторитарный, уважительный
- e. сотрудничества, гласности, авторитарный

20. «Команда», «указание», «выговор» свойственны следующему стилю педагогического общения –

- a. авторитарный
- b. демократический
- c. либеральный
- d. сотрудничество
- e. взаимопонимание

21. «Просьба», «консультация», «соглашение» свойственны следующему стилю педагогического общения –

- a. авторитарный
- b. демократический
- c. либеральный
- d. оппозиционный
- e. нейтральный

22. Стиль поведения педагога, не принимающего участия в жизни коллектива

- a. оппозиционный
- b. демократический
- c. авторитарный
- d. либеральный

е. сотрудничество

23. Эффективный стиль управления педагогическим процессом –

- а. либеральный
- б. демократический
- с. авторитарный
- д. оппозиционный
- е. нейтральный

24. Основные требования к педагогу –

- а. педагогическое мастерство и педагогический такт
- б. сила воли, педагогическая техника
- с. идейность, терпеливость
- д. устойчивость, наблюдательность
- е. терпеливость, внимательность

25. Какими способностями определяется профессиональное мастерство учителя-

ля физической культуры?

- а. дидактическими, академическими
- б. перцептивными, речевыми
- с. организаторскими, авторитарными
- д. коммуникативными, аттенционными
- е. все ответы правильные

26. Какие способности учителя физической культуры заключаются в умении

реконструировать и адаптировать учебный материал?

- a. дидактические
- b. речевые
- c. академические
- d. перцептивные

27. Какие способности учителя физической культуры позволяют постоянно расширять и углублять знания в своей области?

- a. дидактические
- b. речевые
- c. академические
- d. перцептивные

28. Высшей формой взаимодействия учителя и ученика является ...

- a. подчинение
- b. общение
- c. обучаемость
- d. все ответы правильные

29. Объективное состояние педагогической системы в определенный промежуток времени – это ...

- a. педагогическая задача
- b. педагогическая ситуация
- c. педагогическая составляющая деятельности
- d. все ответы правильные

Правильные ответы

| | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. d | 6. a | 11. b | 16. b | 21. b | 26. a |
| 2. c | 7. b | 12. b | 17. d | 22. d | 27. c |
| 3. a | 8. b | 13. e | 18. d | 23. b | 28. b |
| 4. d | 9. d | 14. b | 19. c | 24. a | 29. b |
| 5. c | 10. c | 15. d | 20. a | 25. e | |

Модуль 4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности

4.1. Методологические основы развития двигательных способностей

Контрольное задание 14:

Допишите незаконченные предложения:

Применение стандартных нагрузок обеспечивает _____ функциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие _____. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост _____, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления _____, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития _____.

4.2. Структура скоростных способностей и методика их развития

Контрольное задание 15:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие скоростных способностей (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |

4.3. Методика развития силовых способностей

Контрольное задание 16:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие силовых способностей (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |

4.4. Методика развития скоростно-силовых способностей

Контрольное задание 17:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |

4.5. Методика воспитания выносливости

Контрольное задание 18:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие обеих выносливости (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |

4.5. Методика воспитания гибкости

Контрольное задание 19:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие гибкости (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |

4.7. Методика воспитания ловкости

Контрольное задание 20:

Составьте 5 упражнений, направленных на развитие ловкости (заполните таблицу).

| № п/п | Содержание упражнения | Дозировка | Интервалы отдыха | Интенсивность | Метод |
|-------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------|
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |

4.8. Системы тестирования физической подготовленности

Контрольное задание 21:

Для анализа систем оценивания физической подготовленности школьников заполните таблицу преимуществ и недостатков систем оценивания физической подготовленности школьников.

| Системы оценивания физической подготовленности школьников | Преимущества | Недостатки |
|---|--------------|------------|
| | | |
| | | |

Контрольное задание к модулю 4:

Письменно ответьте на вопрос:

1. Значение физической подготовки в процессе формирования навыков.

Модуль 5. Теория и методика обучения избранному виду спорта

5.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

Контрольное задание 22:

Дайте характеристику тренировочных нагрузок направленных на развитие базового двигательного качества в избранном виде спорта, назовите их параметры (письменно).

5.2. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям в избранном виде спорта.

