

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 89»
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия №89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В. Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 89"
ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г.
САРАТОВА

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 89"
ЛЕНИНСКОГО
РАЙОНА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26
16:26:04 +04'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»**

Срок реализации программы 1 год
Возраст 14-17 лет

Автор-составитель:
Евсеев Андрей Иванович,
тренер-преподаватель

г. Саратов – 2023 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием,

возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Актуальность программы.

Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Занятие плаванием способствует формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности программы

С целью определения особенностей программы «Обучение плаванию», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Плавание», разработчик Марченков В.С., учитель физической культуры, Саратов, 2021

- «Плавание», автор-составитель тренерский совет спортивного клуба плавания «Сириус», г. Энгельс, 2021

- «Плавание», Бабанова Т.Н., инструктор-методист, Бубирь Д.В., учитель физической культуры, г. Энгельс, 2021

В отличие от них:

- программа рассчитана на учащихся от младшего возраста 6 лет до 13 лет;

- данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания;

- гимназия имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях образовательного учреждения, а именно школьный бассейн;

- проведение встреч и мастер-классов со знаменитыми спортсменами.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 14 - 17 лет, для учащихся 7-11 классов.

Возрастные особенности учащихся:

Подростковый возраст (11-15 лет) — переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный газовый пояс. Все это снимает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в прыжках и плавание.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание, В этой связи четко

проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15- 16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5— 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в этом возрасте содействуют гармоничному развитию подростков, положительно влияет на их умственную сферу и физическое состояние.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Обучение плаванию» рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю – 1 академический час, по расписанию. Полностью программа реализуется за 34 часа.

Количество детей в группе 10 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – содействие формированию здорового образа жизни средствами привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта – плавание;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Должны демонстрировать:

- владение техникой плавания;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

Метапредметные результаты

- проявляет такие физические качества, как сила, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- способен организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.

Личностные результаты

- проявляет интерес к занятиям обучения плаванию и готовность к самостоятельным занятиям;

- приветствует приоритет закаливания и ведения здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Кроль на груди. Кроль на спине.	6	1	5	Опрос. Анализ выполненного задания, Корректировка двигательных ошибок.
3.	Техника плавания способом брасс	6	1	5	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
4.	Совершенствование техники плавания. Кроль на спине.	6	1	5	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
5.	Эстафеты.	4	1	3	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
6.	Игры на воде.	4	1	3	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
7.	Развитие общей и специальной выносливости.	4		4	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
8.	Итоговое занятие. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.	1		1	Сдача нормативов программы ГТО, соревнования.
9.	Итого	34	6	27	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка. Введение в вид спорта «Плавание». Значимость специальной и общей подготовки в занятии. Значение спорта для организма человека и в воспитании характера. Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки

2. Кроль на груди. Кроль на спине

Теория

Техника дыхания, Техника согласования дыхания и работы ног в кроле. Техника согласования движений руками и выдохом в воду в кроле.

Практика

Положение тела. Дыхание. Положение тела. Дыхание. Работа ног. Согласование дыхания и работы ног в кроле. Работа ног в кроле. Работа ног в кроле на спине. Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле. Плавание кролем на груди в координации. Плавание на время: 50 м вольным стилем.

3. Техника плавания способом брасс

Теория

Техника движений рук в брассе. Техника движений ног в брассе. Согласование дыхания с движениями руками. Брасс в полной координации. Техника плавания способом брасс. Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.

Практика

Техника движения рук в брассе. Техника движений ног в брассе. Согласование дыхания с движениями руками. Брасс в полной координации. Техника плавания способом брасс. Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.

4. Совершенствование техники плавания. Кроль на спине

Теория

Техника выполнения «Кроль на спине. Повороты на спине». Кроль на спине в полной координации.

Практика

Кроль на спине. Повороты на спине. Старт на спине. Дыхание в кроле. Кроль на груди в полной координации. Поворот на груди "маятником". Кроль на спине в полной координации.

5. Эстафетное плавание

Теория

Техника выполнения эстафетного плавания.

Практика

Эстафетное плавание, с применением доски 100 м вольным стилем без учёта времени.

6. Игры на воде

Практика

Совершенствование техники плавания.

7. Развитие общей и специальной выносливости

Практика

Длительное плавание на расстояние. Плавание на заданное расстояние. Подвижные игры на воде.

8. Итоговое занятие Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Практика

Сдача нормативов по программе ГТО.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Экспресс-тестирование (погружение под воду, скольжение на груди, техника плавания «кроль», «кроль» на груди, гребковые движения руками);
3. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня умения держаться на воде;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «Плавание» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по плаванию, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на плавательную подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоритический и практический материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в плавательном бассейне.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится при условии отсутствия противопоказаний к занятиям плавания, наличия справки от врача.

Материально-техническое обеспечение:

- плавательная ванна – 25 метров , 1,2, 3, 4 дорожки
- доска для плавания - 20 шт.

