Модуль 1.

1.1

|  |  |
| --- | --- |
|  Этапы и периоды развития общества | Закономерности развития физической культуры |
| Первобытное общество  | Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и другие действия. Через них осуществлялась передача опыта в выполнении тех или иных движений (а это уже зарождение элементов физического воспитания), кроме того, выполняемые движения можно характеризовать как физические упражнения, так как они не являлись собственно трудом, военным делом. |
| Рабовладельческое общество | Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспитании, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании |
| Феодальное общество | Воспитание феодалов сводилось к овладению «семью рыцарскими добродетелями»: верховой ездой, фехтованию, стрельбе из лука, плавание, охотой, игрой в шахматы и сочинению стихов. |
| Буржуазное общество | В общих чертах физическая культура городских жителей мало чем отличалась от физической культуры сельских жителей, так как не было разделения между ремеслами и сельским хозяйством. Особенно любили горожане соревнования по случаю праздников весны, завершения сбора урожая и проводов зимы, на которых проходили различные состязания, кулачные бои, а также выступали канатоходцы и акробаты. |
| Капиталистическое общество  | Создаются национальны лиги по наиболее популярным видам спорта и отдельным играм – футболу, бейсболу, хоккею, баскетболу, боксу.В конце 60-х годов в развитых капиталистических странах начинается пропаганда здорового образа жизни. Возникает движение «Спорт для всех», являющееся продолжением рекреационного движения на Западе.  |
| Современные тенденцииразвития физическойкультуры | В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. На совершенно новых экономических и правовых отношениях создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются мало затратные поведенческие программы. |

1.3 человеческую деятельность в ее самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и социумом в целом навыков и умений

2. Мировоззренческо-философские, или смысложизненные, ценности выражают самые основы человеческого бытия, соотносящие человека с миром.

-Нравственные ценности регулируют отношения между людьми с позиции противостояния должного и предписанного

-Эстетические ценности связаны с выявлением, переживанием, созданием гармонии.

3. -Идеи, научные знания (теоретические и медико-практические) о закономерностях психофизического совершенствования человека;

-Специфические средства – физические упражнения, различные по своей форме и содержанию; оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода и т.п.)

- Условия применения этих знаний и средств (материально-технические, кадровые, информационное обеспечение, организационные формы и т.д.)

-Позитивные результаты (общий уровень физического развития и подготовленности людей; спортивные рекорды и достижения; спортивные зрелища; этическое, эстетическое и материальное наследие; другие показатели, характеризующие степень сформированности физической культуры у людей).

5. необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный - и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности .

6. в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

К общественным ценностям физической культуры относят:

1) интеллектуальные ценности:

2) ценности двигательного характера:

3) ценности технологий формирования физической культуры:

4) валеологические ценности физической культуры: к валеологическим ценностям физической культуры следует отнести накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Контрольное задание 5

Спорт, обладая связями с различными сторонами общественной, трудовой, собственно-культурной деятельности, выступает не только в качестве важной сферы проявления творчества и социальной активности масс, но и одним из существенных факторов, способствующих формированию активного созидательного начала личности.

Социализация понимается как процесс усвоения социальных норм и ролей, в результате которых формируется социальная зрелость и способность эффективно участвовать в жизни общественных групп и самого общества.

Модуль 3

3.1



3.3. Тренер-преподаватель по виду спорта в совершенстве должен ***знать***:

– принципы, средства и методы системы подготовки спортсменов;

– теорию и методику обучения и тренировки в избранном виде спорта, а также методику обучения основным видам физических упражнений;

– основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-тренировочного процесса;

– дидактические возможности различных средств подготовки спортсменов;

– закономерности возрастно-половых особенностей занимающихся спортом, методы развития основных физических качеств и двигательных навыков;

– особенности организации спортивной работы в условиях учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей;

– санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики травматизма в процессе занятий спортом;

– особенности конструкции спортивного сооружения, правила его эксплуатации, правила использования и сохранности спортивного инвентаря и оборудования.

Тренер-преподаватель должен ***уметь***:

– определять общие и конкретные цели спортивной подготовки, цели и задачи конкретного тренировочного занятия;

– применять в учебно-тренировочном процессе современные методы тренировки с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности;

– определять и оценивать физическое развитие и особенности телосложения занимающихся с целью их спортивной ориентации;

– корректировать собственную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

– владеть методами спортивно-педагогического контроля с использованием современной метрологической аппаратуры, а также приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, и способами оказания первой медицинской помощи;

– организовывать соревнования и принимать в них участие в качестве судьи, представителя команды;

– прививать занимающимся навыки самостоятельной подготовки к проведению спортивных занятий;

– проводить профориентационную работу среди занимающихся, готовить спортивный актив, способный оказывать помощь в организации учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Условия деятельности тренера ДЮСШ существенно отличаются от тех условий, в которых работают учителя физкультуры в школе и преподаватели физического воспитания в ПТУ, колледже и вузе.

Контрольное задание 12.

В коллективе учащихся преобладает следующая основополагающая мотивационная установка - посещение тренировочных занятий по гиревому спорту ради повышения своего спортивного мастерства и подготовки к успешному выступлению на соревнованиях.

В группе с момента её образования (укомплектования) установилась «атмосфера» дружбы и взаимопонимания. В группе есть свои «заводилы», «весельчаки», которые поддерживают благоприятный микроклимат в коллективе и своим непринуждённым поведением и добродушием способствуют сплочению ребят в единое целое - спортивный коллектив. В нём нет ярко выраженных лидеров, нет также и разбиения группы учащихся на обособленные «кучки».

Учащиеся ведут себя как весьма сплочённый коллектив. Конфликты, изредка возникающие между учащимися, носят бытовой характер и благополучно разрешаются в течение нескольких минут без неблагоприятных психологических последствий. Отношения между подростками внутри учебной группы в основном можно охарактеризовать как ровные и спокойные.

У учащихся весьма большим авторитетом пользуется тренер-преподаватель, ведущий занятия по гиревому спорту. Они безоговорочно выполняли все его указания и команды. Стиль руководства группой тренером-преподавателем - демократический с небольшим «уклоном» в сторону либерализма.

Ребята оказывают друг другу посильную помощь, взаимовыручку. В целом учащиеся отличаются развитым чувством долга, ответственности за порученное дело. На соревнованиях по гиревому спорту ребята активно болеют друг за друга, искренно желают своим товарищам успеха в состязаниях.

Теоретический тест № 1

1. d

2.c

3.a

4.d

5.c

6.a

7.b

8.b

9.d

10.c

11.b

12.b

13.e

14.b

15.d

16.b

17.d

18.d

19.e

20.c

21.a

22.b

23.b

24.a

25.e

26.a

27.c

28.b

29.b