Контрольное задание 23:

Составьте картотеку методической литературы по избранному виду спорта. При составлении картотеки методической литературы тренера по избранному виду спорта необходимо подобрать источники, которые освещают вопросы теории и практики избранного вида спорта.

5.3. Стратегия и тактика избранного вида спорта. Технология обучения тактике.

Контрольное задание 24:

Раскройте поэтапно технологию обучения одной тактической схеме в избранном виде спорта (текст и тактические схемы упражнений)

Контрольное задание к модулю 5:

Составьте план спортивной тренировки для спортсмена в избранном виде спорта на один год по предложенному алгоритму.

План спортивной тренировки на 201_ / 201_ гг.

Спортивная характеристика спортсмена

1. Цель многолетней спортивной тренировки
2. Этапы подготовки и их продолжительность (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений)
3. Основные соревнования на календарный год в рамках одного из этапов

| Наименование соревнований | Сроки проведения | Цели |
|---------------------------|------------------|------|
| | | |
| | | |

4. Спортивно-технические показатели на календарный год в рамках одного из этапов

| Виды контроля | Планируемые результаты |
|---------------|------------------------|
| | |
| | |
| | |

5. Главное направление тренировочного процесса на календарный год в рамках одного из этапов

| Виды подготовки | Главное направление тренировочного процесса |
|-----------------------------|---|
| Физическая подготовка | |
| Тактическая подготовка | |
| Техническая подготовка | |
| Психологическая подготовка | |
| Интеллектуальная подготовка | |
| Интегральная | |

Модуль 6. Менеджмент физической культуры и спорта

6.1. Теоретико-методологические основы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Контрольное задание 25:

На примере физкультурно-спортивной организации (по выбору слушателя) дать её комплексную типологическую характеристику.

Письменно охарактеризовать содержание управленческой деятельности работников данной физкультурно-спортивной организации.

6.2. Основные функции спортивного менеджмента.

Контрольное задание 26:

Составить перечень специфических (конкретных) функций спортивного менеджмента, характерных для физкультурно-спортивных организаций различного типа.

6.3. Связующие процессы в спортивном менеджменте.

Контрольное задание 27:

Разработать управленческое решение на примере документа, регламентирующего организацию и проведение физкультурно-спортивного мероприятия (положение, сценарий и т.п.).

Модуль 7. Теория и методика физической культуры

7.1. Система физической культуры.

Контрольное задание 28:

Подготовьте презентацию на тему: «Система физической культуры»

7.2. Методика физической культуры.

Контрольное задание 29:

Вставьте пропущенные слова:

Так, при повторном пробегании коротких отрезков (20-60 м) с высокой интенсивностью и оптимальным интервалом отдыха между ними, в первых трех-четыре попытки будут развиваться преимущественно _____ качества. В последующих повторениях, вследствие истощения алактатного источника энергии, продолжение этой же работы будет содействовать мобилизации _____ механизма энергообеспечения. Тренировочный эффект уже будет направлен на преобладающее развитие _____ выносливости. Спустя некоторое время, дальнейшая работа в этом же режиме будет выполнена за счет _____

источника энергии, которая в свою очередь будет способствовать развитию _____ выносливости.

Контрольное задание 30:

Вставьте пропущенные слова:

Применение _____ стандартных _____ нагрузок _____ обеспечивает _____ функциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие _____ способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост _____ способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых _____ уменьшается _____ возможность _____ появления переутомления, активизируются _____ процессы в организме, усиливаются _____ перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

7.3. Особенности физического воспитания детей разных возрастных групп.

Контрольное задание 31:

Письменно ответьте на вопрос: Особенности применения игрового метода в физическом воспитании детей различных возрастных групп.

7.4. Физическое воспитание взрослых.

Контрольное задание 32:

Составьте конспект одного занятия по физическому воспитанию для лиц пожилого для лиц пожилого или зрелого возраста.

Модуль 8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

8.1. Общее понятие о работоспособности человека. Факторы, определяющие работоспособность.

Контрольное задание 33:

Подготовьте мультимедийную презентацию по теме: «Наследственность и работоспособность»

8.2. Физические упражнения в обеспечении оптимальной работоспособности человека.

Контрольное задание 34:

Составьте программу физических упражнений направленную на поддержание физической работоспособности у лиц в возрасте 30-35 лет

8.3. Приемы определения физической работоспособности.

Контрольное задание 35:

Определите собственную работоспособность по приведенной ниже формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{(\text{П}_1 + \text{П}_2 + \text{П}_3) - 200}{10},$$

где П_1 , – исходный пульс; П_2 – сразу после нагрузки и П_3 , – в конце 1-й минуты восстановления.

Таблица – 1. Критерии оценки физической формы

| Индекс | Оценка физической формы |
|------------------|----------------------------------|
| индекс < 0 | - вы в отличной форме; |
| 0 < индекс < 3 | - вы в очень хорошей форме; |
| 3 < индекс < 6 | - вы в хорошей форме; |
| 6 < индекс < 10 | - вы в удовлетворительной форме; |
| 10 < индекс < 14 | - вы в плохой форме; |

| | |
|-------------|---------------|
| индекс > 14 | -очень плохо. |
|-------------|---------------|

Модуль 9. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9.1. Формы, принципы, методы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Контрольное задание 36:

Подготовьте развёрнутую презентацию по теме: «Формы, принципы, методы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

9.2. Технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контрольное задание 37:

Дайте подробную характеристику одной из систем (на Ваш выбор) самостоятельных занятий.

9.3. Самоконтроль состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями

Контрольное задание 38:

Разработайте форму (шаблон) дневника самоконтроля.

Модуль 10. Здоровье и физическое совершенствование

10.1. История развития знаний о здоровье.

Контрольное задание 39:

Заполните таблицу:

| Автор | Определение понятия «Здоровье» |
|-------|--------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

10.2. Определение понятия здоровье и его критерии. Факторы, определяющие здоровье человека. Приемы и методы измерения здоровья

Контрольное задание 40:

Подготовьте мультимедийную презентацию по теме: «Подходы к количественной и качественной оценке здоровья»

10.3. Двигательная активность и здоровье. Оптимальный двигательный режим

Контрольное задание 41:

Письменно ответьте на вопрос: «Каковы оздоровительные эффекты регулярных занятий физическими упражнениями»

Модуль 11. Оздоровительные технологии физического воспитания

11.1. Компоненты здорового образа жизни.

Контрольное задание 42:

Контрольная работа: «Компоненты здорового образа жизни»

11.2. Двигательная активность как определяющий фактор здорового образа жизни. Функциональные резервы организма.

Контрольное задание 43:

Подготовьте презентацию по книге Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье»

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1981. – 176 с.

11.3. Оздоровительные режимы двигательной активности. Нормы двигательной активности

Контрольное задание 44:

Составьте таблицу возрастных норм двигательной активности (по авторам)

| Возраст | Норма |
|---------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Модуль 12. Медико-биологические основы спортивной тренировки

12.1. Основные адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам

Контрольное задание 45:

Подготовьте мультимедийную презентацию по теме : «Теория адаптации – основа спортивной тренировки».

12.2. Физиологические основы спортивной тренировки

Контрольное задание 46:

Контрольная работа по теме: «Физиологическая характеристика физических качеств»

12.3. Спортивный отбор как система

Теоретический тест №2

1. Отбор в спорте:

- А). Это система мероприятий подготовки спортсмена.
- Б). Это система организационно-методических мероприятий комплексного характера направленная на выявления одарённых спортсменов.
- В) Это система мероприятий направленная на выявление сильнейших спортсменов

2. Спортивная ориентация:

- А). Это система организационно-методических мероприятий направленных на определение пригодности спортсмена к занятиям спортом.
- Б). Это система организационно - методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определённом виде спорта.
- В). Это система мероприятий направленных на определение перспективности спортсмена.

3. Спортивная селекция:

- А). Это периодический отбор лучших спортсменов и отсеивание неперспективных.
- Б). Это выявление лучших спортсменов. В). Это выбор лучших вариантов подготовки спортсмена.

4. Прогноз в спорте:

- А). Это предвидение событий в спорте.
- Б). Это вероятностное научно-обоснованное суждение относительно наблюдательного состояния объекта в спорте.
- В). Это предсказание развития событий в спорте.

5. Прогнозирование в спорте – это:

- А). Научное предвидение перспектив развития спорта.
- Б). Пути достижения цели прогноза.
- В). Предугадывание событий в спорте.

6. Методы спортивного отбора – это:

- А). Экономические, политические, математические.
- Б). Психолого-педагогические, медико-биологические, социологические.
- В). Индуктивные, дедуктивные, репродуктивные.

7. Этапы спортивного отбора:

- А). Предварительный, текущий, итоговый.
- Б). Начальный, перспективный, заключительный.
- В). Начальный, углубленный, спортивной ориентации, комплектования сборных команд.

8. Стадии спортивного отбора:

- А). Отбор спортсменов для занятий избранным видом спорта и для участия в ответственных соревнованиях.
- Б) Отбор спортсменов для массовых соревнований.
- В). Начальный и перспективный.

9. Оптимальный возраст начала занятий тяжёлой атлетикой:

- А). 7 - 8 лет
- Б). 12-13 лет
- В). 16-17 лет

10. Оптимальный возраст начала занятий спортивной гимнастикой:

- А). 5-6 лет
- Б). 7-8 лет
- В). 12-13 лет

11. Оптимальный возраст начала занятий спортивным плаванием:

- А). 5-6 лет
- Б). 7-10 лет
- В). 12-14 лет

12. Высокие показатели МПК характерны для спортсменов:

- А). Циклических видов спорта.
- Б). Игровых видов спорта.
- В). Единоборств.

13. Модельные характеристики соревновательной деятельности:

- А). Функциональная подготовленность.
- Б). Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности.
- В). Тактико-техническая подготовленность.

14. Критерии определения спортивной пригодности:

А). Психическая устойчивость, стабильность выступлений в соревнованиях, здоровье.

Б). Предрасположенность к занятиям спортом.

В). Спортивный результат.

15. Методы обследования на начальном этапе отбора:

А). Морфофизиологические, психологические.

Б). Педагогические, экономические.

В). Социологические, медико-биологические.

16. Стадии прогнозирования в спорте:

А). Предвосхищение, антиципация.

Б). Предсказание, экстраполяция.

В). Ретроспекция, диагноз, проспекция.

17. Методические принципы спортивного прогнозирования:

А). Системность, пропорциональность и оптимальность, объективность и реальность.

Б). Доступность, постепенность, последовательность.

В). Активность, наглядность, сознательность.

18. Верификация прогноза характеризуется:

А). Определением достоверности прогноза.

Б). Неопределённостью прогноза.

В). Определением неточности расчётов при прогнозировании.

19. Комплексный подход к прогнозированию в спорте характеризуются:

А). Дуплексными методами прогнозирования.

Б). Системным подходом к объекту прогноза и комплексом методов прогнозирования.

В). Симплексными методами прогнозирования.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|----|---|----|---|
| 1 | Б | 5 | А | 9 | Б | 13 | Б | 17 | А |
| 2 | Б | 6 | Б | 10 | Б | 14 | А | 18 | А |
| 3 | А | 7 | В | 11 | Б | 15 | А | 19 | Б |
| 4 | Б | 8 | А | 12 | А | 16 | В | | |

Научно-практические методы анализа деятельности тренеров

Шкалы для оценки деятельности тренеров

Этот комплекс шкал предназначен для оценки деятельности тренеров.

1. Оценка результатов и уровня деятельности тренера.

Шкала 1. Оцените, добился ли тренер высокого уровня сформированности конкретных спортивных умений у большинства юных спортсменов (2 - у большинства, 1 - у половины, 0 - у небольшой части):

- 1) прочные спортивные умения и навыки - 2, 1, 0;
- 2) устойчивый интерес к конкретному виду спорта - 2, 1, 0;
- 3) заинтересованность самим процессом занятий спортом и умение самостоятельно тренироваться - 2, 1, 0;
- 4) использование спортивных умений и навыков на тренировках и соревнованиях - 2, 1, 0;
- 5) развитие спортивных способностей - 2, 1, 0;
- 6) сформированность творческого отношения к познанию спорта - 2, 1, 0;
- 7) развитие волевых качеств личности, умения преодолевать трудности - 2, 1, 0;
- 8) умение рационально пользоваться знаниями; умениями и навыками в условиях, требующих проявления целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности, смелости, инициативности, самостоятельности, выдержки и самообладания - 2, 1, 0;
- 9) умение наблюдать за изменяющимися условиями деятельности (чисто внешними, противниками, партнерами, судьями, зрителями и т. п.) - 2, 1, 0;
- 10) умение наблюдать самого себя (техничко-тактические действия, самочувствие, состояние, поведенческие реакции и т. п.) - 2, 1, 0;
- 11) умение предвидеть возможные препятствия и заранее намечать (нередко лишь ориентировочно) способы их преодоления - 2, 1, 0.

Шкала 1-а. Оцените, как тренер осуществляет психологическую подготовку юных спортсменов к соревнованиям:

- 1) собирает необходимую, достаточную и достоверную информацию об условиях предстоящих спортивных действий - 2, 1, 0;
- 2) пополняет и уточняет информацию о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу тренировки - 2, 1, 0;
- 3) формулирует цели учебно-тренировочных занятий - 2, 1, 0;
- 4) формирует или актуализирует соответствующие цели, общественно значимые мотивы выступления в соревновании - 2, 1, 0;
- 5) программирует соревновательную деятельность, моделируя условия соревнования - 2, 1, 0;
- 6) ведет специальную подготовку к встрече с соревновательными препятствиями (особенно неожиданными) и упражняет в их преодолении - 2, 1, 0;
- 7) предусматривает приемы саморегуляции неблагоприятных психических состояний - 2, 1, 0;
- 8) отбирает и использует способы сохранения нервно-психической свежести к началу и в ходе соревнований - 2, 1, 0.

Шкала 1-б. Оцените, в какой мере тренер добился состояния психической готовности юных спортсменов к спортивным действиям:

- 1) уверенность в своих силах - 2, 1, 0;
- 2) стремление упорно и до конца бороться за победу - 2, 1, 0;
- 3) достижение оптимального уровня эмоционального возбуждения - 2, 1, 0;
- 4) высокая помехоустойчивость против неблагоприятных внешних и внутренних влияний - 2, 1, 0;
- 5) способность управлять своими действиями, чувствами, мыслями, поведением - 2, 1, 0.

Шкала 2. Оцените, в какой мере тренер умеет решать следующие задачи (2 - мастерство ярко выражено, 1 - имеет место, 0 - отсутствует:

- 1) раскрывает перед юными спортсменами и их родителями перспективы физического развития подростков, помогает им формулировать воспитательные и учебные задачи - 2, 1, 0;
- 2) вооружает юных спортсменов методами решения спортивных и коммуникативных задач в учебной и внеучебной деятельности — 2, 1, 0;
- 3) проводит содержательные тренировки и спортивно-массовые мероприятия - 2, 1, 0;
- 4) возбуждает у юных спортсменов интерес к занятию, мероприятию, делу, а также интерес друг к другу, окружающим - 2, 1, 0;
- 5) организует коллектив и делает его своим помощником в решении учебно-тренировочных задач - 2, 1, 0;

- б) контролирует, учитывает, оценивает деятельность юных спортсменов, обучает их самоконтролю, самооценке, самоорганизации - 2, 1, 0;
- 7) анализирует собственную деятельность - 2, 1, 0;
- 8) перед стартом мгновенно проговаривает движения - 2, 1, 0.

Шкала 3. Определите, какому из следующих уровней соответствует деятельность тренера (каждый нижележащий уровень включает предыдущий); соответствующий номер обведите кружком:

1) репродуктивный (минимальный)-тренер на примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам; 2) адаптивный (низкий) - тренер умеет приспособить свое сообщение к возрастным и индивидуальным особенностям подростков; 3) локально-моделирующий знания (средний) - тренер умеет формировать у воспитанников спортивные умения и навыки по отдельным этапам спортивной подготовки; 4) системно-моделирующий знания (высокий) - тренер умеет так моделировать систему деятельности юных спортсменов, чтобы формировать у них систему знаний, умений и навыков в области избранного вида спорта; 5) системно-моделирующий деятельность и поведение (высший) - тренер умеет моделировать такую систему деятельности подростков, которая формирует у них черты коммунистической нравственности.

2. Оценка процесса деятельности тренера по признакам умелости.

Шкала 4. Оцените структуру знаний тренера по следующей схеме (2 - знания ярко выражены, 1 - знания имеют место, 0 - знания минимальны):

- 1) специальные (знание конкретного вида спорта)- 2, 1, 0;
- 2) методические (знание средств, форм, методов воздействия) - 2, 1, 0;
- 3) общенаучные (научный кругозор) - 2, 1, 0;
- 4) общекультурные (культурный кругозор)-2, 1, 0;
- 5) психологические (знание индивидуальных особенностей юных спортсменов) - 2, 1, 0;
- б) социально-психологические (знание групп и коллективов) - 2, 1, 0;
- 7) знание достоинств и недостатков собственной личности и деятельности- 2, 1, 0.

Шкала 5. Оцените проективные умения тренера.

1. Умеет составить развернутый перспективный план учебно-воспитательного процесса:

- 1) разрабатывает календарный план тренировок на длительный срок - 2, 1, 0;
- 2) планирует взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки - 2, 1, 0;

3) определяет целенаправленную систему упражнений, способствующих формированию умений юных спортсменов - 2, 1, 0;

4) приучает воспитанников к режиму учебы, труда, отдыха, питания, сна, к выполнению санитарно-гигиенических правил - 2, 1, 0.

2. Умеет сделать психолого-педагогический и методологический анализ раздела учебной программы и соотнести материал этого раздела с программой конкретного вида спорта в целом:

1) выделяет в своей работе главное, существенное, предусматривает возможные затруднения в деятельности воспитанников - 2, 1, 0;

2) формирует у воспитанников не только систему знаний и умений по определенному виду спорта, но и разностороннюю физическую и волевою подготовленность - 2, 1, 0;

3) располагает упражнения в порядке увеличения их сложности - 2, 1, 0;

4) определяет наиболее рациональные приемы овладения новыми упражнениями и предусматривает характер трудностей при овладении ими - 2, 1, 0;

5) определяет методы ведения учебно-тренировочного занятия - 2, 1, 0.

3. Умеет составить развернутый перспективный план изучения спортивных упражнений по каждому разделу программы:

1) планирует систему тренировок по теме - 2, 1, 0;

2) подбирает систему задач и упражнений, заданий по новому материалу и связанным с ним разделам - 2, 1, 0,

3) планирует систему самостоятельных упражнений и домашних заданий по теме - 2, 1, 0;

4) отбирает необходимый демонстрационный материал по теме - 2, 1, 0;

5) устанавливает связи между разделами спортивной подготовки и этапами воспитательной работы - 2, 1, 0.

Шкала 6. Оцените конструктивные умения тренера.

1. Умеет выбрать рациональную структуру тренировки и определить ее композиционное построение - 2, 1, 0.

2. Умеет четко спланировать материал тренировки:

1) отбирает необходимый материал на одну тренировку, выделяет в ней главное, существенное - 2, 1, 0;

2) располагает задания, задачи и упражнения в порядке увеличения их трудности - 2, 1, 0;

3. Умеет планировать работу спортсменов на тренировке:

1) выбирает наиболее рациональные виды учебной работы коллектива и отдельных спортсменов в период усвоения нового материала - 2, 1, 0;

2) предусматривает возможные затруднения в тех или иных видах деятельности юных спортсменов - 2, 1, 0;

3) увеличивает степень самостоятельности юных спортсменов отодной

тренировки к другой - 2, 1, 0;

4) формирует у детей организаторские способности, связанные с занятиями физическими упражнениями - 2, 1,0.

4. Умеет планировать свою работу на тренировке:

1) рационально распределяет время на отдельных этапах тренировки - 2, 1, 0;

2) планирует логические переходы от одного этапа тренировки к другому 2, 1, 0;

3) определяет характер руководства работой юных спортсменов по овладению новыми спортивными умениями на каждом этапе тренировки - 2, 1,0;

Шкала 7. Оцените организаторские умения тренера:

1) использует многообразные методы обучения и воспитания 2, 1, 0;

2) формирует навыки самостоятельной работы по овладению конкретными спортивными упражнениями - 2, 1, 0;

3) организует индивидуальную самостоятельную деятельность юных спортсменов - 2, 1,0;

4) использует многообразие наглядных и технических средств обучения - 2, 1, 0;

5) правильно распределяет свое время на тренировке - 2, 1, 0;

6) выявляет и организует актив, управляет им в различных ситуациях - 2, 1, 0;

7) обеспечивает команду спортивной формой и инвентарем - 2, 1, 0;

10) осуществляет индивидуальный подход к каждому спортсмену - 2, 1, 0;

11) организует:

а) соревнования силами воспитанников - 2, 1, 0,

б) коллективные посещения матчей и соревнований высокого ранга - 2, 1, 0,

в) ведет специальный журнал для наблюдений за усвоением технических приемов — 2, 1, 0;

12) организует регулярный врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов - 2, 1, 0;

13) кратко и ясно дает пояснения, делает замечания, обращая внимание лишь на самые важные моменты - 2, 1, 0.

Шкала 8. Оцените коммуникативные умения тренера:

1) возбуждает у юных спортсменов интерес к предстоящей деятельности - 2, 1, 0;

2) руководит взаимоотношениями в коллективе - 2, 1, 0;

3) учитывает детскую восприимчивость - 2, 1, 0;

- 4) проявляет педагогический такт, убежденность, большую заинтересованность в воспитании каждого подростка - 2, 1, 0;
- 5) терпеливо исправляет недостатки, совершенствует свои сильные стороны - 2, 1, 0;
- б) стремится быть требовательным, но справедливым - 2, 1, 0;
- 7) следит во время общения с детьми за своей речью, движениями, жестами, внешним видом - 2, 1, 0;
- 8) выявляет причины той или иной ошибки в спортивной подготовке - 2, 1, 0;
- 9) активно использует систему педагогических воздействий - 2, 1, 0;
- 10) использует игровые формы тренировочной работы - 2, 1, 0;
- 11) формирует у воспитанников правильное отношение к труду и учебе - 2, 1, 0;
- 12) находит общий язык с детьми любого возраста - 2, 1, 0;
- 13) управляет своим настроением - 2, 1, 0;
- 14) находит нужные формы общения:
 - а) на примерах воспитывает чувство товарищества, умение в трудных условиях добиваться победы 2, 1, 0,
 - б) показывает личный пример - 2, 1, 0,
 - в) поощряет пробуждение уверенности в своих силах - 2, 1, 0,
 - г) возбуждает стремление добиваться высоких результатов в спорте - 2, 1, 0,
 - д) объясняет причины ошибок и указывает пути их устранения - 2, 1, 0;
- 15) воспитывает в детях творческие способности и творческое отношение к занятиям спортом - 2, 1, 0;
- 16) формирует у каждого воспитанника ответственное отношение к традициям коллектива:
 - а) не позволяет игрокам впадать в депрессию во время неудачно складывающегося поединка - 2, 1, 0,
 - в) воспитывает в спортсмене чувство ответственности перед коллективом, высокую культуру, самодисциплину - 2, 1, 0,
 - г) создает коллектив юных спортсменов с единой целью - 2, 1, 0,
- 17) строит спортивные занятия в соответствии со следующими принципами:
 - а) разучивает с юными спортсменами действие (усвоение основы структуры двигательного действия) - 2, 1, 0,
 - б) повторяет разученное - 2, 1, 0,
 - в) проверяет усвоение (анализ и оценка усвоения) - 2, 1, 0;

18) владеет методами:

а) инструктирования (показ и объяснение) -2, -1, 0,

б) разучивания (целостный и расчлененный методы) - 2, 1, 0,

в) исправления ошибок - 2, 1, 0,

г) закрепления разученного движения -2, 1, 0,

д) анализа и оценки исполнения движения — 2, 1, 0;

19) совершенствует характер спортсмена — 2, 1, 0.

Шкала 9. Оцените гностические умения тренера:

1) анализирует собственную деятельность - 2, 1, 0;

2) осознает задачи спортивно-массовой работы среди детей и соотносит их со временем - 2, 1, 0;

3) анализирует деятельность детского спортивного коллектива:

а) наблюдает за изменениями в игре воспитанников под влиянием изменений в ходе соревнований и анализирует их характер - 2, 1, 0;

б) анализирует спортивную ситуацию и рассчитывает свое воздействие на стратегию и тактику игры, формирует коллектив, развивает определенные спортивные умения, навыки и интерес к спорту в целом - 2, 1, 0,

в) наблюдает и анализирует восприятие юными спортсменами знаний о спорте как фактора самосовершенствования, стимулирующего активные занятия спортом - 2, 1, 0;

4) знает свой вид спорта:

а) владеет арсеналом технических приемов современного спорта - 2, 1, 0,

б) развивает физические способности, специфичные для избранного вида спорта - 2, 1, 0,

в) использует рекомендации спортивной и педагогической литературы - 2, 1, 0;

5) опирается на сильные стороны своих знаний и способностей - 2, 1, 0;

б) формирует у детей устойчивый интерес к спорту:

а) обучает специальным двигательным навыкам, необходимым в избранном виде спорта - 2, 1, 0,

б) ясно представляет задачи данной тренировки, средства их решения, т. е. подбирает упражнения, игры, задания - 2, 1, 0,

в) привлекает внимание воспитанников к спортивной литературе и спортивным событиям в стране и за рубежом - 2, 1, 0,

г) анализирует игровые ситуации, ищет причины неудач, предвидит их последствия - 2, 1, 0;

7) чередует виды деятельности, добиваясь положительных эмоций - 2, 1, 0;

8) изучает и применяет опыт других спортивных тренеров - 2, 1, 0.

Шкала 10. Оцените прикладные умения тренера:

1) технического характера: оборудует места для тренировочных занятий и соревнований, изготавливает и ремонтирует спортивную форму, инвентарь и т. п. - 2, 1, 0;

2) оформительские: рисует, чертит, оформляет места для тренировочных занятий и соревнований - 2, 1, 0;

3) развлекательные: играет на музыкальном инструменте, поет, декламирует стихи - 2, 1, 0.

Шкала 11. Оцените способности тренера к тренерской работе:

6 - очень способен, 5 - способен, 4 - способности средние, 3 - способности малые, 2 - способности минимальные, 1 - нет способностей, 0 - не знаю

Приложение 1

Рекомендации по подготовке реферата

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. План.
3. Содержание реферата, соответственно плану.
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (если необходимо).

Требования к оформлению и содержанию реферата:

Технические требования:

1. Объем реферата должен составлять 12–15 печатных листов.

2.Реферат должен быть в специальной файловой папке.

3.Обязательно – дублирование текста на дискете или диске.

Компьютерная распечатка работы выглядит следующим образом:

- текст работы печатается в программе «Microsoft Word»;
- шрифтом «Times New Roman»;
- размер шрифта- 14;
- интервал 1,5 с соблюдением размера полей: сверху, внизу, справа, слева –2 см;
- при наборе таблиц размер шрифта меняется на 12;
- в шрифте «Courier New» размер шрифта – 12, в таблице – 10.
- текст выравнивается по ширине; название глав и заголовков – по середине;
- название глав и заголовков в тексте выделяются жирным шрифтом и должны соответствовать содержанию работы;
- насыщенность букв и знаков в строке должна быть равной и однотипной, с автоматическим переносом слов;
- частично напечатанных отдельных букв, цифр и слов, вписанных от руки, не допускается;
- все страницы текста, включая страницы с рисунками и таблицами, имеют сквозную нумерацию;
- номер страницы печатается посередине сверху (или в правом верхнем углу) без дополнительных обозначений (скобок, тире).

Титульный лист – начальный лист, который не нумеруется, но считается первой страницей.

Весь табличный материал – идет по тексту. Шрифт в таблице 12, таблица выравнивается по центру страницы.

Графики, схемы, диаграммы и рисунки выносятся в ПРИЛОЖЕНИЕ без нумерации. Оно располагается после списка литературы и оформляется в книжном или альбомном формате. Слово «ПРИЛОЖЕНИЕ» печатается в

правом верхнем углу с порядковым номером, шрифт 14 (ж); название объекта - по середине, шрифт 14 (ж).

Приложение 2

Рекомендации по подготовке эссе и контрольных работ

Эссе предполагает:

- Четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
- Логически соединенные в единое повествование термины, понятия, теоретические обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;
- Четкую аргументацию, доказывающую позицию (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из вашей жизни и жизни ваших близких, статистических данных и т. п.).

Контрольная работа:

При написании контрольной работы преследуются следующие цели:

- углубленное усвоение лекционного курса, отдельных актуальных вопросов;
- приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению, поиску специальной и нормативной литературы по конкретной теме;

Структурными элементами контрольной работы являются:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список использованной литературы.

Общий объем контрольной работы составляет 10–13 страниц машинописного текста. В тексте контрольной работы не должно быть сокращений слов, за исключением общепринятых.

Все структурные элементы контрольной работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

