Примеры контекстных заданий для абитуриентов по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, магистерская программа «Образовательные технологии в сфере физической культуры»

Контекстная задача №1 «Разработка технологии развития физического качества выносливость для учащихся различных возрастных групп общеобразовательной школы»

Организационно-методическая часть.

Контекстная задача. Одной из первостепенных задач урока физической культуры состоит в достижении должного уровня развития качества выносливости, как важнейшего физического качества, воздействующего на показатели функциональных возможностей организма школьников, и тем самым способствующего сохранению и укреплению здоровья. Проблема планирования физического качества выносливости в процессе физического воспитания школьников обусловлена сложностью в достижении кумулятивного эффекта, небольшим арсеналом адекватных методов развития выносливости, а также трудностями в оценки уровня развития данного качества в зависимости от возрастных и физических особенностей занимающихся. В этой связи возникает проблема разработки технологии развития физических качеств для воспитания выносливости для обучающихся различных возрастных групп.

Выберите одну возрастную группу (7-11 лет, 12-15 лет, 16-17 лет) по согласованию с преподавателем и для выбранной возрастной группы выполните следующие задания:

Содержание заданий:

1. Разработайте тренировочную программу на 1 месяц (мезоцикл) для воспитания различных видов выносливости, которые вы определили для данной возрастной группы. Обоснуйте выбранные средства и методы. Запланируйте занятия не менее 3 раз в неделю (продолжительность занятия (или части занятия, направленного на развитие выносливости) от 20-30 мин).
2. Опишите средства, методы и подберите нагрузку на каждый тренировочный день. Подберите контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня выносливости с процедурой проведения и единицами измерения, обоснуйте их выбор. Тесты должны отвечать требованиям информативности и надежности.

Контекстная задача №2 «Нормирование нагрузки для развития силовых способностей на занятиях физической культурой»

Организационно-методическая часть.

<u>Контекстная задача</u>. В процессе организации учебно-тренировочных занятий с юношами старшего школьного возраста для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) без наращивания мышечной массы учителями физической культуры «А» и «Б» были применены разные методики. Учитель «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Учитель «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1 – 3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование юношей, занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

<u>Содержание заданий:</u>

1. Чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся юношей?
2. В чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект в развитии абсолютной силы, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений? Обоснуйте свой ответ.

Критерии оценки представлены в программе комплексного экзамена