- нарукавники, спасательные жилеты – 20шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- колобашки – 10 шт.
- нудлс -10шт.
- багры -2 шт.
- спасательный круг – 2шт.
- спасательный плот – 1 шт.
- лопатки для плавания – 10шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 10 шт.
- очки для плавания – 10 шт.

Дидактические материалы:

- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы и плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- правила соревнований по плаванию;
- инструктаж по технике безопасности;
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Календарный учебный график

№ урока	Тема урока, раздела	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Построение. Расчёт. Гимнастическая разминка.	1
2	Инструктаж по ТБ. Разминка.	1
3	Кроль на груди. Кроль на спине.	1
4	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	

		1
5	Работа ног в кроле.	1
6	Плавание с доской кролем.	1
7	Плавание с помощью рук кролем.	1
8	Плавание кролем в полной координации.	1
9	Согласование движение рук и вдохом в кроле.	1
10	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1
11	Техника плавания способом брасс.	1
12	Техника движений рук и ног в брассе.	1
13	Брасс в полной координации.	1
14	Согласование дыхания в брассе.	1
15	Совершенствование техники плавания. Кроль на спине.	1
16	Совершенствование техники плавания. Кроль.	1
17	Совершенствование техники плавания. Брасс.	1
18	Старт на спине.	1
19	Дыхание в кроле.	1
20	Обучение игре «Водное поло»	1
21	Командные игры в воде.	1
22	Кроль на спине в полной координации.	1
23	Эстафетное плавание.	1
24	Правила эстафетного плавания.	1
25	Смешанная эстафета.	1
26	Комбинированная эстафета.	1
27	Развитие общей и специальной выносливости.	1
28	Длительное плавание на расстояние.	1

29	Плавание кролем 400 м.	1
30	Плавание брассом 400 м.	1
31	Плавание на заданное расстояние.	1
32	Плавание со старта 5x100 м. кролем.	1
33	Плавание на время 50 м. и 100 м. любым способом.	1
34	Итоговое занятие. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.	1
Всего		34

Нормативы по плаванию

Возраст	Дистанция	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
13-15 лет	50 метров на время (минут:секунд)	0,55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
16-17 лет	50 метров на время (минут:секунд)	0,50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28

Список литературы и электронных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2016г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2016г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2015г.
8. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
9. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2016г.
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
11. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru"Здоровая Россия"

www.minsport.gov.ru

www.gto

window.edu.ru

standart.edu.ru

Список литературы для детей и родителей.

- Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
Нечунаев И.П. «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы

takzdorovo.ru"Здоровая Россия" - официальный сайт программы

www.minsport.gov.ru

Оценочные материалы

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

Программа предусматривает пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов:

Результат	Формы контроля
Личностный	
Сформирована мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни	Методика « Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.
Выработана дисциплинированность, упорство и настойчивость в достижении поставленных целей Проявляет интерес к развитию баскетбола в России, гордость за Родину и достижения отечественных спортсменов в прошлом и настоящем	Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко
Метапредметный	
уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества; - уметь организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.	
Познавательный	
Умеет вести наблюдение за показателями своего физического	Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

развития	(по Н.Б. Танбиану)
Регулятивный	
Умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект
Коммуникативный	
Умеет оказывать помощь своим сверстникам	Тест коммуникативных умений Михельсона
Предметный	
Знает правила техники безопасности на занятиях	Опрос: 1.Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях «Обучение плаванию» 2.Правила поведения в бассейне. 3.Значимость специальной и общей подготовки в занятии. 4.Правила поведения и режим дня. 5.Питание пловца.
Знает об истории плавания – как вида спорта	Опрос: Развитие плавания в России. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.
Знает основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, выполнение стартов и поворотов))	Экспресс-тестирование на занятиях. Комплекс упражнений в воде, упражнения на задержку дыхания. Игры в воде Сдача норм программы ГТО
Знает основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения	Опрос: Правила поведения и режим дня. Питание пловца

Оценочные материалы:

1. Методика « Мотивы занятий спортом» А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий (мотив эмоционального удовольствия мотив социального самоутверждения, мотив физического самоутверждения и т.д.), соответствующих определенным высказываниям (суждениям).

Наиболее предпочтительны для опрашиваемого те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

2. Тест « Упорство» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций. Следует представить себя в этих ситуациях и оценить, насколько они для вас характерны. Чем больше баллов набрано, тем выше у вас упорство — стремление к достижению желаемого или необходимого, несмотря на временные неудачи.

3. Тест «Настойчивость» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко)

Опросник содержит описание ряда ситуаций, которые нужно оценить. Чем больше баллов набрано, тем выше у тебя настойчивость — устойчивое стремление к достижению отдаленных во времени целей, несмотря на возникающие затруднения.

4. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)

О степени утомления судят по внешним субъективным признакам (окраска кожи, потливость, движение, внимание, самочувствие), которые невозможно измерить

5. Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла) показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Чем больше сумма баллов по той или иной шкале (шкала «Эмоциональная осведомленность», шкала «Управление своими эмоциями»; шкала «Самотивация»; шкала «Эмпатия»; шкала «Управление эмоциями других людей») тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

6. Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация Ю.З.Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть, построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные).