

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»
Факультет физической культуры и спорта

**СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
034300.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебное пособие



Издательство
Нижевартовского
государственного
университета
2014

ББК 75.1
К 78

Печатается по постановлению редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного университета

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор Российского государственного университета
физической культуры и спорта *Л.И.Лубышева*;

д-р пед. наук, профессор Поволжской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма *Ф.Р.Зотова*

Красникова О.С.

К 78 **Содержание и организация педагогической практики бакалавров физической культуры по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура»: Учебное пособие / О.С.Красникова, Л.Г.Пашенко, Ю.В.Коричко, Л.Н.Полушкина, С.А.Давыдова. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. — 178 с.**

ISBN 978–5–00047–165–4

В учебном пособии представлены сведения об организации, основных этапах прохождения практик, перечень основных видов работ по разделам практики с подробным описанием способов выполнения, разработанные формы рабочей и отчетной документации.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300.62 — «Физическая культура». Предназначено для студентов вузов, обучающихся на факультете физической культуры.

ББК 75.1

ISBN 978–5–00047–165–4

© Издательство НВГУ, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Педагогическая практика является одним из основных разделов образовательной программы бакалавриата по подготовке к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Направлена на приобретение, закрепление и совершенствование профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

Сложность прохождения педагогической практики состоит в ее многокомпонентности, где необходимо соединить воедино знания и умения по многим дисциплинам, научиться эффективно применять их в различных педагогических ситуациях, кроме этого, в течение всего периода практики необходимо вести рабочую документацию, а по ее окончании подготовить большой комплекс отчетной документации для получения итоговой оценки.

Предлагаемое учебное пособие состоит из разделов: «Нормативная база организации и проведения практики», «Программы педагогических практик бакалавров», «Содержание заданий, предусмотренных программами педагогических практик». Предложенное описание в каждом из разделов дает возможность определить место педагогической практики в подготовке бакалавра, познакомиться с объемом требований и содержанием профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Представленные задания по видам практик позволяют студентам познакомиться с методиками выполнения, а приведенные примеры способствуют успешному их выполнению. Качество выполнения программ практик оценивается с помощью балльно-рейтинговой системы (БРС).

Содержание заданий педагогических практик переработано и дополнено в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования с учетом модернизации системы образования в области физической культуры и спорта. При изложении материала особое внимание обращалось процессу формирования профессиональных компетенций бакалавров и их готовности к трудовой деятельности.

ГЛАВА 1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Практика студентов факультета физической культуры и спорта регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, постановлением Правительства Российской Федерации от 14 февраля 2008 г. № 71 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении) Российской Федерации», Приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении Положения о порядке проведения практики студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования» № 1154 от 25 марта 2003 г., Трудовым кодексом Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (действующая редакция от 02.04.2014), Уставом ФГБОУ ВПО «НВГУ» и другими нормативными правовыми актами.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» констатирует, что высшее образование имеет целью обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии, углублении и расширении образования, научно-педагогической квалификации.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2013 г. № 1367 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» образовательная организация при осуществлении образовательной деятельности по образовательной программе обеспечивает проведение практик. Учебные и производственные практики, входящие в состав базовой части образовательной программы, а также практики, входящие в состав вариативной части образовательной

программы в соответствии с направленностью указанной программы являются обязательными для освоения обучающимся.

В ФГОС ВПО по направлению подготовки 032100 «Физическая культура» представлены требования к организации учебных и производственных практик, в частности констатируется, что раздел основной образовательной программы бакалавриата «Учебная и производственная практики» представляет собой вид учебных занятий, непосредственно ориентированных на профессионально-практическую подготовку обучающихся.

Согласно постановлению Правительства Российской Федерации от 14 февраля 2008 г. № 71а «Типовое положение об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении)» учебная и производственная практика, предусмотренная федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, осуществляется на основе договоров между высшими учебными заведениями и организациями, в соответствии с которыми указанные организации независимо от их организационно-правовых форм обязаны предоставлять места для прохождения практики студентов высших учебных заведений, имеющих государственную аккредитацию.

Практики могут проводиться в сторонних организациях (общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, колледжах, дошкольных образовательных учреждениях, в ДЮСШ, спортивных клубах, вузах, фитнес-центрах, бассейнах и т.п.) или на кафедрах вуза, обладающих необходимым кадровым и научно-техническим потенциалом.

Аттестация по итогам практики проводится на основании оформленной в соответствии с установленными требованиями отчетной документации в письменном виде и отзыва руководителя практики от организации, в котором указывается должность, которую занимал студент в процессе прохождения практики, и оценивается степень компетентности студента, необходимая для выполнения соответствующих должностных обязанностей. По итогам аттестации выставляется дифференцированная оценка (зачет).

Конкретные виды практик определяются ООП вуза, формулируются цели и задачи, программы и формы отчетности по каждому

виду практики. Высшее учебное заведение ежегодно обновляет содержание программ учебной и производственной практики с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы, и ее виды утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Практика студентов ФГБОУ ВПО Нижневартковского государственного университета (НВГУ) является составной частью основной образовательной программы высшего профессионального образования. Практика имеет целью закрепление и углубление знаний, полученных студентами в процессе теоретического обучения, приобретение необходимых умений, навыков и опыта практической работы по изучаемой специальности, профессионально-личностное развитие будущего бакалавра физической культуры, владеющего навыками творческого подхода к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями к организации практики, содержащимися в ГОС ВПО, вуз самостоятельно разрабатывает и утверждает документы, регламентирующие организацию практического обучения студентов с учетом специфики подготовки бакалавров, рабочих учебных планов и рабочих программ дисциплин.

Трудовым кодексом РФ регламентируется продолжительность рабочего дня студентов, которая при прохождении практики в организациях составляет для студентов в возрасте от 16 до 18 лет не более 36 часов в неделю (ст. 92 ТК РФ), в возрасте от 18 лет и старше не более 40 часов в неделю (ст. 91 ТК РФ). С момента зачисления студентов в период практики в качестве практикантов на рабочие места на них распространяются правила охраны труда и правила внутреннего распорядка, действующие в организации.

При разработке программ практики учитываются требования, прописанные в федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации. Настоящий Федеральный закон устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка, предусмотренных Конституцией Российской Федерации,

в целях создания правовых, социально-экономических условий для реализации прав и законных интересов ребенка.

Программы практики регламентируются также Конвенцией о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года). Конвенция состоит из 54 статей, охватывающих как гражданско-политические, так и социально-экономические и культурные права детей, которыми они обладают от рождения и до достижения совершеннолетия — 18 лет, если национальным законодательством не предусмотрен более ранний возраст достижения совершеннолетия. Нормы, зафиксированные в Конвенции, служат ориентиром для государств в разработке собственных программ в отношении детей. Конвенция определяет задачи государства, его роль в защите прав детей, а также права ребенка как субъекта международного права.

Студентам, имеющим стаж практической работы по профилю подготовки, по решению соответствующих кафедр на основе промежуточной аттестации может быть зачтена учебная и производственная (за исключением преддипломной) практики. На преддипломную практику они направляются в соответствии с установленным порядком.

ГЛАВА 2. ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 034300.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Программа «Педагогической» практики

Цель практики:

Сформировать, закрепить и совершенствовать педагогические компетенции приобретенные студентами за время учебы и применить их в практической профессиональной деятельности в области физической культуры.

Задачи практики:

1. Закрепить, совершенствовать теоретические и практические компетенции в решении конкретных педагогических задач;
2. Совершенствовать организаторские и методические компетенции посредством следующих видов профессиональной деятельности:
 - планирование учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» на четверть;
 - планирование серии уроков по разделу школьной программы по физическому воспитанию;
 - разработка конспекта урока по физической культуре;
 - проведение уроков физической культуры на младшем (1—4), среднем (5—9 классы) и старшем (9—11 классы) звеньях средней общеобразовательной школе (СОШ);
 - организация и проведение внеурочной деятельности и внеклассной работы (физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, спортивные секции и др.);
3. Сформировать компетенции классного руководства в прикрепленном классе (задачи, содержание, формы организации, основы методики проведения отдельных мероприятий);
4. Совершенствовать компетенции самостоятельно, творчески решать основные задачи физического воспитания.

Место практики в структуре ООП

Педагогическая практика проводится на III курсе в 6 семестре и предусматривает следующие виды деятельности: установочная конференция, выход в образовательное учреждение для выполнения заданий практики, консультации с методистами и итоговая конференция.

Для прохождения практики необходимы компетенции, полученные при изучении дисциплин: теории и методики обучения базовым видам спорта, теории физической культуры, теории и методики избранного вида спорта, педагогики, психологии. За время практики студенты знакомятся с задачами, содержанием, формами организации, системой и особенностями работы по физическому воспитанию и классному руководству. Составляют планирование учебно-воспитательных мероприятий по физическому воспитанию, в рамках программы по предмету «Физическая культура». Проводят уроки по физической культуре и организуют физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по плану школы.

Организация и проведение культурно-просветительских и внеклассных мероприятий в рамках деятельности классного руководителя. Применение на практике общепринятых психологических методик изучения личности школьника.

Компетенции студента-практиканта, формируемые в результате прохождения педагогической практики:

а) общекультурные (ОК):

— умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);

— готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);

— способен находить организационно-управленческие решения нестандартных ситуаций и готов нести за них ответственность (ОК-6);

— умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-7);

— стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

— умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки; наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);

— осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);

— использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-11);

— использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности (ОК-13);

б) профессиональные (ПК):

— способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

— применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

— способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

— умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);

— самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);

— умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

— способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь в процессе занятий (ПК-7);

тренерская деятельность:

— осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

— способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

— способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);

— умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);

— самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);

— владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);

рекреационная деятельность:

— способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);

— способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);

— самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);

— умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом

их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);

— способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);

— умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

организационно-управленческая деятельность:

— способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

— умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);

— способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);

культурно-просветительская деятельность:

— владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);

— использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30);

— владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

**В результате прохождения педагогической практики
студент-практикант должен:**

Знать:

- основы теории и методики физического воспитания;
- педагогические основы физического воспитания;
- психологические основы физического воспитания;
- основы физиологии и медицины (взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма);
- гигиенические требования к проведению урока ФК.

Уметь:

- осуществлять планирование урока по физической культуре;
- использовать различные средства и методы ТИМФВ при организации учебного процесса в школе;
- составлять сопроводительную документацию по проведению урока;
- организовывать и проводить урок по физической культуре;
- формировать физическую активность детей различных возрастных групп;
- выполнять педагогический анализ урока физической культуры;
- осуществлять деятельность по вопросам организации и проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни с целью оздоровления и физического совершенствования учащихся общеобразовательных школ.

Владеть:

- профессиональной речью;
- техническими приемами программных видов спорта;
- навыками рационального применения учебного оборудования и тренажерных устройств.

Структура дисциплины: Педагогическая практика.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц.

Содержание практики по видам деятельности:

Организационная работа

1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации педагогической практики;
2. Собеседование с работниками базовой школы: директором, завучем, врачом или медицинской сестрой, учителем физической культуры, классным руководителем;
3. Оформление и ведение дневника практиканта, отражающего содержание, анализ и качественную оценку результатов работы за каждый день практики;
4. Участие в собраниях и консультациях, проводимых руководителем практики (методистом, учителем, преподавателями кафедр вуза) по вопросам организации различных видов работы практикантов и отчетности за отдельные периоды практики;
5. Оформление отчетной документации и сдача ее методисту бригады в установленные сроки (*журнал учета, дневник отчет, задания по педагогике и психологии*);
6. Составление отчета по результатам запланированной работы;
7. Оформление презентации-отчета и ее предоставление в форме доклада на итоговой конференции.

Учебно-методическая работа

1. Составление основных документов планирования (*аннотация рабочей программы по физической культуре, в которую входят: годовой план график распределения учебной нагрузки, тематическое планирование, конспекты уроков для учащихся прикрепленного класса и план внеклассной работы*) все документы оформляются на четверть или 4—6 недель практики;
2. Конспекты уроков по физической культуре;
3. Разработать и провести комплексы ОРУ с предметами;
4. Малые формы физического воспитания школьников;
5. Подвижные игры на уроках физической культуры;
6. Сюжетно-ролевой урок;
7. Оценка педагогической деятельности;
8. Самоанализ урока физической культуры;

9. Дать оценку воздействия физической нагрузки на организм занимающихся в процессе проведения пульсометрии;
10. Выполнить хронометрирование урока физической культуры с оценкой моторной плотности урока;
11. Оценка физической подготовленности школьников;
12. Разработать содержание классного часа и провести его;
13. Подготовить отчет о прохождении педагогической практики;
14. Публичная защита отчета на итоговой конференции.

Проведение уроков физической культуры

1. При построении учебно-воспитательного процесса осуществлять подбор средств и методов с учетом: возрастных особенностей учащихся в строгом соответствии дидактических принципов;
2. Подготовиться и провести уроки физической культуры с учащимися младших, средних и старших классов (*не менее 24 уроков*);
3. В построении урока обязательно включать методы: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;
4. Проведение зачетного урока (*учителем ФК совместно с методистом выставляются две оценки: за проведение урока и за конспект*).

Внеклассная работа по физической культуре

1. Участие в проведении соревнований среди учащихся проводимые по плану школы;
2. Организация и проведение занятий в спортивных секциях;
3. Организация и проведение внеурочной деятельности по физкультурно-спортивным технологиям;
4. Просмотр 2—3 уроков по предметам теоретического цикла (литература, математика и др.) для выполнения функций помощника классного руководителя;
5. Сопровождение учащихся на городские соревнования.

Работа по классному руководству

1. Разработка собственного плана работы с коллективом класса на период практики с включением в него физкультурно-оздоровительных или спортивных мероприятий;

2. Организация и подготовка команд класса к участию в обще-школьных соревнованиях;
3. Проведение беседы по теме профориентации, физическая культура и спорт, ЗОЖ, агитация в спортивную секцию.

Учебно-исследовательская работа

1. Психологический анализ личности и деятельности учащегося и класса в целом, анализ познавательной сферы ученика и компонентов учебной деятельности;
2. Изучение физического состояния и физической подготовленности учащихся;
3. Подбор материала для написания курсовой и выпускной квалификационной работ.

Отчетная документация

1. Характеристика на студента практиканта от учителя физической культуры;
2. Дневник-отчет практиканта и ежедневный дневник;
3. Задание по психологии и педагогике;
4. Индивидуальные задания;
5. Презентация-отчет о результатах деятельности студента-практиканта.

Образовательные технологии

Педагогическая практика предусматривает выполнение студентами-практикантами заданий по составлению конспекта урока на основе анализа рабочей программы по предмету «Физическая культура», проведение отдельных частей урока и урока в целом, составление комплексов упражнений, педагогический анализ урока, включение в содержание нестандартных ситуаций и нахождение эффективных способов их решения.

В целях повышения качества педагогической практики разработаны: презентация к установочной конференции, презентация модернизации педагогической практики в условиях реализации ФГОС и изменения нормативных документов, используются информационные технологии и интерактивные формы в проведении консультаций со студентами.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов-практикантов

Порядок выполнения работ:

- участие в установочной конференции по педагогической практике;
- выход студентов на педагогическую практику в базовые школы в соответствии с приказом;
- знакомство с администрацией школы, учителем физической культуры и выбор двух звеньев (начальное, среднее и старшее) для прохождения педагогической практики;
- подготовка и проведение части или урока в целом;
- выполнение заданий по педагогике, психологии;
- работа с учебно-методической литературой;
- проведение уроков с учащимися школы;
- выполнение педагогического анализа урока;
- выполнение пульсометрии и хронометрирования урока с оценкой моторной плотности урока;
- организация и проведение классного часа;
- организация и проведение спортивных соревнований или физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- подбор материала для написания курсовой и выпускной квалификационной работ;
- проведение зачетного урока;
- подготовка отчета и презентации по практике;

Информация о сроках контрольных мероприятий:

- еженедельное участие в организованных на факультете консультациях с методистами по специализации, психологии и педагогике;
- проведение зачетного урока на 4 недели педагогической практики в присутствии методиста и учителя физической культуры;
- сдача документов на проверку методисту на последней неделе практики;
- презентация-отчет о педагогической практике заслушивается на итоговой конференции, проводимая на 1—2 неделе по окончании практики.

Требования к качеству выполнения работ

Условия накопления баллов и критерии оценки:

70—79 баллов — оценка «3»

80—89 баллов — оценка «4»

90—100 баллов — оценка «5»

Таблица 1

Накопительная БРС по «Педагогической практике»

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Проведение урока или кружка по внеурочной деятельности	30 уроков x 1 балл = 30 баллов
Составление сопровождающей документации урока (конспект)	10 консп. x 1 балл = 10 баллов
Составление комплексов ОРУ, подвижных игры, эстафет и пр.	до 5 баллов
Проведение контрольного урока (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 урок x 5 баллов = 5 баллов
Конспект контрольного урока (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 конспект x 5 баллов = 5 баллов
Проведение педагогического анализа урока и самоанализа	до 5 баллов
Выполнение практической работы по педагогике (классный час) (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 задание x 5 баллов = 5 баллов
Выполнение практической работы по психологии (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 задание x 5 баллов = 5 баллов
Выполнение пульсометрии и хронометрирования	до 10 баллов
Оценка уровня физической подготовленности учащихся СОШ	до 5 баллов
Презентация и доклад отчета по практике	до 15 баллов
Итого:	100 баллов

Минимальный порог освоения дисциплины — 70 баллов.

Дополнительные бонусы:

Организация и проведение соревнования и физкультурно-спортивных мероприятий — до 10 баллов.

Помощь в поведении городских соревнований — до 8 баллов.

Помощь в проведении мониторинга школы — до 10 баллов.

Помощь в оформлении документации учителям ФК — до 7 баллов.

Исследовательская деятельность — до 7 баллов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Проводятся учебно-методические консультации с методистами педагогической практики, на которых планируются дальнейшие задания практики. Осуществляется подготовка к зачетному уроку и составление отчетных презентаций.

Информационные ресурсы

а) основная литература:

1. Бергер Г.И. Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. 5—9 класс / Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер. — М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2009. — 144 с.
2. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры / М.В.Видякин. — Волгоград: Учитель, 2007. — 154 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кохмана; [авт.-сост. Г.И.Погадаев; авт. предисл.: В.В.Кузин, Н.Д.Никандров]. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 496 с.
4. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя / В.И.Лях и др.; под ред. В.И.Ляха. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — 140 с.
5. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А.Чаленко. — Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 2008. — 256 с.

б) дополнительная литература:

1. Барбашов С.В. Педагогическая практика в школе: Учеб. пособие для студентов / С.В.Барбашов; Сиб. гос. акад. физ. культуры, каф. теории и истории физ. культуры. — Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. — 99 с.

2. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: пособие для учителя / А.В.Березин и др.; под ред. В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997. — 126 с.

Основные образовательные программы по физическому воспитанию:

1. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: пособие для учителя / А.В.Березин и др.; под ред. В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997. — 126 с.
2. Физическая культура в основной школе (Матвеев А.П. и др., 1998 г.)
3. Физическая культура в средней (полной) школе (Матвеев А.П. и др., 1998 г.)
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А., 2003 г.)
5. Примерная программа для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (Паршикова А.Т. и др., 2005).

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- задания на практику в электронном виде: пакет документов содержит дневник-отчет, журнал-отчет, задания по психологии и педагогике;
- презентация установочной конференции;
- презентация о модернизации педагогической практики.

2.2. Программа «Профессионально-ориентированной» практики

Цель практики:

Сформировать, закрепить и совершенствовать профессиональные компетенции приобретенные студентами за время учебы и применить их в практической деятельности тренера, инструктора в области физической культуры и спорта.

Задачи практики:

1. Закрепить теоретические и практические компетенции по основам спортивной тренировки;

2. Ознакомиться с организационно-методической структурой ДЮСШ, спортклубов, КФК и их делопроизводством;

3. Совершенствовать организаторские и методические компетенции посредством следующих видов профессиональной деятельности:

— разработка документов планирования, перспективных и оперативных планов тренировочного процесса;

— изучить методы отбора и комплектования учебных групп в ДЮСШ, секций в спортклубах, КФК и др.;

— планирование серии тренировочных занятий (ТЗ) по разделам программы подготовки спортсменов массовых разрядов;

— разработка конспектов тренировочных занятий;

— проведение тренировочных занятий с использованием различных методов и способов построения;

4. Овладеть методикой организации и проведения соревнований по избранному виду спорта;

5. Изучить передовой опыт тренерской деятельности.

Место практики в структуре ООП

Профессионально-ориентированная практика проводится на IV курсе в 7 семестре и предусматривает следующие виды деятельности: установочная конференция, выход в учреждение дополнительного образования детей (ДЮСШ, ЦДТ, клуба ФК и пр.) для выполнения заданий практики, консультации с методистами и итоговая конференция.

Для прохождения практики необходимы компетенции, полученные при изучении дисциплин: теории и методики обучения базовым видам спорта, теории и методики избранного вида спорта, педагогики, психологии спорта, анатомии, спортивной физиологии, спортивной медицины, гигиены. За время практики студенты знакомятся с задачами, содержанием, формами организации, системой и особенностями работы учреждений дополнительного образования детей в процессе подготовки к конкретному виду спорта. Составляют планирование тренировочного процесса по избранному виду спорта, в рамках программы подготовки спортсменов массовых разрядов. Проводят тренировочные занятия

и участвуют в организации спортивных мероприятий по плану школы.

Компетенции студента-практиканта, формируемые в результате прохождения педагогической практики:

а) общекультурные (ОК):

— умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь (ОК-4);

— готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе (ОК-5);

— способен находить организационно-управленческие решения нестандартных ситуаций и готов нести за них ответственность (ОК-6);

— умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-7);

— стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8);

— умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки; наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-9);

— осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня (ОК-10);

— использует основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-11);

— использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности (ОК-13);

б) профессиональные компетенции (ПК):

— способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

— применяет на практике основные учения в области физической культуры (ПК-2);

— способен воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

— умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);

— самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися (ПК-5);

— умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

— способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь в процессе занятий (ПК-7);

тренерская деятельность:

— осознает истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

— способен формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

— способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (ПК-10);

— умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов (ПК-11);

— самостоятельно проводит тренировочные занятия по избранному виду спорта в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществляет профилактику травматизма (ПК-12);

— владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека (ПК-13);

рекреационная деятельность:

— способен формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям (ПК-14);

— способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности (ПК-15);

— самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);

— умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся (ПК-17);

— способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (ПК-18);

— умеет реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление (ПК-19);

организационно-управленческая деятельность:

— способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

— умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры (ПК-21);

— способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24);

культурно-просветительская деятельность:

— владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью (ПК-29);

— использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях (ПК-30);

— владеет приемами общения и умеет использовать их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом (ПК-31).

В результате прохождения педагогической практики студент-практикант должен:

Знать:

- основы теории и методики спортивной тренировки;
- педагогические аспекты;
- психологические особенности занимающихся данным видом спорта;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей при занятиях спортом;
- основы спортивной медицины (взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма);
- гигиенические требования к проведению учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Уметь:

- осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса;
- использовать различные средства и методы ТИМФВ в организации занятий;
- составлять сопроводительную документацию по проведению УТЗ;
- организовывать и проводить УТЗ по избранному виду спорта;

- формировать физическую активность детей различных возрастных групп;
- осуществлять деятельность по вопросам организации и проведения спортивно-массовых мероприятий;

Владеть:

- профессиональной речью;
- техническими приемами избранного вида спорта;
- навыками рационального применения учебного оборудования и тренажерных устройств.

Структура дисциплины: Профессионально-ориентированная практика.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных единиц.

Содержание по видам деятельности:

Организационная работа

1. Участие в установочной конференции по вопросам содержания и организации педагогической практики;
2. Собеседование с работниками учреждения: директором, методистом, инструктором по технике безопасности, врачом или медицинской сестрой, тренером.
3. Оформление и ведение дневника практиканта, отражающего содержание, анализ и качественную оценку результатов работы за каждый день практики;
4. Участие в собраниях и консультациях, проводимых руководителем практики (методистом, тренером, преподавателями кафедр вуза) по вопросам организации различных видов работы практикантов и отчетности за отдельные периоды практики;
5. Оформление отчетной документации и сдача ее методисту бригады в установленные сроки (*журнал учета — заполняется еженедельно, дневник отчет, целевые задания практики*);
6. Составление отчета по результатам работы;
7. Оформление индивидуальной или коллективной презентации-отчета с докладом на итоговой конференции.

Учебно-методическая работа

1. Составление основных документов планирования (аннотация рабочей программы подготовки спортсменов прикрепленной группы, в которую входят: пояснительная записка, план-график тренировочного процесса на год, годовой (рабочий) план подготовки, контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке) все документы оформляются на время прохождения практики (6 недель);
2. Конспекты ТЗ;
3. Разработать и провести круговую тренировку;
4. Определить уровень физической и техникой подготовленности воспитанников по нормативам и тестам программы подготовки спортсменов;
5. Определить показатели физического развития, дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
6. Определить санитарно-гигиеническое обеспечение спортивного зала;
7. Организация и проведение соревнований по виду спорта;
8. Профориентационные мероприятия с воспитанниками ДЮСШ;
9. Подготовить отчет о прохождении педагогической практики;
10. Публичная защита отчета на итоговой конференции.

Учебно-тренировочная работа

1. Изучить учебную программу ДЮСШ по избранному виду спорта;
2. На основе учебной программы составить:
 - план-график тренировочного процесса на год;
 - годовой (рабочий) план подготовки (на период практики);
 - конспекты на проводимые ТЗ;
3. Посещение 2—3 тренировочных занятий по виду спорта для изучения особенностей занимающихся и ознакомления с опытом работы тренера;
4. Проведение 3—4 учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера;
5. При построении тренировочного процесса осуществлять подбор средств и методов с учетом: возрастных особенностей

учащихся в строгом соответствии принципов спортивной тренировки и специфики вида спорта;

6. В построении ТЗ обязательно включать разнообразные методы и средства спортивной тренировки;

7. Проведение ТЗ с определенной группой спортсменов массовых разрядов по избранному виду спорта с предоставлением планов-конспектов (*не менее 30 ТЗ*);

8. Проведение зачетного ТЗ (*тренер совместно с методистом выставляют две оценки: за проведение урока и за конспект*).

9. Ознакомление с методикой отбора детей в ДЮСШ;

10. Принять участие в подготовке, организации и проведении соревнований (положение о соревнованиях, смета на проведение соревнований, отчет о проведении соревнований).

Воспитательная работа

1. Принять участие в организации и проведении беседы;

2. Провести беседы по агитационной, профориентационной работе (для выпускников ДЮСШ).

Научно-исследовательская работа

1. Проведение исследования уровня общей и специальной физической подготовленности (заполнить таблицу);

2. Провести исследование по санитарно-гигиеническому обеспечению спортивного зала;

3. Диагностировать показатели физического развития, дыхательной и сердечно-сосудистой системы;

4. Сбор информации по теме выпускной квалификационной работе (с научным руководителем).

Отчетная документация:

1. Оформить дневник-отчет о прохождении профессионально-ориентированной практике;

2. Характеристика на студента-практиканта от тренера ДЮСШ;

3. Подготовить доклад-презентацию на итоговую конференцию по результатам выполнения заданий практики.

Образовательные технологии

Профессионально-ориентированная практика предусматривает выполнение студентами-практикантами заданий по составлению плана-конспекта УТЗ на основе анализа программы ДЮСШ по данной специализации, проведение отдельных частей и УТЗ в целом, составление комплексов специальных упражнений используемых в технико-тактической подготовке спортсменов, подбор подвижных игр и эстафет, проведение круговой тренировки, включение в содержание нестандартных ситуаций и нахождение эффективных способов их решения.

В целях повышения качества профессионально-ориентированной практики разработаны: презентация к установочной конференции, презентация модернизации педагогической практики в условиях изменения нормативных документов, используются информационные технологии и интерактивные формы в проведении консультаций со студентами.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов-практикантов

Порядок выполнения работ:

- участие в установочной конференции по педагогической практике;
- выход студентов на педагогическую практику в базовые ДЮСШ;
- проведение учебно-тренировочных занятий с учащимися ДЮСШ;
- выполнение педагогического анализа тренировочного занятия;
- выполнение заданий по определению уровня развития дыхательной, сердечно-сосудистой системы в закрепленных классах;
- определение санитарно-гигиеническое обеспечение спортивного зала;
- организация и проведение спортивных соревнований;
- подбор материала для написания выпускной квалификационной работы;
- проведение профориентационной работы с учащимися ДЮСШ;
- проведение зачетного учебно-тренировочных занятий;

— подготовка отчета и презентации по педагогической практике.

Информация о сроках контрольных мероприятий:

— проведение зачетного тренировочного занятия на последней неделе профессионально-ориентированной практики;

— сдача документов на проверку методистам на последней неделе практики;

— презентация-отчет о результатах профессионально-ориентированной практике заслушивается на итоговой конференции проводимая на 1—2 недели по окончании практики.

Требования к качеству выполнения работ

Условия накопления баллов и критерии оценки:

70—79 баллов — оценка «3»

80—89 баллов — оценка «4»

90—100 баллов — оценка «5»

Минимальный порог освоения дисциплины — 70 баллов.

Таблица 2

**Накопительная БРС
по «Профессионально-ориентированной» практики**

Виды деятельности	Максимальное количество баллов
Проведение самостоятельно ТЗ Помощником тренера — присваивается 0,5 балла	30 занятия x 1 балл = 30 баллов
Составление сопровождающей документации: 1. конспекты ТЗ, 2. аннотация рабочей программы	1. 12 консп. x 1 баллов = 12 баллов 2. до 10 баллов
Проведение контрольного ТЗ (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 занятие x 5 баллов = 5 баллов
Конспект контрольного УТЗ (оценивается от 3 до 5 баллов)	1 конспект x 5 баллов = 5 баллов
Проведение педагогического анализа УТЗ	1 задание x 5 баллов = 5 баллов

Определение физического развития и санитарно-гигиеническое обеспечение	7 баллов
Подготовка сопроводительной документации соревнований	до 5 баллов
Организация и проведение соревнования и физкультурно-спортивных мероприятий (до 10 баллов)	1 организация x 8 бал. = 8 баллов
Проведение профориентационной работы с учащимися	до 3 балла
Презентация и доклад отчета по практике	до 10 баллов
Итого:	100 баллов

Дополнительные бонусы:

Организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий — до 10 баллов.

Помощь в поведении городских соревнований — до 8 баллов.

Помощь в оформлении документации — до 7 баллов.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Проводятся учебно-методические консультации с методистами педагогической практики, на которых планируются дальнейшие задания практики. Осуществляется подготовка к зачетному уроку и составление отчетных презентаций.

Информационные ресурсы

Литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. — М.: Астрель: АСТ, 2009. — 863 с.
2. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: справочное издание / Автор-сост. А.В.Царик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2011. — 911 с.

3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов физкультурного профиля / А.В.Родионов. — М.: Академический Проект: Фонд Мир, 2009. — 571 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100 — Физ. культура / М.Н.Жуков. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 160 с.

Документация базовой школы:

1. Основная образовательная программа ДЮСШ по избранному виду спорта
2. Рабочая программа школы по виду спорта для группы занимающихся.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

- задания на практику в электронном виде: пакет документов содержит дневник-отчет, журнал-отчет, задания по ВКР;
- презентация установочной конференции;
- презентации о модернизации педагогической практики.

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ПРОГРАММАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК

3.1. Учебно-методическая работа в процессе прохождения «Педагогической» практики

3.1.1. Документы планирования

Одним из заданий, предусмотренных программой практики, является знакомство с основными документами планирования, используемыми педагогами в учебно-воспитательном процессе.

Требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) определили интеграцию и переход российских школ на новый уровень обучения. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ указаны основные общеобразовательные программы: образовательные программы дошкольного образования, образовательные программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования.

В период прохождения практики практикант должен изучить следующие документы планирования: примерную основную образовательную программу с соответствующей учебно-методической документацией (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющей рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемыми результатами освоения образовательной программы, примерными условиями образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Учебный план-документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено

настоящим Федеральным законом, формы промежуточной аттестации обучающихся.

В структуру системы образования включены федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования, образовательные стандарты, образовательные программы различных вида, уровня и (или) направленности.

Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования обеспечивают:

1) единство образовательного пространства Российской Федерации;

2) преемственность основных образовательных программ;

3) вариативность содержания образовательных программ соответствующего уровня образования, возможность формирования образовательных программ различных уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся;

4) государственные гарантии уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения.

Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, если настоящим Федеральным законом не установлено иное. Организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам (за исключением образовательных программ высшего образования, реализуемых на основе образовательных стандартов, утвержденных образовательными организациями высшего образования самостоятельно), разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Примерные основные образовательные программы разрабатываются с учетом их уровня и направленности на основе федеральных государственных образовательных стандартов, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Примерные основные образовательные программы включаются по результатам экспертизы в реестр примерных основных

образовательных программ, являющийся государственной информационной системой. Информация, содержащаяся в реестре примерных основных образовательных программ, является общедоступной.

Содержание образовательного процесса по физическому воспитанию должно быть представлено в учебно-методических документах общеобразовательных школ. В учебном плане общеобразовательной школы отражен перечень изучаемых в стенах школы предметов, указано количеству часов отводимое на каждый предмет и их распределение по годам обучения.

Аннотация рабочей программы должна быть представлена в краткой форме по содержанию рабочей программы школы по предмету «Физическая культура». В содержании аннотации должны быть отражены следующие разделы: пояснительная записка, годовой план-график распределения программного материала, тематический план, контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

В пояснительной записке необходимо указать основную образовательную программу, цель, задачи, требования к уровню освоения знания, умения, навыки и краткая характеристика учащихся — возраст, пол, группа подготовки и пр. Сегодня учителям физической культуры разрешается выбрать из пяти основных образовательных программ одну, на основе которой будет разрабатываться рабочая программа. Основными образовательными программами являются: «Физическая культура в начальной школе» под редакцией А.П.Матвеев и др., 1998 г., «Физическая культура в основной школе» под редакцией А.П.Матвеев и др., 1998 г., «Физическая культура в средней (полной) школе» под редакцией А.П.Матвеев и др., 1998 г., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов» под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2003 г. и «Примерная программа для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т.Паршикова и др., 2005.

Годовой план-график распределения программного материала включает в себя распределение часов по четвертям на базовую и вариативную части программы и составляется для учащихся каждого класса в начале года.

Тематическое планирование или план представлен в форме таблицы с указанием вида или раздела программы, количество часов, четверть, тема урока, содержание, вид контроля, домашнее задание. Студент-практикант должен с ним ознакомиться и уметь составить для учащихся прикрепленного класса по разделам программы за период практики.

Контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке могут быть прописаны в таблице тематического плана подготовки или вынесены самостоятельно.

ПРИМЕР АННОТАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте». Основная образовательная программа школы основывается на авторскую программу В.И.Ляха, А.А.Зданевича, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов» (2008) и составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Цель: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции),

физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в основной школе отводится 105 часов из расчета 3 часа в неделю. Для прохождения программы по физической культуре в 5—9 классах предлагается использовать 2 части: базовую и вариативную часть программы (таблица 3, 4). Вариативная часть данной программы используется для увеличения практической части разделов:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через кроссовую подготовку.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (поддачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Лыжная подготовка: разновидности лыжных ходов, спуски, подъемы.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный

компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Целью школьного образования по физической культуре формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Таблица 3

ПРИМЕР ГОДОВОГО ПЛАНА-ГРАФИКА
распределения программного материала для прикрепленного класса

№	Разделы программы	Учебные часы	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть
	Базовая часть	70	17	15	22	16
1.	Основы знаний		+	+	+	+
2.	Легкая атлетика	12	6			6
3.	Гимнастика	11	11			
4.	Волейбол	10				10
5.	Баскетбол	19		15	4	
6.	Лыжная подготовка	18			18	
	Вариативная часть					
7.	Федеральный компонент	35	9	7	10	9
	Итого часов	105	26	22	32	25

Таблица 4

**ПРИМЕР ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
для 7 класса**

Четверть	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Элементы содержания 7 класс	Вид контроля	Д/З
2-я четверть	Баскетбол	15	1. Элементы баскетбола	Правила ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол.		Отжимание от пола 3x17 р
			2. Элементы баскетбола	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока, направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила игры в баскетбол.		Комплекс силовых упражнений
2-я четверть			3. Элементы баскетбола	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания.	текущий	Комплекс 3

	Баскетбол		4. Элементы баскетбола	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с защитником. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.		Комплекс 3
2-я четверть	Федеральный компонент	7	1. Развитие качеств	Развитие силы. Игра «Десять передач».		Комплекс ОФП
			2. Развитие качеств	Двигательный режим школьника. Развитие силы. Игра «Десять передач».		Комплекс ОФП
			3. Развитие качеств	Развитие силы.		Комплекс ОФП
			4. Развитие качеств	Развитие скорости.		Комплекс ОФП
			5. Развитие качеств	Профилактика простудных заболеваний. Развитие прыгучести.		Комплекс ОФП
			6. Развитие качеств	Развитие ловкости. Преодоление полосы препятствий.		Комплекс ОФП
			7. Развитие качеств	Развитие ловкости. Игра «Перестрелка».		Комплекс ОФП

3.1.2. Конспект урока по физической культуре

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры и внеурочные формы обучения: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Учебная деятельность в подготовительной части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания,

но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ **по волейболу для учащихся 6 класса**

Тип урока: комбинированный.

Задачи урока:

1. Обучать технике нижней прямой подачи.
2. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.
3. Развивать ловкость, координацию движений.
4. Воспитывать настойчивость, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Мячи волейбольные, волейбольная сетка, секундомер.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
п о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь	1. Построение.	1 мин	В одну шеренгу.
	2. Приветствие.	30 сек	
	3. Сообщение задач урока.	30 сек	Повороты налево, направо, кругом, прыжком направо.
	4. Строевые приемы.		
	5. Ходьба:	2 мин	Руки прямые. Спина прямая.
	— на носках, руки вверх;		
	— на пятках, руки за спину;		
	— на внешней стороне стопы, руки на пояс;		
	— на внутренней стороне стопы, руки на пояс.		
	6. Упражнения в ходьбе:	3 мин	В колонну по одному по боковым линиям площадки.
— круговые движения руками (одновременные, последовательные);			
— повороты туловища (влево, вправо в одноименную сторону).			
7. Бег:	3 мин	В стойке волейболиста.	
— в медленном темпе;			
— передвижения приставными шагами правым, левым боком;			
— с прямыми ногами вперед;			
— сгибаемая нога назад;			
— скрестным шагом правым, левым боком;			
— спиной вперед;			
— с поворотами кругом переступанием.			
Перестроение.	30 сек	В колонну по два.	
8. ОРУ	6 мин	Спина прямая, руки не сгибать, ноги прямые.	
I. И.п. — стойка, руки к плечам	4—6 раз		
1 — стойка на носках, руки вверх;			
2 — и.п.;			
3—4 то же.			
II. И.п. — узкая стойка ноги врозь, руки на пояс:	4—6 раз	Наклоны выполнять без резких движений.	
1 — наклон головы;			
2 — наклон головы назад;			
3 — наклон головы влево;			
4 — наклон головы вправо.			

п о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь	<p>III. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак: 1—4 — круговые движения кистями вперед; 5—8 — то же назад.</p>	4—6 раз	Руки прямые, выполнять с большой амплитудой.
	<p>IV. И.п. — стойка ноги врозь руки вперед: 1—4 — четыре круговых движения руками вперед; 5—8 — то же назад.</p>	4—6 раз	Руки прямые, выполнять с большой амплитудой.
	<p>V. И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1—2 — два пружинящих поворота вправо; 3—4 — то же влево.</p>	4—6 раз	Спина прямая.
	<p>VI. И.п. — широкая стойка ноги врозь: 1—3 — три пружинящих наклона прогнувшись, руки в стороны; 4 — и.п.</p>	4—6 раз	Спина прямая, ноги не сгибать.
	<p>VII. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — наклон к правой; 2 — наклон; 3 — наклон к левой; 4 — и.п.</p>	4—6 раз	Наклон глубже.
	<p>VIII. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1—4 четыре круговых движения туловищем влево; 5—8 то же вправо.</p>	4—6 раз	Выполнять с большой амплитудой.
	<p>IX. И.п. — выпад на правой, руки на пояс: 1—3 — три пружинящих движений в выпаде; 4 — прыжком смена положения ног; 5—8 — то же на левой.</p>	4—6 раз	Выпад глубже.
	<p>X. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед в стороны: 1 — мах левой к правой руке; 2 — и.п.;</p>	4—6 раз	Ноги не сгибать.

	<p>3 — мах правой к левой руке; 4 — и.п.</p> <p>XI. И.п. — стойка руки в стороны: 1 — прыжком стойка ноги врозь, руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 то же.</p> <p>XII. И.п. — узкая стойка ноги врозь: 1—2 стойка на носках, руки вверх; 3—4 и.п.</p>	<p>6—8 раз</p> <p>4—6 раз</p>	<p>Упражнение выполнять с постепенным увеличением темпа.</p> <p>Восстановление дыхания, вдох глубже.</p>
о с н о в н а я ч а с т ь	<p>1. Бросок мяча в парах: — из-за головы; — правой (левой) рукой; — двумя руками из-за головы с ударом в пол.</p> <p>2. Передача в парах двумя руками сверху: 3 — передачи над собой; 4 — партнеру.</p> <p>3. Передача в парах двумя руками снизу: — 10 приемов и передач мяча с наброса партнера. Работа у сетки в парах.</p> <p>1. Передача мяча сверху.</p> <p>2. Передача мяча сверху прием снизу.</p> <p>3. Нижняя прямая подача.</p> <p>4. Подвижная игра «Мячи через сетку».</p>	<p>14 мин</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10—15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Броски выполнять прямыми руками, при отведении рук прогнуться. В момент удара руки остаются вверх, кисти направляют мяч вниз.</p> <p>Соблюдать технику верхней передачи.</p> <p>Соблюдать технику нижней передачи, следить за стойкой волейболиста.</p> <p>Соблюдать технику верхней и нижней передач.</p> <p>Обратить внимание на и.п. учащегося.</p> <p>Две команды по 8 игроков располагаются на своих половинах площадки. Каждая команда получает по 3 мяча. По сигналу они перекидывают мячи через сетку на поле противника. Выигрывает команда, на поле которых после второго</p>

			свистка находится меньше мячей.
34	Построение. Подведение итогов. Домашнее задание.	1,30 сек	В одну шеренгу. Указать ошибки, дать задание на дом.

3.1.3. Комплексы общеразвивающих упражнений

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ **учащихся 6-х классов**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью пальцы сцеплены: 1 — наклон вправо, руки вверх ; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.	4—6 раз	Спина прямая, руки не сгибать.
II. И.п. — ст.руки на пояс: 1 — наклон головы влево; 2 — и.п. наклон головы вперед; 3 — наклон головы влево; 4 — и.п.; 5—6 круговое движение головой вправо; 7—8 круговое движение головой влево.	4—6 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе, без резких движений.
III. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью: 1. — поворот туловища влево, руки в стороны; 2. и.п.; 3. поворот туловища вправо, руки в стороны; 4. и.п.	4—6 раз	Повороты выполнять резко.
IV. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам: 1—4 — круговые движения предплечьями вперед; 5—8 — то же назад.	4—6 раз	Упражнение выполнять с большой амплитудой.
V. И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх: 1. — мах правой вперед, руки четыре круговых движения кистями вперед; 5—8 — то же назад.	4—6 раз	Упражнение выполнять с большой амплитудой.
VI. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — наклон вправо, левая рука вверх,	4—6 раз	Наклон выполнять во фронтальной плоскости, спина прямая, руки

<p>правая за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.</p>		не сгибать.
<p>VII. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — наклон вперед; 2 — наклон назад; 3 — наклон вправо; 4 — наклон влево.</p>	4—6 раз	Спина прямая.
<p>VIII. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — наклон к правой; 2 — наклон; 3 — наклон к левой; 4 — и.п.</p>	4—6 раз	Ноги не сгибать.
<p>IX. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — выпад правой, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же с левой.</p>	4—6 раз	Спина прямая, выпад глубже.
<p>X. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед в стороны: 1 — мах правой к левой руке; 2 — и.п.; 3—4 — то же левой.</p>	4—6 раз	Спина прямая, ноги не сгибать.
<p>XI. И.п. — стойка на левой, правая в сторону на носок, руки на пояс: 1—2 — два круговых движения стопой вправо; 3—4 — то же влево; 5—8 — то же правой.</p>	4—6 раз	Упражнение выполнять с большой амплитудой.
<p>XII. И.п. — узкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 — прыжок вперед; 2 — прыжок назад; 3 — прыжок вправо; 4 — прыжок влево.</p>	4—6 раз	Упражнение выполнять с постепенным увеличением темпа.
<p>XIII. И.п. — о.с.: 1 — стойка на носках, руки через стороны вверх (вдох); 2 — и.п. (выдох); 3—4 — то же.</p>	4—6 раз	Ноги не сгибать, спина прямая, вдох (выдох) продолжительный, глубокий.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ
со скакалкой для учащихся 6-х классов**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. И.п. — о.с., скакалка вчетверо, внизу: 1—2 — правую назад на носок скакалку вверх; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же с левой.</p>	4—6 раз	Руки прямые, прогнуться.
<p>II. И.п. — о.с., скакалка вчетверо, внизу: 1—2 — левую в сторону на носок, скакалку вверх прогнуться; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же с правой.</p>	4—6 раз	Наклон глубже, нога прямая.
<p>III. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вдвое,верху: 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.</p>	4—6 раз	Наклон выполнять четко в сторону, сохраняя положение натянутой скакалки.
<p>IV. И.п. — стойка скакалка вчетверо,верху: 1 — наклон, положить скакалку на пол возле ног; 2 —выпрямиться (без скакалки); 3 — наклон, взять скакалку; 4 — в и.п.</p>	4—6 раз	Наклоны выполнять глубже.
<p>V. И.п. — стойка, скакалка вчетверо, за головой: 1 — левую в сторону на носок, скакалку вверх; 2 — наклон влево; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.; 5—8 — то же с правой.</p>	4—6 раз	Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать.
<p>VI. И.п. — широкая стойка ноги врозь, правой рукой держать один конец скакалки, на другой конец скакалки наступить левой ногой, левой рукой держать скакалку за середину: 1 — наклон, натягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой; 2 — и.п.; 3 — наклон, правой рукой коснуться носка левой; 4 — и.п.</p>	4—6 раз	Руки прямые.

<p>VII. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо, сзади внизу: 1 — поворот туловища вправо, отвести руки назад, прогнуться; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.</p>		<p>Наклон выполнять глубже, без резких движений.</p>
<p>VIII. И.п. — о.с., скакалка вчетверо, сзади 1—3 — наклон, опустить скакалку до середины голени и три пружинящих наклона, сгибая руки, притягивая туловище к ногам; 4 — и.п.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать.</p>
<p>IX. И.п. — сед ноги врозь, скакалка вдвое вверх: 1—3 — наклон вперед, опуская скакалку за стопу правой ноги; 4 — и.п. 5—8 — то же к левой.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать.</p>
<p>X. И.п. — сед, скакалка вчетверо, вверху: 1 — наклон; 2—3 — удержание положения; 4 — и.п.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Ноги не сгибать.</p>
<p>XI. И.п. — стоя на коленях, скакалка вдвое внизу: 1 — левую в сторону на носок, скакалку вверх; 2—3 — пружинящие наклоны влево; 4 — и.п.; 5—8 — то же вправо.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Нога прямая, наклоны глубже.</p>
<p>XII. И.п. — лежа на животе, скакалка вдвое, за спиной: 1 — отвести руки назад, прогнуться; 2—3 — держать; 4 — и.п.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Руки прямые, ноги не сгибать.</p>
<p>XIII. И.п. — о.с., скакалка вдвое, внизу: 1—2 — присед на носках, скакалку вперед; 3—4 — и.п.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Руки прямые, держать осанку.</p>
<p>XIV. И. п. — скакалку положить на пол в форме круга. Стойка в кругу, руки на пояс: 1—2 прыжки на двух, из круга и в круг, вперед; 3—4 — прыжок на двух, из круга и в круг, назад; 5—6 то же вправо; 7—8 то же влево.</p>	<p>4—6 раз</p>	<p>Следить за дыханием.</p>

XV. И.п. — о.с., скакалка вдвое, внизу: 1—2 стойка на носках, скакалку вверх (вдох); 3—4 — и.п. (выдох).	4—6 раз	Тянуться максимально вверх, вдох (выдох) продолжительный, глубокий.
---	---------	--

3.1.4. Малые формы организации физического воспитания школьников

В работе с детьми в режиме учебного дня следует большое внимание уделять использованию малых форм организации физического воспитания в режиме учебного дня, что позволит интереснее и с большей пользой организовать активный отдых школьников.

Физкультминутки, проводимые на общеобразовательных уроках, благотворно влияют не только на восстановление умственной работоспособности, но и снимают статические нагрузки, являющиеся одной из причин нарушений осанки у школьников. Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1—2 мин. Каждый комплекс состоит из 3—5 упражнений, повторяемых по 4—6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток рекомендуется использовать упражнения в потягивании, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, приседы и полуприседы с различными движениями руками.

Физкультминутки могут включать в себя такие игры, как «Класс, смирно!», «Запрещенное движение» и др. В эти игры можно включать простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. Желательно использовать упражнения в потягивании, прогибании туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Заранее намечают места для их организации в помещении школы — это может быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал. Важно, чтобы учащиеся знали, где отведено место для игр, кто из взрослых является ответственным за их организацию.

Игры на переменах имеют свои особенности. Они не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка», футбол и т.п. В играх на переменах необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но имеют высокую зрелищность и занимательность. Дети, не участвующие в процессе игры, с интересом наблюдают за ней со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

ПРИМЕР ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УРОКЕ

1. И.п. — сидя за партой, руки опущены. 1 — прогнуться назад, отвести руки за спину, кисти «в замок» (вдох); 2—3 — удержание положения (задержка дыхания); 4 — и.п. (выдох). Темп медленный, 4—6 раз.

2. И.п. — сидя за партой, руки к плечам. 1 — поворот направо, руки вверх (выдох); 2 — и.п. (вдох); 3—4 — тоже налево. Темп средний, 4—6 раз.

3. И.п. — сидя за партой, руки к плечам. 1—2 — круговые движения назад; 3—4 — вперед. Дыхание свободное. Темп средний, 4—6 раз.

4. И.п. — сидя за партой боком, держась сзади за сиденье. 1 — поднять прямые ноги под углом 45 градусов (выдох); 2—3 — удержание положения (задержка дыхания); 4 — и.п. (вдох). Темп медленный, 4 раза.

5. И.п. — стойка ноги врозь. 1—3 — пружинящие наклоны прогнувшись, руки за голову (прерывистый выдох); 4 — и.п. (вдох). Темп средний, 4—6 раз.

6. И.п. — о.с. 1 — стойка на носках, руки через стороны вверх (вдох); 2 — и.п. (выдох). Темп медленный, 4—6 раз.

Буратино потянулся
Раз нагнулся, два нагнулся,
Вправо-влево повернулся,
Хлопнул, топнул и пошел.

И.п. — о.с. 1—2 — стойка на носках, руки вверх; 3—4 — наклон прогнувшись, руки в стороны; 5—6 — наклон руки вверх; 7 — хлопок ладонками; 8 — топнуть ногой; 9—16 — ходьба на месте.

ПРИМЕР ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Комплекс № 1

1. Исходное положение (И.п.) — стойка руки на пояс.
1—2 — стойка на носках, руки за голову,
3—4 — и.п.
2. И.п. — стойка руки на пояс, локти вперед, голова наклонена вперед.
1—2 — руки в стороны, голову поднять, прогнуться,
3—4 — и.п.
3. И.п. — основная стойка (о.с.).
1 — упор присев,
2 — и.п.,
3 — полуприсед руки вперед,
4 — и.п.

Комплекс № 2

1. И.п. — стойка руки вперед.
1—2 — поднимаясь на носки, руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы,
3—4 — и.п.
2. И.п. — стойка руки за голову.
1—2 — поворот туловища влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть,
3—4 — и.п.,
5—8 — то же вправо.
3. И.п. — стойка руки на пояс.
1—2 — присед, руки вперед,
3—4 — и.п.

Комплекс № 3

1. И.п. — о.с.
1—2 — стойка на носках, руки вверх, прогнуться,
3—4 — и.п.
2. И.п. — о.с.
1—3 — три пружинящих наклона вперед,
4 — и.п.
3. И.п. — стойка руки на пояс. Прыжки на двух. Выполнить 10—15 прыжков и перейти на ходьбу.

Комплекс № 4

1. И.п. — стойка руки на пояс, локти вперед, голова опущена вниз.
1 — руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться,
2 — и.п.,
3—4 — то же.
2. И.п. — стойка руки на пояс.
1 — стойка на носках, руки за голову, прогнуться,
2 — и.п.,
3—4 — то же.
3. И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 — наклон влево,
2 — и.п.,
3—4 — то же вправо.

ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ПЕРЕМЕН

1. Три, Тринадцать, Тридцать

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел, какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т.д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения. Игра развивает: внимательность, реакцию.

Количество игроков: 7 и более.

2. Шишки, желуди, орехи

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, встает на место ведущего.

3. Пустое место

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

3.1.5. Подвижные игры на уроках физической культуры

Главной особенностью подвижных игр является активная двигательная деятельность играющих, основанная на самых привычных движениях: ходьбе, беге, прыжках, бросках, передачах и ловле мяча и других действий. Для участия в подвижных играх не требуется быть специально подготовленным и уметь овладеть сложной техникой и тактикой. Двигательные действия в игре мотивированы ее сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели. Являясь одним из основных средств физического воспитания, подвижные игры могут быть успешно рекомендованы на занятиях с детьми различного возраста.

Применение подвижных игр на уроках позволяет создать двигательную основу не только для перспективного формирования техники и тактики спортивных игр, предусмотренных учебной

программой, но и способствует всестороннему физическому развитию. Систематически включая подвижные игры в урок физической культуры, подводящие к спортивной деятельности, позволит улучшить овладение детьми приемами техники спортивных игр, а также простейшими тактическими взаимодействиями во время изучения программных видов спорта (баскетбола, волейбола, легкой атлетики), сформирует двигательную базу школьника для формирования двигательного навыка, обеспечит совершенствование физических качеств, разнообразит занятия по физической культуре.

Доступные и не требующие больших усилий подвижные игры способствуют снятию эмоционального напряжения, накопленному в процессе умственной деятельности. Игра интересна тем, что на пути к достижению условной цели возникают различные ситуации, которые способствуют проявлению смекалки, умственных и физических качеств.

Главной особенностью подвижных игр является активная двигательная деятельность играющих, основанная на самых привычных движениях: ходьбе, беге, прыжках, бросках, передачах и ловли мяча и других действий. Для участия в подвижных играх не требуется быть специально подготовленным и уметь овладеть сложной техникой и тактикой. Двигательные действия в игре мотивированы ее сюжетом, частично ограничены правилами, направленными на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели. Являясь одним из основных средств физического воспитания, подвижные игры могут быть успешно рекомендованы на занятиях с детьми различного возраста.

Применение подвижных игр на уроках позволяет создать двигательную основу не только для перспективного формирования техники и тактики спортивных игр, предусмотренных учебной программой, но и способствует всестороннему физическому развитию. Систематически включая подвижные игры в урок физической культуры, подводящие к спортивной деятельности, позволит улучшить овладение детьми приемами техники спортивных игр, а также простейшими тактическими взаимодействиями во время изучения программных видов спорта (баскетбола, волейбола, легкой атлетики), сформирует двигательную базу школьника для

формирования двигательного навыка, обеспечит совершенствование физических качеств, разнообразит занятия по физической культуре.

Доступные и не требующие больших усилий подвижные игры способствуют снятию эмоционального напряжения, накопленному в процессе умственной деятельности. Игра интересна тем, что на пути к достижению условной цели возникают различные ситуации, которые способствуют проявлению смекалки, умственных и физических качеств.

ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

«Гонка мячей по кругу»

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу (рис. 1).

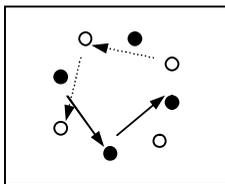


Рис. 1

После сигнала учителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану.

Если мячи столкнулись, их надо поднять и с места падения продолжать игру. Вариант: мячи находятся с разных сторон круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). При этом также первые номера передают мяч, только первым, а вторые, только вторым. Задача каждой команды передавать мяч быстрее, чтобы один мяч догнал другой. По свистку можно неожиданно менять направление передач.

«Белые медведи»

Площадка — море. В стороне очерчивается круг — льдина. На ней находится водящий — медведь, остальные — медвежата. Они располагаются произвольно по всей площадке.

Медведь кричит: «*Выхожу на ловлю!*» — бежит ловить медвежат. Сначала он ловит одного, отводит на льдину, затем второго. После этого два пойманных медвежонка берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь в это время находится на льдине. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между рук, и кричат: «*Медведь, на помощь!*». Медведь подбегает и осаливает пойманного, который также идет на льдину. Когда на льдине оказывается двое медвежат — они берутся за руки и ловят не пойманных игроков.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Последний пойманный становится медведем.

3.1.6. Сюжетно-ролевой урок

Игровой метод — основной в начальной школе. Он придает учебно-познавательному процессу привлекательную игровую форму с введением в нее одного или нескольких игровых элементов. Ими являются: игровой сюжет, имитация, ролевые ситуации, соревнования с соблюдением определенных правил игры для достижения поставленной цели. Игра становится тем доступным средством, которое способствует более быстрому овладению знаниями, умениями и навыками по предмету «физическая культура». Как свидетельствует опыт, сюжетные игры приносят наибольшую пользу тогда, когда они соответствуют умственному и физическому развитию ребенка и проводятся в наиболее благоприятных условиях. Каждая игра включает в себя определение задач для класса в целом и для отдельных команд. Сигналом для начала игры служат звуковые и зрительные сигналы. На уроках с сюжетными играми необходимо особое внимание уделять вопросу нагрузки в занятиях, избегать переутомления детей, внимательно следить за правильной расстановкой спортивных снарядов и инвентаря. Участвуя в сюжетных играх, дети имитируют опреде-

ленные явления или события, выступают в роли взрослых. В ходе этих игр дети закрепляют навыки по физической культуре.

Педагогическая ценность сюжетных уроков состоит в том, что перед учителем во время игры раскрывается характер ребенка, развивается творчество детей, повышается активность и интерес к занятиям.

ПРИМЕР СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО УРОКА № 1

«Поездка в лес», 1 класс

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: кирпичи деревянные (24 шт.), канат, бревно, маска совы, маска козы, корона принцессы.

Задачи: закрепление группировки в приседе в игре «Сова и ежики» (для дальнейшего обучения перекатам и кувырмам); закрепление правил игры «Лиса, заяц и елочки»; развитие ловкости, быстроты, чувства равновесия и координации, воображения и способности подражать сказочным персонажам.

Вводная часть (8 мин.).

Дети становятся в шеренгу по росту.

Учитель: «Сегодня мы с вами отправимся на поезде в лес. Сейчас начнется посадка в поезд и людей, и зверей. А мы будем их изображать. Расправьте плечи, соедините лопатки, вытяните шею. Я прочту вам стихотворение, а вы слушайте и повторяйте движения за мной. Класс, направо, руки на пояс, ставь! В обход по залу, шагом марш!

Мы проверили осанку (выпрямить спину, приподнять подбородок),

И свели лопатки (отвести локти назад, вытянуть шею вверх),

Мы походим на носках (ходьба на носках),

Мы пойдём на пятках (ходьба на пятках),

Мы идем как все ребята (шаг обычный),

И как мишка косолапый (ходьба на внешней стороне стопы).

И ребята, и медведь зашли в поезд.

А вот цапля идет.

Дети идут, высоко поднимая бедро, тянут носки, туловище держат прямо, руки сзади сцеплены кистями, имитируя хвост.

Учитель: «Вот цапля зашла в поезд, к поезду идут гуси».

Школьники передвигаются в приседе, руки на коленях, и говорят: «Га-га-га».

Учитель: «Гуси зашли в поезд. Поезд отправляется. Согните руки в локтях. Поехали!» Дети в ходьбе произносят: «Чух-чух».

Учитель: «За поездом бежит опоздавшая кошка. Покажите, как мягко, легко бежит кошка». (Медленно бегут на носках).

Учитель: «Кошка не может догнать поезд, она уже прыжками пытается его догнать». (Выполняют бег широкими шагами — прыжки в шаге).

Учитель: «Кошка уже запрыгнула в поезд и идет, восстанавливая дыхание».

Дети в ходьбе поднимают руки вверх — вдох, опуская руки — выдох.

Учитель: «Поезд останавливается!»

Ученики, останавливаясь, выдыхают воздух со звуком «ш-ш-ш».

Учитель: «Станция «Лесная», выходим из поезда!»

Мы к лесной поляне вышли,
Поднимая ноги выше (ходьба с высоким подниманием бедра).

До чего трава высока,
То крапива, то осока (имитация перешагивания травы).

Поднимай повыше ноги,
Коль идешь не по дороге!
(ходьба с высоким подниманием бедра).

Ветер дует нам в лицо (подуть на ладони и помахать ими в лицо),

Закачалось деревцо (в ходьбе наклоны в стороны на каждый шаг),

Ветерок все тише, тише (в ходьбе постепенно приседать все ниже, ниже),

Деревцо все выше, выше (ходьба на носках, руки вверх).

Основная часть (29 мин.).

Учитель: «Вот и ветер утих. Смотрите, сколько кочек на болоте. Идите по кочкам, не спешите».

Дети проходят по деревянным кирпичам, которые расположены в шахматном порядке, на расстоянии 35—40 см друг от друга. Далее лежит канат.

Учитель: «Болото кончается, ручеек начинается».

Ученики проходят по канату приставными шагами, наступая на канат серединой стопы, руки на пояс. За канатом лежит бревно.

Учитель: «А ручеек-то все шире становится! Вот и бревно для перехода. Проходя по бревну, приговаривайте:

«Мы по бревнышку пойдем,
В речку ножку окунем».

Школьники еще два раза проходят по кочкам, канату, бревну. Учитель помогает исправлять ошибки.

Учитель останавливает учащихся и говорит: «А вот и прекрасная поляна, на которой мы поиграем в игру «Лиса, заяц и елочки». Для этого надо каждому взять «кочку» И встать на нее в любом месте, изображая елку. Елочка — деревцо стройное, прямое. Поднимите голову, расправьте плечи. Руки — это ветки. Выбираем «лису» И «зайца». Лиса догоняет зайца. Убегая, заяц касается любой елочки и говорит: «Беги!» — а сам встает на ее кочку. Бывшая елочка становится зайцем. Если лиса поймает зайца, то они меняются ролями».

Учитель во время игры поправляет осанку учеников, хвалит тех, кто хорошо изображает елочку. После игры дети убирают кочки.

Учитель: «Молодцы, хорошими вы были елочками. А сейчас пойграем в игру «Веселые ребята».

Школьники строятся в шеренгу возле лицевой линии площадки. Выбирают двух водящих, которые встают на середину зала. Дети дружно произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

По первому свистку на другую сторону площадки (поляны) перебегают мальчики, а водящие стараются их коснуться. По второму свистку перебегают девочки. Кого коснулся водящий, тот должен выйти из игры и помогать проговаривать слова. Игра «Веселые ребята» продолжается до тех пор, пока останется один человек — победитель.

Учитель: «Смотрите, на речке качаются лодочки. А вы умеете качаться, как лодочка? Покажите!»

Дети ложатся на живот, прогибаясь, поднимают прямые ноги и руки, качаясь, как лодка. Это упражнение укрепляет мышцы спины, ягодиц, ног.

Учитель: «Давайте сядем в лодки и будем грести веслами к другому берегу».

И.п. — сед, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки:

1 — наклоняясь вперед, руки вперед — выдох;

2 — разводя руки в стороны, вернуться в и.п. — вдох.

Повторить 15 раз.

Учитель: «Вот мы и на другом берегу. А теперь поплаваем в речке».

Школьники ложатся на живот и «плывут брассом», ноги работают как при плавании кролем.

Учитель: «Все выходите из речки, попрыгайте на одной ножке, вытряхните воду из уха. А потом из другого уха».

Дети прыгают то на левой, то на правой ноге, наклоня голову в сторону.

Учитель: «Теперь, пока ваша кожа высыхает после купания, мы поиграем в игру «Сова и ежики» Когда наступает ночь, сова вылетает на охоту и забирает к себе в дупло тех ежей, которые плохо свернулись в клубок. Потом сова говорит: «**День наступает, все оживает**», — и ежики бегают по лесу.

По команде «**Ночь наступает, все замирает**» вы опять превращаетесь в спящих ежей. Кого ни разу к себе не забирала сова, того считают победителем. Покажите, как ежики сворачиваются в клубок».

Все выполняют группировку в приседе. Учитель помогает исправить ошибки, назначает сову, и игра начинается. Во время нее учитель исправляет ошибки детей, игру повторяют 6 раз. Подводят итоги игры.

Учитель: «Молодцы, хорошими вы были ежиками. А сейчас возьмитесь за руки и встаньте по кругу, мы играем в игру «Идет коза по лесу. (Выбирают «козу — водящего.) Шагая вправо по кругу, говорим:

«Идет коза по лесу, по лесу, по лесу,

Нашла коза принцессу, принцессу, принцессу».

Все останавливаются, и водящий (коза) выбирает себе принцессу, выполняет вместе с ней те движения, которые согласно тексту под песенку повторяют также все играющие:

«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем, потопаем».

Затем коза встает в круг, а выбранная принцесса становится «козой». Игру повторяют 4,5 раз.

Заключительная часть (3 мин.).

Учитель: «Нам пора возвращаться к поезду.

Поставьте руки на пояс. Шагом, марш!

Ученики шагают по кругу за учителем и повторяют за ним движения согласно тексту стихотворения:

«Мы уходим на носках,
Мы идем на пятках,
Мы проверили осанку
И свели лопатки».

Учитель: «Вот мы и пришли к поезду. Поезд отправляется».

Дети поднимают руку вверх, делают вдох, выдыхая, произносят: «ГУ-ГУУУ». Потом, согнув руки, идут по кругу и проговаривают: «Чух-чух». Пройдя круг, останавливаются по команде учителя: «Поезд останавливается!» И все на выдохе произносят: «Ш-ш-ш».

Учитель: «Вот и закончилось наше путешествие. Мы приехали в школу. Пусть поезд останется здесь, мы еще когда-нибудь на нем поедem. Направо! В класс, шагом марш!»

Школьники уходят.

ПРИМЕР СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО УРОКА № 2

«Птицы учатся летать», 2—3 класс

Задачи. 1. Совершенствовать выполнение строевых команд; способствовать формированию правильной осанки; закрепить технику прыжков через скакалку; способствовать развитию гибкости, ловкости. 2. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку, творческое отношение к игре, бережное отношение к природе, в частности к птицам.

Оборудование и инвентарь: скакалки, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Место проведения: спортивный зал.

Вводная часть (15 мин.). Построение, рапорт, приветствие. Обратить внимание на равнение в шеренге, следить за осанкой. Сообщение задач урока: «Сегодня мы проводим урок-игру «Птицы учатся летать». Каких птиц вы знаете?» (Ответы ребят.) Как передвигаются птицы? (Ответ ребят: «Птицы летают».)

Покажите, как летают птицы? Дети произвольно разбегаются по площадке, имитируя полет птиц: руки в стороны, спина прямая, машут руками, кисти расслаблены. По сигналу учителя дети образуют круг.

«Этот круг — наше птичье гнездо. Маленькие неопытные птенчики — это вы. Птенцы еще не умеют летать. Им нужно как можно скорее этому научиться, чтобы выжить и спасти себя от врагов. Возьмемся за руки и попробуем». Взавшись за руки, дети идут по кругу и произносят вместе с учителем речитатив:

«Еле-еле, еле-еле, разбежались, полетели, а потом-потом-потом все бегом-бегом-бегом. Тише! Тише! Не спешите! Наш полет остановите. Раз-два! Раз-два! Вот и кончилась игра!» Скорость движения постепенно нарастает, а затем постепенно замедляется. Игра проводится 2 раза.

Перестроение в шеренгу. «Не все у нас с вами еще получается. Чтобы стать сильными и крепкими птенцами, давайте потренируемся». Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Дети, получив скакалки, выполняют общеразвивающие упражнения. Следить за осанкой, четкостью выполнения упражнений.

1. И.п. — скакалка сложена вчетверо внизу перед туловищем, ноги на ширине плеч. 1 — скакалка на грудь, 2 — скакалка вверх, 3 — скакалка на грудь, 4 — и.п.

2. И.п. — ноги врозь, скакалка над головой. 1, 2, 3 — наклоны вперед, коснуться пола. 4 — и.п.

3. И.п. — ноги на ширине плеч, скакалка на уровне лопаток за спиной. 1 — поворот туловища влево, 2 — и.п., 3 — поворот туловища вправо, 4 — и.п.

4. И.п. — ноги на ширине плеч, скакалка сзади внизу. 1, 2, 3 — наклоны вперед, руки вверх над головой, 4 — и.п.

5. И.п. — скакалка, внизу, ноги вместе. Вращение скакалки вперед с подскоком на обеих ногах через скакалку.

Основная часть (25 мин.). «Даже сильным и крепким птицам очень трудно выжить в одиночку. Поэтому важно быть дружными. Следующая игра нам покажет кто дружнее — воробьи (образуется тройка играющих), синицы (следующая тройка играющих), грачи или». Дети дают название своей команде-тройке, называя птицу. У каждой тройки скакалка. Двое вращают скакалку, третий выполняет прыжки толчком двумя ногами до ошибки. После ошибки игрока заменяет другой ученик из тройки. Прыжки выполняют до 50 раз (в сумме). Прыжок выполняется с носка, скакалка касается пола. Расстояние между тройками 3 м.

Построение в одну колонну. «Кажется, из маленьких неопытных птенцов вы уже становитесь сильными, крепкими, дружными птицами. Самое время лететь. Но еще нужно научиться побеждать страх и преодолевать опасности». Дети друг за другом пробегают под вращающейся скакалкой, расставив руки в стороны так, чтобы скакалка их не задела. После этого поднимаются бегом по гимнастической скамейке, установленной под углом 30 гр. к гимнастической стенке спускаются на пол и возвращаются бегом в конец колонны. Спина прямая, руки прямые в стороны. Расстояние между игроками 3 м.

Перестроение в две шеренги. «Очень важным качеством для птицы является быстрота. Кто же быстрее и шустрее воробьи или вороны? Две — команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда — воробьи, другая — вороны. У каждой команды на своей стороне площадки кормушка. Услышав неожиданно сказанное слово: «Во-ро-бьи» (или «ны»), команда быстро убегает к своей кормушке, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, и подсчитывается число пойманных игроков. Выигрывает команда, которая поймает больше соперников. Игра повторяется 5—6 раз. Команды убегают и догоняют не по очереди, а по вызову, всегда неожиданно.

Заключительная часть (5 мин.). Построение в шеренгу. Знаете ли вы кто (и что) еще летает, кроме птиц? Давайте проверим ваши знания. Учитель проводит игру. Летает — не летает. Если учитель называет летающий объект (насекомое, птицу, самолет и др.), дети поднимают руки вверх. Если учитель называет нелетающий

объект, дети принимают положение упора присев. Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. Обязательно делать паузу между перечислениями. Следить за четкостью выполнения.

Подведение итогов игры. Отметить успехи и указать на недостатки. Домашнее задание: продолжать учиться прыгать через скакалку. Сделать кормушки для птиц.

3.1.7. Оценка педагогической деятельности

Педагогическая деятельность — это деятельность по воспитанию и обучению людей, основанная на специальной профессиональной подготовке педагога и соответствующая нормам и правилам его личного поведения в процессе этой деятельности. Виды педагогической деятельности разнообразны: обучающая, воспитательная, организаторская, просвещенческая, исследовательская, управленческая. При выполнении конкретных функций эти виды педагогической деятельности могут переплетаться, совмещаться, синтезироваться. Продуктом педагогической деятельности является более совершенный, нравственно воспитанный и развитый человек. Каждое время предъявляет свои требования как к педагогу, так и к его деятельности в сфере образования.

В основе педагогической деятельности лежат закономерности практики воспитания. Педагогическая деятельность реализуется в образовательных учреждениях и осуществляется специально подготовленными и обученными людьми — педагогами.

Характер и содержание педагогической деятельности определяется ее предметом, мотивами, целью, средствами и результатом.

Цель педагогической деятельности — создание условий для осуществления перспектив развития ребенка как объекта и субъекта воспитания. Реализация данной цели выступает результатом педагогической деятельности, который диагностируется сопоставлением качеств личности ребенка в начале педагогического воздействия и по его завершению.

Предметом педагогической деятельности является организация взаимодействия с воспитанниками, направленного на освоение социокультурного опыта как основы и условия развития.

В педагогической деятельности выделяются как внешние, так и внутренние мотивы. К внешним относят мотивы личностного и

профессионального роста, к внутренним — доминирование, гуманистическую и просоциальную направленность.

Средствами педагогической деятельности выступают: теоретические и практические знания, на основе которых осуществляется обучение и воспитание детей; учебная и методическая литература; наглядности.

Способами передачи опыта общественного поведения и взаимодействия в педагогической деятельности являются объяснение, демонстрация, наблюдение, игра, совместный труд.

Выделяют следующие структурные компоненты педагогической деятельности:

— знание педагогом потребности, тенденций общественного развития, основных требований, предъявляемых к человеку;

— научные знания, умения и навыки, основы опыта, накопленного человечеством в области производства, культуры, общественных отношений, которые в обобщенном виде передаются подрастающим поколениям;

— педагогические знания, воспитательный опыт, мастерство, интуиция;

— высочайшая нравственная, эстетическая культура ее носителя.

Педагогическая деятельность может быть дифференцирована особенностями процессов взаимодействия с детьми: демократический, авторитарный и либеральный стили педагогической деятельности.

При демократическом стиле педагогической деятельности ребенок рассматривается как равноправный партнер в общении и познавательной деятельности. Педагог привлекает детей к принятию решений, учитывает их мнения, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личные качества. Методами воздействия являются побуждение к действию, совет, просьба.

При авторитарном стиле ребенок рассматривается как объект педагогического воздействия, а не равноправный партнер. Педагог единолично принимает решения, устанавливает жесткий контроль за выполнением предъявляемых им требований, использует свои права без учета ситуации и мнения ребенка, не обосновыва-

ет свои действия перед ним. Главными методами воздействия такого стиля являются приказ, поучение

При либеральном стиле педагог уходит от принятия решений, передавая инициативу детям, коллегам. Организацию и контроль деятельности детей осуществляет без системы, проявляет нерешительность, колебания.

ПРИМЕР ОЦЕНКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Дата проведения: 6 марта 2014 года.

Класс: 9 Б.

Присутствовали: 16 человек.

Вид урока: Волейбол.

Тип урока: комбинированный.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники приемов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Способствованию воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

Заполнить таблицу: по каждому критерию оценки проставить то количество баллов (из предложенных), которому соответствует в действительности качество проводившего урок (таблица 5).

Таблица 5

Пример заполнения оценочной таблицы по результатам педагогической деятельности

№ п/п	Педагогические умения и навыки	Степень проявления (баллы)					
		Большая (5)	Достаточная (4)	Удовлетворительная (3)	Небольшая (2)	Минимум (1)	Не проявляется (0)
1.	Подготовка к уроку ФК	5					5
2.	Доступно для учащихся объяснить задачи урока	5					5

3.	Правильно подобрать ОРУ		4				
4.	Правильно подобрать ПВУ		4				
5.	Правильно подобрать ПДУ		4				
6.	Последовательность проведения подобных и подготовительных упражнений	5					5
7.	Подобрать формы организации и деятельности учащихся	5					5
8.	Подготовить место проведения урока	5					5
9.	Целесообразно расположить учащихся в основной части урока	5					5
10.	Целесообразно использовать инвентарь и оборудование	5					5
11.	Определить в соответствии с этапом обучения адекватных методы выполнения упражнений		4				
12.	Правильно сочетать методы обучения		4				
13.	Определить характерные для всего класса ошибки при выполнении упражнения		4				
14.	Найти правильные методы и средства исправления ошибок			3			
15.	Концентрировать внимания на правильность выполнения упражнения	5					5
16.	Обеспечить взаимопосещаемость обучения и развития физической культуры					1	
17.	Осуществлять индивидуальный подход		4				
18.	Использовать приемы страховки и помощи		4				
19.	Переключить внимание учащихся с одного задания на другое	5					5
20.	Выполнить контроль за детьми учащимися		4				
21.	Подводить итоги урока	5					5
22.	Организованно закончит урок	5					5
	Итого:	55	36	3		1	55

Вывод: При подготовке урока ФК в обозначенном классе особых трудностей с учебным материалом для подготовки плана-конспекта не испытывал, информации достаточно. Место для проведения урока спортзал и спортивный инвентарь соответствовали для выполнения поставленных задач. Обеспечение взаимопосещаемости обучения и развития физической культуры со стороны учащихся мне было сложно, я не был их непосредственным постоянным педагогом ФК, а всего лишь практикант — учитель на замену.

Организовать, привлечь внимание детей в начале урока и доступно объяснить задачи урока мне удалось, учащиеся понимали с первого раза, лишних вопросов не задавали. Не все получилось с правильным подбором ОРУ, ПВУ, ПДУ не достаточна теоретическая подготовка, но последовательность проведения подобных и подготовительных упражнений соблюдалось четко и выверено. Спортивный инвентарь и оборудование целесообразно использовалось и соответствовало ходу урока. Во время проведения урока ФК в данном классе использовал и сочетал адекватные методы выполнения упражнений, использовал приемы страховки и помощи. В заключительной части урока подвел итоги и организованно закончил урок. В целом считаю, что провел урок отлично, на что получил одобрение своего наставника.

3.1.8. Самоанализ урока физической культуры

Уровень педагогического мастерства и продуктивность педагогической деятельности можно определить по умению педагога осуществлять самоанализ учебного занятия.

Прежде чем рассмотреть наиболее используемые методики самоанализа, хотелось бы вспомнить, что учебное занятие — это основная форма организации образовательного процесса, которая имеет целостную структуру, четкие цели и задачи, направлено на развитие, воспитание и социализацию ребенка средствами обучения с последующим приобретением знаний, умений и навыков.

Сегодня для проведения самоанализа используются разнообразные алгоритмы.

Самоанализ занятия в устной или письменной форме представляет собой, как правило, систему ответов на контрольный список вопросов.

В последнее время широко используется методика, предложенная Г.М.Коджаспировой. Данная методика предлагает педагогу построить самоанализ следующим образом:

1. Дать характеристику учебных возможностей обучающихся. Указать, какие особенности детей учитывались при планировании занятия.

2. Показать, каково место данного занятия в теме или разделе программы. Как оно связано с предыдущими, на что в них опира-

ется? Как это занятие «работает» на последующие занятия, темы, разделы? В чем специфика занятия? Тип занятия.

3. Ознакомить с задачами, которые решались в ходе занятия: образовательные, воспитательные, задачи развития и социализации.

4. Указать, была ли обеспечена их комплексность, взаимосвязь. Какие задачи были главными, стержневыми? Как учтены в задачах особенности группы детей, отдельных обучающихся?

5. Почему выбранная структура занятия была целесообразна для решения этих задач? Рационально ли выделено место на занятии для опроса, изучения нового материала, его закрепления и т.д.? Рационально ли было распределено время, отведенное на все этапы занятия? Удалось ли избежать перегрузки обучающихся?

6. На каком содержании (понятиях, идеях, положениях, фактах) делался главный акцент на занятии и почему? Выбрано ли было главное, существенное?

7. Какое сочетание методов обучения избрано для раскрытия нового материала? Дать обоснование выбора методов обучения.

8. Какое сочетание форм обучения было избрано для раскрытия нового материала и почему? Необходим ли был дифференцированный подход к обучающимся? Как он осуществлялся и почему именно так?

9. Показать, как организован был контроль усвоения знаний, умений и навыков. В каких формах, какими методами он осуществлялся? Почему?

10. Как использовался на занятии учебный кабинет, какие средства обучения? Почему?

11. За счет чего обеспечивалась высокая работоспособность детей в течение всего занятия?

12. За счет чего на занятии поддерживались психологическая атмосфера, общение? Как было реализовано воспитательное влияние личности педагога?

13. Были ли запасные методические «ходы» на случай непредвиденной ситуации?

14. Указать, удалось ли полностью реализовать все поставленные задачи? Если не удалось, то какие и почему? Когда планируется восполнение нереализованного?

В заключение можно отметить, что, по какой бы схеме ни проводился самоанализ учебного занятия, он всегда должен быть корректным и объективным.

СХЕМА АНАЛИЗА И САМОАНАЛИЗА УРОКА

Общие сведения:

- школа, класс, дата проведения урока;
- тема урока, задачи урока.

Оборудование урока:

- какие средства обучения использовал учитель;
- подготовлены ли наглядные пособия и технические средства;
- как подготовлена классная доска к уроку?

Содержание урока:

- соответствует ли содержание программе, задачам урока;
- проведена ли его дидактическая обработка;
- формированию каких знаний, умений и навыков он способствует;
- с каким материалом учащиеся работали впервые, какие знания, умения и навыки формировались и закреплялись на уроке;
- как материал урока способствовал развитию творческих сил и способностей учащихся;
- какие общеучебные и специальные умения и навыки развивались;
- как осуществлялись межпредметные связи;
- соблюдались ли внутрипредметные связи;
- способствовало ли содержание урока развитию интереса к учению?

Тип и структура урока:

- какой тип урока избран, его целесообразность;
- место урока в системе уроков по данному разделу;
- как осуществлялась связь урока с предыдущими уроками;
- каковы этапы урока, их последовательность и логическая связь;
- соответствие структуры урока данному типу;
- как обеспечивалась целостность и завершенность урока?

Реализация принципов обучения:

- принцип направленности обучения на комплексное решение задач;

- в чем выразились научность обучения, связь с жизнью, с практикой;
- как реализовывался принцип доступности обучения;
- с какой целью использовался каждый вид наглядности;
- как соблюдался принцип систематичности и последовательности формирования знаний, умений и навыков;
- как достигалась сознательность, активность и самостоятельность учащихся, как осуществлялось руководство учением школьников;
- в какой мере осуществлялось развитие учащихся на уроке;
- какой характер познавательной деятельности преобладал (репродуктивный, поисковый, творческий);
- как реализовывались индивидуализация и дифференциация обучения;
- как стимулировалось положительное отношение учащихся к учению?

Методы обучения:

- в какой мере применяемые методы соответствовали задачам урока;
- какой характер познавательной деятельности они обеспечивали;
- какие методы способствовали активизации учения школьников;
- как планировалась и проводилась самостоятельная работа и обеспечивала ли она развитие познавательной самостоятельности учащихся;
- какова эффективность использованных методов и приемов обучения?

Организация учебной работы на уроке:

- как осуществлялась постановка учебных задач на каждом этапе;
- как сочетались разные формы: индивидуальная, групповая, классная;
- осуществлялось ли чередование разных видов деятельности учащихся;
- как организовывался контроль за деятельностью учащихся;
- правильно ли оценивались знания и умения учащихся;

— как учитель осуществлял развитие учащихся (развитие логического мышления, критичность мысли, умений сравнивать, делать выводы);

— какие приемы использовал учитель для организации учащихся;

— как учитель подводил итоги этапов и всего урока?

Система работы учителя:

— умение общей организации работы на уроке: распределение времени, логика перехода от одного этапа к другому, управление учебной работой учащихся, владение классом, соблюдение дисциплины;

— показ учащимся рациональных способов учебной работы;

— определение объема учебного материала на урок;

— поведение учителя на уроке: тон, такт, местонахождение, внешний вид, манеры, речь, эмоциональность, характер общения (демократичный или авторитарный), объективность;

— роль учителя в создании нужного психологического микроклимата.

Система работы учащихся:

— организованность и активность на разных этапах урока;

— адекватность эмоционального отклика;

— методы и приемы работы, уровень их сформированности;

— отношение к учителю, предмету, уроку, домашнему заданию;

— уровень усвоения основных знаний и умений;

— наличие умений творческого применения знаний, умений и навыков.

Общие результаты урока:

— выполнение плана урока;

— мера реализации общеобразовательной, воспитывающей и развивающей задач урока;

— общая оценка результатов и эффективности урока;

— рекомендации (меры) по улучшению качества урока.

ПРИМЕР САМОАНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок проводился в 5 Д классе 6 марта 2014 года в МБОУ «СОШ № 4» города Мегион. На уроке присутствовало 18 человек почти весь списочный состав класса без двух человек.

Урок проводился по плану-конспекту, где были прописаны задачи урока:

- обучение движению на лыжах коньковым ходом, торможению «плугом», «упором», остановка падением;
- развитие умений и навыков в основных способах передвижения на лыжах;
- закаливание школьников, развитие физических качеств, повышения уровня общей работоспособности.

План урока включал в себя подготовительную, основную и заключительную часть. При планировании урока были учтены мною особые условия урока — это то, что урок проводится на открытом воздухе и при низкой температуре окружающей среды. Из этого следовало обратить особое внимание на подготовленность учащихся к занятиям на лыжах — техника безопасности и форма одежды учащихся.

В подготовительной части урока я провел общеразвивающую разминку с упражнениями на месте в процессе выполнения, которых были задействованы все группы мышц. Мною был использован метод рассказа и показа.

При переходе к основной части урока главными задачами для нас были: координация движений, организованное выполнение задания на лыжной трассе, развитие двигательных качеств, учащихся и индивидуальная работа по закреплению техники лыжных ходов. Одновременно решали не маловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры. Контроль над усвоением умений и навыков, учащихся выполнялся мною визуалью с замечаниями при неправильном выполнении упражнений, при этом проводилась индивидуальная работа.

В заключительной части урока по лыжной подготовке проводил упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц учащихся. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач и обратил внимание на выполнение домашнего задания.

Регламент урока был соблюден.

Причина и целесообразность отступления от плана урока при лыжной подготовке могут быть, как плохие погодные условия или мало отведено времени на урок, что не позволяет полноценному проведению урока по лыжной подготовке. В период моей педагогической практике был урок, где пришлось отступить от плана, в виду сокращения времени урока, и мы с классом вместо лыжной подготовки перешли заниматься в спортзал.

Во время подготовки плана-конспекта и проведения урока физической культуры в закрепленных за мной классах я старался учитывать степень решения образовательной, оздоровительной и воспитательной задач урока. При решении оздоровительной задачи уделено внимание на функциональное состояние учеников, сочетание нагрузки с активным отдыхом. При решении воспитательной задачи уделял внимание на дисциплину, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнениях. Старался создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе. С уверенностью могу сказать, что проведенный урок ФК соответствовал поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные навыки будут использованы в следующих уроках физической культуры.

Если сравнивать качество знаний и умений учащихся в том или ином виде спорта, то можно сказать, что качество подготовленности учащихся разное. Так в лыжной подготовке имеет место слабое знание и умение владением лыжным ходом. Это объясняется тем, что зачастую погодные условия не позволяют полноценно проводить урок лыжной подготовки, и школьная программа по этому виду спорта выполняется не в полном объеме, да и качество спортивного инвентаря (лыжи, ботинки, палки) оставляют желать лучшего. По другим видам спорта, картина иная, дети охотнее занимаются в спортивном зале, любят спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол, футбол и подвижные игры. Здесь качество знаний и умений учащихся выше, дети владеют знаниями правил игр и применяют их в игре. Точно выполняют поставленные задачи по ходу урока, соблюдают элементы самоотработки при выполнении разных упражнений.

Положительная сторона урока, состоит в том, что сложные условия лыжной подготовки и необходимость преодолеть трудности заставляют человека проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления эти качества генерируются — переносятся на вне спортивную жизнь. Таким образом, спорт позволяет решать целый ряд воспитательных задач.

Причины недостатков и мои ошибки в работе учителя ФК, исходят из малого опыта работы в школе! Сколько смысла заключено в этой фразе! Опыт! Навык! Знания, умения, накопленные за многие тысячелетия развития человеческого общества, передаются потомкам, те их еще больше обогащают и тоже передают последующим новым поколениям. Так накапливается человеческий опыт. Все это мне предстоит приобрести, обогатить свой багаж знаний и умело применить его педагогической деятельности.

3.1.9. Применение пульсометрии на уроке физической культуры

Пульсометрия (от лат. *pulsus* — удар, толчок и греч. *metreo* — измеряю) — измерение частоты пульса. Ее изменение интегрально отражает различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального и др. Поэтому частота пульса при осуществлении той или иной деятельности может использоваться для оценки степени сложности выполняемых трудовых операций.

Выполнение физических упражнений вызывает определенное напряжение функциональных систем организма занимающихся. Мера этого напряжения, в зависимости от нагрузочных воздействий, может быть различной — от оптимальной до недопустимой. Поэтому определение меры нагрузочных воздействий является необходимым компонентом контроля за процессом физического воспитания учащихся.

О мере физической нагрузки в практике врачебно-педагогического контроля принято судить по реакции показателей деятельности различных функциональных систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой. Достаточно информативным и наиболее доступным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) является частота сердечных сокращений (пульс).

Изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) — важнейший физиологический механизм, демонстрирующий адаптацию системы кровообращения к мышечной работе. Показатель ЧСС широко используется для оценки функционального состояния и адаптационных возможностей ССС, т.к. установлена линейная зависимость, между ЧСС и величиной физической нагрузки. Поэтому показатели ЧСС используют в качестве критерия при оценке тяжести нагрузки и ее переносимости (занимающимися физической культурой). Все способы измерения пульса объединяются общим термином «пульсометрия».

Измерение пульса может осуществляться пальпаторно (руками) или инструментально (с помощью различных приборов). В любом варианте измерения необходимо соблюдать требования стандартности, надежности и репрезентативности. Стандартность предполагает одинаковость условий измерения — по выбору участка тела (запястье, шея, висок, область, сердца), по исходному положению (лежа, сидя, стоя) по переводу, значений пульса в одну минуту. Надежность предполагает длительность измерения (5, 10, 15, 30 или 60), точность фиксации отрезков времени и т.п. Репрезентативность предполагает целесообразность выбранного варианта пульсометрии и количества измерений.

Необходимо заранее подготовить форму протокола (таблица 6). Иметь при себе секундомер или часы с секундной стрелкой. Для наблюдения выбрать среднего, по уровню физической подготовленности, ученика основной медицинской группы. Измерять пульс необходимо до и после выполнения упражнений, различных по нагрузке, с интервалом между измерениями 3—5 минут. При этом надо находиться вблизи ученика, не мешать учителю и классу, не отрывать ученика от выполнения упражнений, стараться не допускать длительных более 5 минут перерывов между замерами, измерять пульс, задерживая ученика не более 10—15 сек.

Данные каждого измерения занести в протокол и подробно записать все, что выполнил или будет выполнять наблюдаемый.

После окончания урока по результатам протокола чертят график кривой нагрузки по пульсу и дают письменный, профессионально грамотный анализ полученных данных.

ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ПРОТОКОЛА ПУЛЬСОМЕТРИИ

Дата проведения: 14.03.2014 г.

Вид урока: Баскетбол.

Тип урока: Обучающий.

Класс: 6 В.

Присутствовало: 18 человек.

Наблюдаемый: Криворотов Андрей.

Вела наблюдение: Шишакова Анна.

Задачи урока:

1. Обучать броску мяча в кольцо с 2-х шагов.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитание чувства коллективизма.

Таблица 6

Пример заполнения протокола пульсометрии

Части урока	№ п/п	Время измерения пульса	Пульс		Упражнения, до и после которых подсчитывается пульс
			10''	1 мин.	
Перед входом в зал	1	08:55	14	84	
В начале урока	2	09:00	18	108	
Окончание подготовительной части	3	09:10	18	108	
ОРУ	4	09:20	17	102	Упражнения выполнял не во всю силу.
Эстафета		09:25	23	138	
Эстафета		09:35	33	180	
После заключительной части урока		09:45	20	138	
Уход из зала		09:50	11	66	

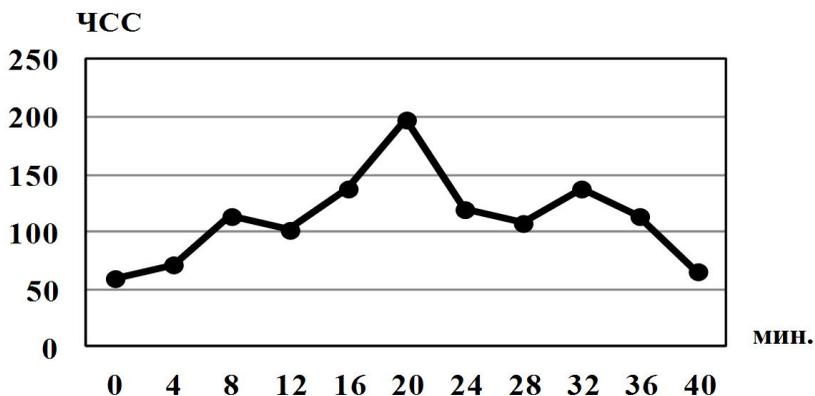


Рис. 2. Физиологическая кривая нагрузки на уроке физической культуры

Оценка физиологической кривой физической нагрузки

На физиологической кривой (рис. 2) мы видим, что до занятия физической культуры ЧСС соответствует нормам. Значительно ЧСС повышается после подготовительной части, затем на выполнении ОРУ пульс немного снижается. Максимальной критической увеличение ЧСС происходит после выполнения эстафеты, при этом происходит снижение ударного и минутного объемов сердца и понижение работоспособности, что мы и видим в дальнейшем на физиологической кривой.

Выводы и предложения:

Контроль за занимающимися позволяет оценивать состояние при различных физических нагрузках, что непосредственно влияет на правильность тренировочного процесса и достижений поставленных результатов.

3.1.10. Хронометрирование урока физической культуры

Определение общей и моторной плотности урока

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Чем рациональнее используется время на уроке, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение,

поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы.

При подготовке к уроку учитель обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть просто показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Точный учет времени деятельности учителя и учеников на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается со звонком и останавливается после организованного выхода учащихся из класса. В качестве объекта наблюдения избирается так называемый средний ученик, достаточно активный и дисциплинированный.

Факторы, влияющие на моторную плотность:

1. Тип урока (начального разучивания, совершенствования).
2. Вид программы (гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры).
3. Количество и качество инвентаря.
4. Количество учащихся в классе, их подготовленность.
5. Мастерство педагога.

Пути повышения моторной плотности:

1. Использование безостановочных методов (поточный, круговой).
2. Заблаговременная подготовка инвентаря.
3. Увеличения количества отделений и групп.
4. Хорошая дисциплина.
5. Использование временно освобожденных учеников.
6. Сочетание объяснения с показом (если это возможно).
7. Введение дополнительных заданий во время ожидания.
8. Методические указания давать во время выполнения упражнений (если это возможно).

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися,

анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом. Хронометрия деятельности, учащихся заносится в таблицу, производятся расчеты, формируются выводы, и рекомендации.

В процессе выполнения хронометрирования урока физической культуры или учебно-тренировочного занятия в протокол (таблица 7) заносятся сведения только в первую графу: «Виды деятельности» и вторую — «Показания секундомера» (по скользящей стрелке секундомера — временные показатели окончания каждого действия в минутах и секундах: *например, 6 минут 24 секунды выглядит — 6'24"*). Остальные графы протокола заполняются после урока. В них вносятся затраты времени на каждое действие, а также нерациональные затраты (простой). Для этого вычисляется разница между временем окончания данного действия и показаниями секундомера, соответствующего окончанию предыдущего действия. Затем все временные данные суммируются по всем графам с выделением затрат времени в целом по уроку. На основании таких данных высчитываются процентные показатели общей и моторной плотности занятий.

Для **определения общей плотности (ОП)** суммируются показатели времени активной деятельности на уроке $t(ad)$. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и простой. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока $t(общ)$.

Формула расчета приобретает следующий вид:

$$ОП = \frac{t(ad)}{t(общ)} \times 100\%.$$

Для **расчета моторной плотности (МП)** необходимо время выполнения физических упражнений $t(\phiу)$ умножить на 100% и разделить на общее время урока $t(общ)$.

Формула расчета приобретает следующий вид:

$$МП = \frac{t(\phiу)}{t(общ)} \times 100\%.$$

*ПРИМЕР ПРОТОКОЛА ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ
урока физической культуры*

Дата проведения: 21 марта 2014 года.

Класс: 9 Б.

Место проведения: МБОУ «СОШ № 4» спортзал.

Ф.И.О. проводящего: Елабугова Л.Н.

Ф.И.О. наблюдаемого: Дагиров Алим.

Ф.И.О. исследователя: Федотов В.И.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники приемов-передач сверху и снизу при игре в волейбол.
2. Содействовать развитию физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести.
3. Способствованию воспитанию смелости, настойчивости, культуры поведения.

Таблица 7

Пример заполнения протокола хронометрирования

Виды деятельности	Показания секундомера	Объяснение и показ учителя	Выполнения упражнения	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Примечание
Построение, обмен приветствиями	29			29			
Повороты на месте, строевые упражнения	65		36				
Ходьба с заданием	120		55				
Бег с заданием	220		100				
Ходьба с перестроением в колонну по два	255		35				
ОРУ	392		137				
Объяснение	400	8					
Выполнение	473		73				
Объяснение	489	16					
Выполнение	574		29				
Ходьба	620		46				
Специальные упражнения	772		152				

Ходьба	815		43				
Перестроение	845			30			
Раздача инвентаря	871			26			
Упражнение с волейбольным мячом	903		32				
Смена	915					12	
Упражнение с волейбольным мячом в парах	960		45				
Смена	969					9	
Упражнение с волейбольным мячом	1020		51				
Смена	1031					11	
Упражнение с волейбольным мячом	1080		49				
Смена	1092					12	
Упражнение с волейбольным мячом	1141		49				
Смена	1153					12	
Упражнение с волейбольным мячом	1201		48				
Уборка инвентаря	1257			56			
Ожидание	1298					41	
Построение. Деление команды на два	1341		43				
Распределение по залу	1428		87				
Объяснение правил игры	1499	71					
Игра «Волейбол»	2321		822				
Построение	2358			37			
Подведение итогов	2399			41			
Организационный уход из зала							
Итого:	2399	95	1932	219		97	

Расчет и оценка общей и моторной плотности урока физической культуры

$2343 \times 100 : 2400 = 97.6\%$ — ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА.

$1932 \times 100 : 2400 = 80.5\%$ — МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА.

Выводы

Урок соответствует решению образовательной, воспитательной и развивающей задач урока. Моторная плотность урока высо-

кая, благодаря образному показу, организации учащихся, индивидуальному подходу к каждому учащемуся, владение классом, выбор места и манера общения, а также владение командным голосом, терминологией. На уроке в 9б классе использовался метод круговой тренировки, прекрасная организация учащихся, методические указания. Учитель исправлял ошибки. Все это говорит о том, что урок был рационально использован.

Предложения

Рекомендуется предусмотреть задания для выбывших из игры: приседания, прыжки.

В целом, плотность на уроке была достаточной.

Оценка за урок: 5 «отлично».

3.1.11. Оценка физической подготовленности школьников

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания в школе, является обеспечение оптимального и всестороннего развития физических качеств учащихся. Физическими качествами принято называть врожденные (генетические унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (В.И.Лях, 1996).

Оценка уровня физической подготовленности школьников проводилась путем определения основных физических качеств и сравнения их с государственными стандартами. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, и координацию.

Эффективность системы школьного физического воспитания, как и физического воспитания в целом, во многом зависит от грамотного решения комплекса чисто методических вопросов, касающихся адекватной оценки уровня физического развития учащихся, их физической подготовленности и общей физической работоспособности (Я.С.Вайнбаум, 1991; Т.Г.Сулимова, 1997; В.И.Лях, 1998).

Как известно, до последнего времени оценка уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и студентов осуществлялась путем сопоставления фактических значений показателей, избранных в качестве критериев определенных физических качеств, с рекомендуемыми в этом плане нормативами, разработанными на основании анализа однородных по полу, возрасту и уровню двигательной активности выборок обследуемых.

Оценка физической подготовленности на практике осуществляется с использованием комплекса тестов, которые должны соответствовать основным требованиям спортивной метрологии. Среди них — надежность (постоянство, воспроизводимость результатов в условиях идентичных многократных измерений), избирательность (способность регистрируемого параметра отражать то, что он призван отражать согласно задаче исследования), емкость (способность давать максимум информации) и объективность (независимость результатов от сопутствующих исследованию факторов).

Рекомендуемые тесты для оценки физической подготовленности

1. Собственно-силовые качества:

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса в упоре (девочки);
2. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь (девочки, мальчики);
3. Сгибание и разгибание рук из упора лежа или на гимнастических брусьях (девочки, мальчики).

2. Скоростно-силовые качества:

1. Прыжок в длину с места (девочки, мальчики);
2. Количество приседаний за 10 секунд. Второй вариант — определить время выполнения 10-ти приседаний (девочки, мальчики);
3. Количество сгибаний и разгибаний рук из и.п. упор лежа.
4. Количество сгибаний и разгибаний туловища за 10 секунд из и.п. — лежа на полу (гимнастическом мате) руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, партнер удерживает

стопы выполняющего тест, прижимая их к полу. При сгибании туловища (его подъеме) локти рук касаются коленей.

3. Скоростные качества:

1. Бег на 10 метров с ходу (девочки, мальчики). Сравнить полученную скорость бега со скоростью бега на 30, 60, 100 м со старта и оценить умение занимающимися брать старт.

2. Частота движений в беге на месте. Определить число беговых шагов за 10 секунд, второй вариант — определить время выполнения 20-ти беговых шагов (девочки, мальчики).

4. Силовая выносливость:

1. Количество приседаний на одной ноге (девочки, мальчики). Испытуемый, придерживаясь рукой за гимнастическую стенку, приседает на ближней к стенке ноге, затем, повернувшись к стенке боком, приседает на другой ноге. Хват руки за гимнастическую стенку на уровне опущенной руки в положении основной стойки.

2. Количество сгибаний и разгибаний туловища за 1 минуту из и.п. — лежа на полу (гимнастическом мате), руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, партнер удерживает стопы выполняющего тест, прижимая их к полу. При сгибании туловища (его подъеме) локти рук касаются коленей (девочки, мальчики).

5. Выносливость к статическим усилиям:

1. Удержание положения угла в вися на гимнастической стенке. Определить время удержания угла в секундах до момента опускания стоп более чем на 10 см (девочки, мальчики).

2. Поочередное удержание ног в положении «угла». И.п. — основная стойка, выпрямленная нога поднята до прямого угла по отношению к туловищу, руки на поясе. Определить время удержания ноги до момента опускания стопы более чем на 10 см (девочки, мальчики).

6. Гибкость:

Наклон вперед сидя на полу. На полу обозначить линию, перпендикулярно ей нанести линию, делениями через 1 см. Тестируемый садится на пол так, чтобы его пятки оказались на первой линии. Расстояние между стопами ног 20—30 см. Ступни при этом занимают вертикальное положение. Руки положить на пол между коленями, ладони вниз. Выполнить три медленных наклона вперед в направлении размеченной линии. На четвертом наклоне

фиксируется максимально достигаемая в наклоне цифра мерной линии (девочки, мальчики).

7. Координационные способности:

1. Челночный бег 4х9 метров (девочки, мальчики).
2. Оценка способности к статическому равновесию (девочки, мальчики). Стоя на одной ноге, другая согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Выполнить тест с открытыми и закрытыми глазами. Определить время удержания данной позы.

***3.1.12. Методические рекомендации по проведению
классного часа***

Основной целью данной практики должно стать изучение классного коллектива в учебно-воспитательной, спортивно-массовой работе класса и школы, положения ученика в системе межличностных отношений класса.

За период педагогической практики студенты должны:

1. Научиться наблюдать, изучать, разнообразить внеклассные мероприятия, сделать их современными по форме и содержанию.
2. Работать в качестве помощников классных руководителей, самостоятельно организовывать различные стороны процесса, как части системы формирования школьника. Провести одно коллективное творческое дело.
3. Посещать уроки учителей физической культуры, обращая внимание на формирование воспитательных задач урока, в заключительной части особое внимание следует уделить формам подведения итогов деятельности и переключения внимания детей на работу по другим предметам, определению домашнего задания.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА АНАЛИЗА КЛАССНОГО ЧАСА

1. Общие сведения:

1. Дата проведения, тема, цель, план содержания или ход мероприятия и с кем оно проводится. Рекомендуемая литература.
2. Определение метода или формы воспитательного мероприятия (беседа, диспут, КВН, спортивные соревнования и пр.)

3. Соответствие содержания, форм и методов проведения воспитательного мероприятия общим задачам воспитания, возрастным особенностям развития учащихся.

2. Анализ подготовки мероприятия:

1. Наличие плана подготовки и проведения мероприятия.
2. Наличие методической разработки по теме мероприятия.
3. Организация учащихся на подготовку мероприятия: распределение поручений между учащимися, отношение к их выполнению, роль педагога и актива класса, самостоятельность и активность учащихся.
4. Предварительная работа: объявление или приглашение, оформление зала, школы или класса, наличие наглядности (стенгазета, выставка книг и т.д.)
5. Выполнение намеченного плана.

3. Ход мероприятия:

1. Насколько убедительно, четко и эмоционально раскрыты цели и задачи проведенного мероприятия?
2. Какова позиция школьников при проведении мероприятия (активность, пассивность, безразличие, интерес, инициатива и т.д.)? если это подвижная игра, то умение ориентироваться в игровых ситуациях, регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить их в исполнение, проявлять инициативу.
3. На формирование каких представлений, понятий, суждений и взглядов было направлено содержание мероприятия?
4. Какие социально-значимые установки были актуализированы?
5. Какие выводы сделаны студентом по ходу работы и в заключении? Какое воздействие оказало на отдельных ребят?
6. Способствовало ли данное мероприятие формированию общественного мнения в классе? Как сказалось оно на взаимоотношениях учащихся? Какое воздействие оказало на отдельных ребят?
7. Каковы были роль и место (учителя, классного руководителя, вожатого) в процессе работы?

8. Соответствовала ли методика проведения мероприятия воспитательным задачам, возрастным и индивидуальным особенностям школьника?

4. Общая оценка

1. Насколько удалость достигнуть цели? Причины успехов, неудач, ошибок.
2. Выводы и предложения.

Формой отчета студента по проведению классного часа является:

- оценка деятельности классного руководителя (тематический план воспитательных мероприятий класса на период прохождения практики, ход подготовки и проведения мероприятия);
- методическая разработка проведенного коллективного творческого дела;
- отзыв классного руководителя.

3.1.13. Подготовка отчета о прохождении педагогической практики

Отчет студент-практикант составляет в произвольной форме и указывает в нем результаты своей педагогической деятельности за время практики. В предложенной ниже схеме, указаны основные вопросы, ответы на которые позволят сформулировать и оформить отчет

Схема отчета студента

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Указать порядок ознакомления со школой.
3. Перечислить количество просмотренных уроков с указанием даты, времени, класса, учителя, проводившего урок.
4. Указать классы, в которых был закреплен в качестве учителя физической культуры.
5. Указать количество проведенных физкультурно-оздоровительных форм (подвижные перемены, физкультминутки, дни

здоровья, секции, спортивные соревнования). Если проводились по заданию учителя.

6. Какой специальной литературой Вы пользовались при подготовке.

7. Какие знания, умения, навыки и качества Вы приобрели в ходе педпрактики.

8. Указать недостатки, выявившиеся в собственных знаниях, умениях, навыках.

9. Указать трудности, с которыми Вы столкнулись в процессе прохождения практики.

10. Перечислите виды деятельности в школе, которые не предусмотрены программой педагогической практики, но необходимы для нее.

11. Ваши предложения по улучшению организации педагогической практики.

12. Ваши впечатления о будущей профессии.

3.1.14. Публичная защита отчета на итоговой конференции

Для публичной защиты отчета о прохождении практики на итоговой конференции следует подготовить презентацию. При создании схемы сценария и составлении текстового сопровождения к мультимедийной презентации следует руководствоваться следующими принципами:

- Презентация должна быть краткой, доступной и композиционно целостной.
- Для демонстрации нужно подготовить примерно 15—20 слайдов.
- При изложении материала следует осветить прохождение практики с разных сторон.

Приведенный ниже план будет вам полезен при работе над собственной презентацией.

— Прежде чем приступить к работе над презентацией, следует добиться полного понимания того, о чем вы собираетесь рассказывать.

— В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой необходимое звено повествования и работать на общую идею презентации.

— Неудачные слайды необходимо объединить с другими, переместить или удалить вообще. Пользуйтесь готовыми шаблонами при выборе стиля символов и цвета фона. Не перегружайте слайды лишними деталями. Иногда лучше вместо одного сложного слайда представить несколько простых. Не следует пытаться «затолкать» в один слайд слишком много информации.

— Дополнительные эффекты не должны превращаться в самоцель. Их следует свести к минимуму и использовать только с целью привлечь внимание зрителя к ключевым моментам демонстрации.

— Звуковые и визуальные эффекты ни в коем случае не должны выступать на передний план и заслонять полезную информацию.

При создании мультимедийных презентаций необходимо учитывать особенности восприятия информации с экрана компьютера.

Необходимо поддерживать единый стиль представления информации и стремиться к унификации структуры и формы представления материала. Лучше всего ограничиться использованием двух или трех шрифтов для всей презентации.

Процедура публичной защиты отчета по практике осуществляется на итоговой конференции. На защиту представляется отчет полностью завершённый, оформленный в соответствии с установленными требованиями.

Отчет предоставляется студентом лично или бригадой перед методистами по специальности, осуществлявшими курирование работы студентов-практикантов в базовых учреждениях, публично. В итоговой конференции могут принимать участие тренеры, преподаватели, к которым были прикреплены практиканты, а также любые представители профессионального сообщества.

Студент (или бригада) в течение 7—10 минут излагает сформулированные основные положения отчета о прохождении профессионально-ориентированной практики. Докладчику необходимо свободно владеть материалом и четко излагать содержание своей работы сопровождая его мультимедийной презентацией.

В обсуждении отчета имеет право принять участие каждый присутствующий на защите. Студенту предоставляется слово для ответа на вопросы и высказанные в процессе обсуждения замечания.

3.2. Учебно-методическая работа в процессе прохождения «Профессионально-ориентированной» практики

3.2.1. Основные документы планирования

Организация профессионально-ориентированной практики бакалавров в области физической культуры и спорта, допускает прохождение практики и выполнение ее заданий по избранному виду спорта в учреждениях дополнительного образования детей (ДЮСШ, ЦДТ и т.п.). Как и любая практика, данный вид практики начинается с установочной конференции и предусматривает участие в собраниях, методических семинарах, тренерском совете, проводимых в местах прохождения практики и учебно-методических консультациях с методистом, организованных на факультете физической культуры и спорта. Проведение данных мероприятий нацелено на оказание помощи в составлении индивидуального плана прохождения практики, позволит студенту-практиканту познакомиться с руководством учреждения, тренерским составом, методистами, ознакомиться с содержанием работы ДЮСШ (нормативные документы регламентирующие работу ДЮСШ программы, положения), с документами планирования, с материально-технической базой (с наличием спортивного инвентаря и оборудования, методического и медицинского кабинета).

Изучив учебную программу предлагается разработать по избранному виду спорта документы планирования (таблица 8, 9, 10, 11), в которые включены: план-график тренировочного процесса; годовой (рабочий) план подготовки; конспекты ТЗ.

Составление аннотации рабочей программы учебно-тренировочного процесса по виду спорта:

— *пояснительная записка* (цель, задачи, краткая характеристика группы занимающихся — возраст, пол, группа подготовки и пр.);

— *план-график тренировочного процесса на год* (распределение часов по всем видам подготовки по месяцам и участие в соревнованиях);

— **годовой (рабочий) план подготовки** (таблица с указанием средств тренировки, подобранные для решения задач физической и технико-тактической подготовки по месяцам, виды соревнований, формы контроля);

— **контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке** (могут быть прописаны в таблице годового плана подготовки).

Таблица 8

ПРИМЕР ГРАФИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ГОД (фрагмент)
 группы УТ специализации волейбол
 (указать вид подготовки: НП, УТ, СС, ВСМ)

№	Наименование разделов	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
1.	Теоретическая подготовка	26	2	3	—	3	1
2.	Общая физическая подготовка	129	16	12	7	10	5
3.	Специальная физическая подготовка	109	4	8	10	8	8
4.	Техническая подготовка	134					
	а) техника нападения	70	3	4	5	4	3
	б) техника защиты	64	2	4	4	4	4
5.	Тактическая подготовка	77					
	а) тактика нападения	39	2	1	2	2	3
	б) тактика защиты	38	0	3	2	2	4
6.	Интегральная подготовка	91	2	5	10	7	9
7.	Судейская практика	14	—	—	—	—	3
8.	Контрольно-переводные тесты	24	9	—	—	—	—
9.	Итого часов	604	40	40	40	40	40

Таблица 9

ПРИМЕР КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
по специализации волейбол ГПП–1

Учебный материал	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Основы знаний																		
техника безопасности на занятиях	+	+																
правила волейбола			+						+				+				+	+
техника волейбола				+	+	+					+			+	+			
ОРУ																		
на месте	+	+					+					+		+				+
в движении				+				+									+	
у шведской стенки			+							+			+					
с волейбольными мячами									+									
в парах на сопротивление					+						+				+			+
СФП																		
стретчинг			+				+			+			+					+
специальные беговые	+				+			+							+			
специальные прыжковые		+				+			+			+					+	
с набивными мячами				+						+				+				
с эспандером							+				+						+	
Техника волейбол																		
стойки и перемещения	о	о	о	с	с					с	с			с	с			

передача сверху над собой	о	о	о	с	с	с					с	с	с			с	с	с
передача сверху в стену		о	о	о	с	с	с											
передача сверху в парах					о	о	о	с	с	с						с	с	с
передача снизу над собой	о	о	о	с	с	с					с	с						
передача снизу в стену		о	о	о	с	с	с						с	с				
передача снизу в парах					о	о	о	с	с	с				с	с			
передачи через сетку в парах							о	о	о	с	с	с						
нападающий удар										о	о	о	п	п	п			
блокирование (индивидуальное)													о	о	п	п	с	
нижняя и верхняя прямая подачи		о	о	о	п	п	с	с						с	с	с	с	с
учебная игра по упрощенным правилам							+	+	+	+		+	+			+		
Подвижные игры																		
эстафеты с предметами	+	+	+			+			+			+				+		
эстафеты с элементами волейбола								+					+					+
«Пионербол»		+	+	+	+	+												
«Рыболов и рыбки»		+							+		+							
«Пятнашки мячом»	+		+							+						+	+	
нормативы по волейболу																		
передача сверху над собой	20 — 15 — 10																	
передача сверху в парах	4 м 20 — 18 — 16																	
верхняя прямая и нижняя подача	из 5-ти 3 раза																	

Таблица 10

ПРИМЕР ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
по спортивной аэробике для предсоревновательного мезоцикла
(группа спортивного совершенствования: ГСС-1). Февраль 2014 г.

Недели мезоцикла	Направленность и величина нагрузки	Содержание занятий
1 неделя	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники выполнения различных элементов сложности. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	Теория: вводная часть. Ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Игры и эстафеты с элементами аэробики. Тренировочные задания на силу и координацию. Упражнения на внимание.
2 неделя	Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств. Изучение элементов техники выполнения различных элементов сложности. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	Теория: вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ со скакалками, Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание. ТРИО, ГРУППА
3 неделя	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	ОПУ на гибкость и координацию движений Кросс 3 км. Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть): 6 станций, 3 подхода — 1 мин работы, 1 мин отдыха; 2—4 круга, отдых между кругами 4 мин (во время отдыха — упражнения на растягивание и расслабление)
4 неделя	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники выполнения различных элементов сложности. Воспитание волевых качеств Нагрузка большая	Теория Разминка: ходьба, бег, ОПУ со скакалками, СПУ с мячами. Упражнения на внимание. Специальные упражнения на статическую и силовую выносливость

ПРИМЕР ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
по спортивной аэробике для соревновательного мезоцикла
(группа спортивного совершенствования: ГСС-1). Март 2014 г.

Недели мезоцикла	Направленность и величина нагрузки	Содержание занятий
1 неделя	Настройка на предстоящие соревнования. Работа над артистичностью. Разработка вариационных условий в соревновательной деятельности	ОПУ на гибкость, быстроту, ловкость, СПУ в парах, тройках. Установка на предстоящие соревнования. ТРИО, ГРУППА.
2 неделя	Соревновательная нагрузка	Первенство Уральского федерального округа, 8—15 марта, 2014 г., г.Екатеринбург
3 неделя	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом предстоящих соревнований. Работа над артистичностью. Нагрузка средняя	ОПУ в движении. Соединения соревновательной композиции: соло, пары. Упражнения на внимание, координацию и расслабление
4 неделя	Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование индивидуального технического мастерства Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Работа над артистичностью	ОПУ в движении. Упражнения с элементами различных структурных групп. Соединения соревновательной композиции: соло, групповые. Хореографическая подготовка. Соединения соревновательной композиции: групповые упражнения

3.2.2. Конспект тренировочного занятия

ПРИМЕР КОНСПЕКТА

проведения занятий по спортивной аэробике
для учебно-тренировочной группы
четвертого года обучения (УТГ-4)

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения элементов различных групп сложности.
2. Развивать скоростную, силовую и статическую выносливость, координацию, гибкость.
3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, сосредоточенность на выполняемых элементах.

Место проведения: МОСШ № 29.

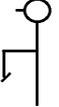
Время проведения: 9.00—11.15, 16.15—18.15 ч.

Период подготовки: подготовительный.

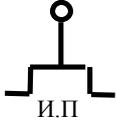
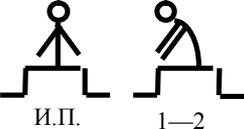
Цикл подготовки: предсоревновательный мезоцикл, втягивающий микроцикл.

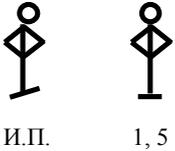
Инвентарь: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалки, магнитофон, секундомер, гимнастические маты.

Проводящий: Коричко Ю.В.

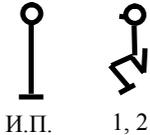
Часть занятия	Назначение упражнений	Содержание	Дозировка	Графическая запись	Организационно-методические указания
Подготовительная		Построение, рапорт, сообщение задач занятия	3 мин.		Проверить наличие дневников самоконтроля занимающихся.
		Виды ходьбы: — мягкий шаг,	30 с.		Спина прямая, шаги выполняются с носка.
		— пружинный шаг,	30 с.		Лопатки сведены, выше подниматься на носки.
		— высокий шаг.	30 с.		Маховая нога поднимается выше 90 градусов.
		Виды бега: — обычный,	30 с.		Не опускаться на полную стопу.
		— сгибающая ноги назад,	30 с.		Пятка касается ягодичной мышцы.

	— с прямыми ногами вперед,	30 с.		Ноги поднимать вперед не менее 45 градусов.
	— с прямыми ногами в стороны.	30 с.		Носки оттянуты, ноги разворачивать в тазобедренном суставе.
	ОРУ НА МЕСТЕ:	<i>Все упражнения выполняются по 8 раз (всего 20 минут)</i>		
Упражнение общего воздействия	1. И.П. — стойка, ноги врозь, руки вниз, ладонями вперед, пальцы врозь. 1—4 — дугами наружу руки вверх, последовательно согнуть пальцы, начиная с мизинца, 5—8 — дугами наружу руки вниз, последовательно разогнуть пальцы, начиная с большого пальца.			Следить за последовательностью сгибания пальцев.
Упражнение общего воздействия	2. И.П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы в замок. 1 — стойка на носках, руки вверх, ладони вверх, 2 — И.П.	 И.П.		Потянуться вверх за руками.
Упражнение на разминку лучезапястного сустава	3. И.П. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти в замок. 1—3 — вертикальная восьмерка в лицевой плоскости, 4 — И.П.	 И.П.		Нарисовать руками «восьмерку».

Упражнение на разминку плечевого сустава	4. И.П. — полуприсед в стойке, ноги врозь. 1—2 — поднимание и опускание на носках с круговым движением плечами назад, 3—4 — то же с круговым вращением плечами вперед.		Подняться выше на носки.
Упражнение для разминки плечевого сустава	5. И.П. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1—3 — рывки руками назад, постепенно увеличивая амплитуду, 4 — И.П.		Руки прямые, голова поднята.
Упражнение на разминку мышц спины	6. И.П. — полуприсед, ноги врозь, руки на коленях. 1—2 — круглый полуприсед, 3 — прогнуться, 4 — И.П.		Скруглить спину, голову опустить.
Упражнение на развитие гибкости лучезапястного сустава	7. И.П. — стойка ноги врозь, руки вперед — внутрь, ладони внутрь. 1—3 — правая кисть вверх, левой кистью давление на пальцы, 4 — И.П., 5 — поворот туловища направо, 6 — И.П., 7 — поворот туловища налево, 8 — И.П., 9—16 — то же с другой руки.		Больше оказывать давление на кисти, подготовить кисти к работе.

<p>Упражнение на развитие мышц шеи</p>	<p>8. И.П. — руки на пояс. 1 — стойка на носках, наклон головы вперед, 2 — И.П., 3 — стойка на носках, наклон головы назад, 4 — И.П., 5 — стойка на носках, наклон головы вправо, 6 — И.П., 7 — то же влево, 8 — И.П.</p>	 <p>И.П. 1, 5</p>	<p>Выше подниматься на носки, не прогибаться.</p>
<p>Упражнение на гибкость</p>	<p>9. И.П. — руки на пояс. 1 — с полуприседом на левой, правую ногу вперед на пятку, наклон вперед, руки вперед — вверх, кисти подняты, 2 — И.П., 3 — то же, что счет 1, но с полуприседом на правой, 4 — И.П.</p>	 <p>И.П.</p>	<p>Грудью коснуться колена.</p>
<p>Упражнение на гибкость</p>	<p>10. И.П. — широкая стойка, наклон прогнувшись, руки согнуты назад. 1 — руки вверх, 2 — И.П.</p>	 <p>И.П. 1</p>	<p>Руки точно вверх, руки прямые.</p>

Упражнение на гибкость	11. И.П. — О.С. 1 — наклон вперед, хват за голеностопный сустав, 2 — шаг правой в сторону, стойка ноги врозь, 3 — полуприсед, 4 — то же, что счет 1, 5 — шаг правой вперед, 6 — шаг левой вперед, 7—12 — то же с другой ноги с шагами назад.	 И.П.	Коснуться грудью колен.
Упражнение на гибкость	12. И.П. — сед, ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх — внутрь, кисти в замок. 1—3 — наклон вперед, с опорой на предплечья, 4 — И.П.	 И.П.  1—3	Коснуться грудью пола.
Упражнение на гибкость	13. И.П. — выпад левой, руки на полу. 1—2 — два покачивания в выпаде на левой, 3—4 — то же на другой ноге после поворота кругом.	 И.П. 1—4	Увеличить амплитуду движения.
Упражнение на гибкость	14. И.П. — упор стоя согнувшись, ноги врозь. 1—2 — поворот направо в упор правой вперед, 3—4 — поворот налево в и.п., 5—8 — то же налево.	 И.П.	Грудью прикоснуться к колену.
Упражнение на гибкость	15. Шпагаты с гимнастической скамейки.	<i>По 5 минут на каждую ногу</i>	Стараться бедром коснуться пола.
Упражнение на гибкость	16. Махи у гимнастической опоры вперед, назад и в стороны.	<i>По 20 раз на каждую ногу</i>	Угол поднимания маховой ноги не менее 170 градусов.

ПРЫЖКИ:			
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	1. И.П. — О.С. 1—2 — два беговых шага вперед, 3—4 — подскок на левой, правая согнута вперед, 5—8 — ходьба назад с хлопками на каждый счет.		Следить за техникой выполнения шагов и отталкивания.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2. И.П. — руки на пояс. 1 — прыжок с двух на левую, правой мах вперед, 2 — и.п., 3—4 — то же с другой ноги.		Спина и ноги прямые.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	3. И.П. — О.С. 1—2 — поочередные прыжки с ноги на ногу.	20 р.	Ноги прямые, выше отталкивание.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, координацию	4. И.П. — О.С. Подбивные прыжки вперед, в стороны и назад.	10 р.	«Кабриоль».
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	5. И.П. — О.С. Прыжки шагом на правую и на левую ногу.	10 р.	Маховой ногой тянуться до плеча.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, координацию	6. И.П. — О.С. Прыжки со сменой ног вперед.	10 р.	«Ножницы».
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, координацию	7. И.П. — О.С. Прыжок согнувшись вперед, одна прямая, другая согнута назад.	10 р.	«Казак», положение маховой ноги параллельно полу, угол сгибания ноги назад не менее 60°.

Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств, координацию	8. И.П. — О.С. Прыжки толчком двух в шпагат.	10 р.	«Разножка», положение ног 180°.
Основная		Всего на выполнение упражнений — 40 минут	
	Элементы		
	<i>Группа «круги ногами»</i>		
	из упора лежа перемах двумя с поворотом на 180 в упор лежа (0.3).	10 р.	Туловище и ноги составляют одну линию.
	Группа «венсон»	10 р.	
	упор углом ноги вместе с поворотом на 360 (0.4).	10 р.	Угол разведения ног не более 90°, удержание баланса не менее двух секунд.
	планше ноги вместе (0.4).	10 р.	Удержание баланса не менее двух секунд.
	<i>Группа «Прыжки»</i>		
Упражнения на закрепление и совершенствование техники выполнения прыжковых элементов	толчком одной прыжок ноги врозь с поворотом на 180 и приземлением в упор лежа (Калоянов) (0.5).	10 р.	В фазе полета показать шпагат 180°, приземление осуществляется без касания грудью и ног пола.
	перекидной прыжок с приземлением во фронтальный шпагат (0.5).	10 р.	Угол разведения ног не менее 180°, приземление осуществляется без касания грудью и ног пола.

	прыжок шагом со сменой ног («свич») с поворотом на 180 и приземлением в шпагат (0.5).	10 р.	Смена ног выполняется в фазе полета.
	прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 360 и приземлением в сагиттальный шпагат (0.6).	10 р.	В фазе полета ноги прижаты к груди.
	<i>Группа «Махи»</i>		
	сагиттальное равновесие — нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 сек. (0.1).	10 р.	Угол разведения ног не более 180 градусов, удержание баланса не менее двух секунд.
	фронтальное равновесие — нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 сек. (0.1).	10 р.	Угол разведения ног не более 180 градусов, удержание баланса не менее двух секунд.
	горизонтальное равновесие нога назад (0.2).	10 р.	«Ласточка» с удержанием 2 секунд.
	<i>Группа «динамическое равновесие»</i>		
	«Иллюзион» — поворот в положении вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку на 360 (0.2).	10 р.	Угол разведения ног не более 180 градусов, выполнить полный поворот на 360 градусов.
	из положения сагиттальный шпагат перекач вправо или влево (0.2).	10 р.	Угол разведения ног не более 180 градусов.

	«панкейк» — из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе (0.2).	10 р.	Таз от пола не отрывать.
	Выполнение частей соревновательной композиции	<i>По три раза каждую часть</i> 15 минут	Соревновательную композицию разделить на три части, интервал отдыха между подходами не более 5 минут.
	Выполнение соревновательной композиции в целом	2 соединения 14 минут	Следить за техникой выполнения связок базовых шагов аэробики и элементов.
Заключительная	Общая физическая подготовка:	Всего на выполнение упражнений — 20 минут	
Упражнение на развитие мышц рук и мышечного корсета	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	3x30	Угол сгибания рук не менее 90 градусов.
Упражнение на развитие мышц рук	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа сзади с поочередными махами вперед.	3x25	Угол сгибания рук не менее 90 градусов, мах выполняется с прямой ноги
Упражнение на развитие спины	Поднимание и опускание туловища и ног из положения лежа на животе.	3x30	«Лодочки», руки в стороны не разводить, при опускании не расслабляться, плечи держать на одном уровне.

Упражнение на развитие мышц живота	Поднимание и опускание туловища и ног из положения лежа.	3х30	«Складки», стараться ногами коснуться туловища.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)	Прыжки через гимнастическую скамейку.	2х25	Ноги поднимать выше к груди, стараться не делать пауз между прыжками.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)	Прыжки с ноги на ногу.	2х40	Приземление выполнять с носка на пятку, отталкиваться выше от пола.
Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)	Выпрыгивания.	3х25	Выше отталкиваться, ноги держать вместе.
Упражнение на развитие мышц рук	Отжимания на одной руке.	2х5	Плечи держать на одном уровне, не допускать скручивания в тазобедр. Суставе.
Упражнение на развитие мышц рук и плечевого сустава	Подтягивания (в парах).	2х5	Выполнять подтягивание до касания подбородком гимнастической рейки, не раскачиваться.

	Упражнения на растягивание и расслабление	<i>ВСЕГО 15 МИНУТ</i>	
	1. Шпагагы со скамейки.	По 2 минуты на каждую ногу	Бедро лежит на полу, не допускается разворот в тазобедренном суставе.
	2. Наклоны вперед из положения сидя, ноги на скамейке.	2х3 минуты	Носки на себя, стараться грудью коснуться колен.
Упражнение на растягивание четырехглавой мышцы бедра	1. И.П. — лежа на животе. 1—7 — согнув ногу хват за стопу двумя руками, 8 — и.п., 9—15 то же с другой ноги, 16 — и.п.	 И.П.	Пяточкой коснуться ягодицы.
Упражнение на растягивание мышц и связок лучезапястного сустава	2. И.П. — упор стоя на коленях, кисти к себе. 1—2 — стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать, 3—4 — и.п.	 И.П.	Стараться сесть на пятки.
Упражнение на гибкость	4. И.П. — сед, ноги скрестно, руки вперед. 1—7 — правая рука на левое плечо, левой взяться за правый локоть, пружинные движения, 8 — и.п., 9—15 — то же с другой руки, 16 — и.п.	 И.П.	Стараться продвинуть локоть к плечу.

Упражнение на растягивание голеностопного сустава	5. И.П. — сед на полу, левая нога вытянута вперед, стопа вертикально, правая согнута в колене возле левого бедра на полу. 1—6 — подтянуться и на выдохе лечь грудью на вытянутую ногу, обеими руками оттянуть стопу на себя, 7—8 — И.П.	 И.П.	Грудью коснуться коленей.
	Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.	3 мин.	
	ИТОГО КОЛ-ВО В МИНУТАХ:	130 МИН.	

3.2.3. Методика проведения круговой тренировки

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. На уроках физической культуры одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны, ведь обучая школьников какому-либо техническому элементу, одновременно оказывается воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков.

В последнее время в осуществлении обеих этих задач, все большее место занимает работа по принципу круговой тренировки. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет

предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено — для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий — четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая ее индивидуализация.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8—10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц — рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делится на 6—8 групп по 3—5 человек.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения авторов их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что движения

выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время — по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут, его рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3—4 раза в течение года.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия.

Все 45 минут урока занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: 10 минут — если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут — если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут — если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут урока; с дозировкой в два круга — в последние 20 минут; в три круга — в последние 35 минут урока.

Между повторениями желательны 2—3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на системы организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все

учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

1. Уроки гимнастики.

Именно на уроках гимнастики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, «круговая тренировка» является необходимой формой для сочетания воспитания физических качеств и обучения навыкам и умениям в сжатый промежуток времени. В комплексы «круговой тренировки» по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата. Количество упражнений в комплексе зависит от напряженности развиваемых качеств и колеблется от 10 до 15 станций.

Следует постепенно увеличивать число станций с упражнениями на силу. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений.

2. Уроки спортивных игр.

Основу таких уроков составляют игровые станции. В течение задания учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать

комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляет 1:3.

3. Уроки легкой атлетики.

Специализированные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, общей и специальной выносливости.

Направленность комплекса определяется показателями учащихся при сдаче контрольных норм, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

4. Уроки лыжной подготовки.

Интересно и разнообразно строятся уроки по лыжной подготовке методом «круговой тренировки». Все организационные вопросы надо решать в школе или во время передвижения к месту занятий. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи.

«Круговая тренировка» на учебной лыже предусматривает: наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА:

Комплекс упражнений для занятий по гимнастике (рис. 4):

1) узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола;

2) из упора на параллельных брусьях передвижение вперед на руках с последующим повторением задания;

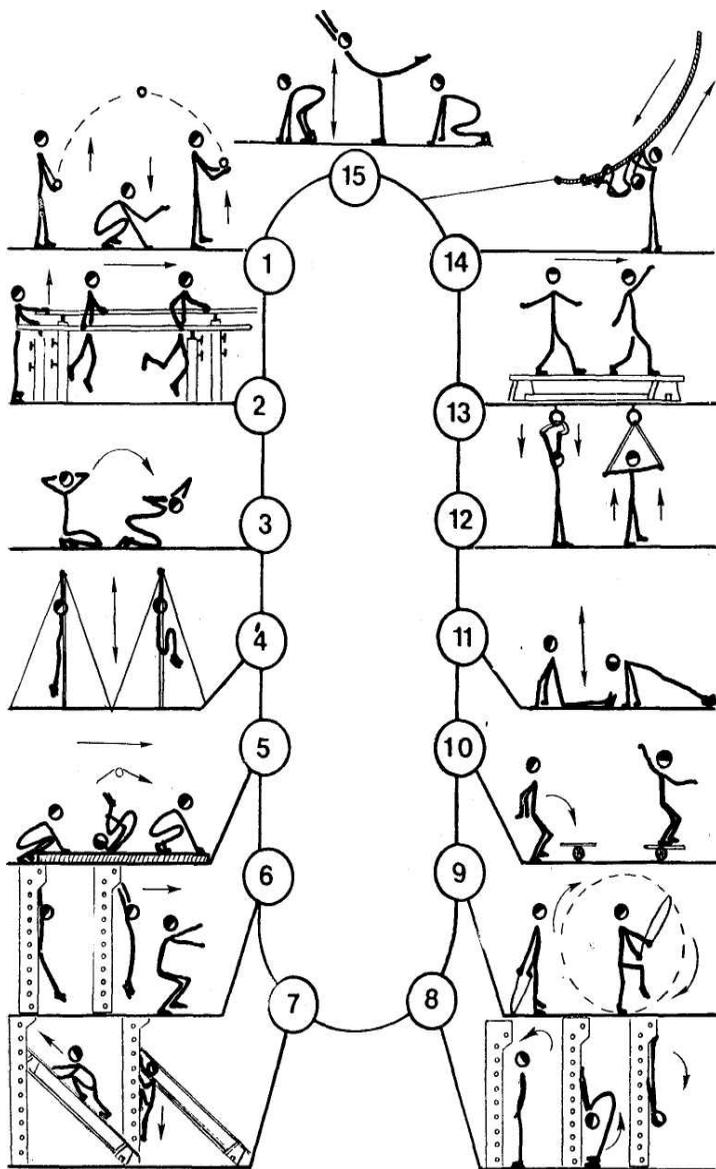


Рис. 4. Комплекс упражнений круговой тренировки для занятий гимнастикой

- 3) стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево;
- 4) из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку;
- 5) из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке;
- 6) из виса прогнувшись на гимнастической стенке, соскок;
- 7) лазанье по гимнастической скамейке и стенке;
- 8) стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись;
- 9) прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед;
- 10) балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче;
- 11) из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.;
- 12) стойка, руки вверх, выполняется захват эластичного бинта, переброшенного через кольца, затем разведение прямых рук в стороны силой;
- 13) передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках руки в стороны;
- 14) лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног;
- 15) из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений для занятий по легкой атлетике:

- 1) из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы;
- 2) из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе;
- 3) с двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнений;
- 4) из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки;

5) из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе;

6) из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение;

7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения;

8) ходьба на внутренней и внешней стороне стопы на отрезке 10 или 20 м;

9) из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м;

10) прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита;

11) стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног;

12) узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум;

13) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м;

14) из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу;

15) из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4 или 6 раз.

Специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10 или 15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

3.2.4. Определение уровня ОФП и СФП по результатам контрольно-переводных нормативов

Контрольно-переводные нормативы в ДЮСШ проводятся в форме тестирования, а полученные в итоге числовое значение являются результатом тестирования. Тестирование является обязательным компонентом тренировочного процесса. Приемные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь) при

комплектовании групп различного уровня и при приеме в ДЮСШ учащихся общеобразовательных школ. Контрольно-переводные испытания, как правило, проводятся в конце учебного года (май-июнь).

Перевод воспитанников ДЮСШ в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета по результатам выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся с целью: оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса, выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов, оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений, зачисления обучающего на этап подготовки.

Общее руководство подготовкой и проведение контрольно-переводных испытаний осуществляется администрацией ДЮСШ. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все воспитанники ДЮСШ, имеющие допуск врача.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), являются обязательными для всех воспитанников ДЮСШ. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты одинаковые для всех специализаций. Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся тренировочных групп.

Итогом контрольно-переводных испытаний являются результаты ОФП и СФП, оцененные в баллах. Результаты контрольно-переводных испытаний вносятся в личную карточку спортсмена. Протоколы результатов отображают математическую модель физической и технической подготовленности.

3.2.5. *Определение показателей физического развития, дыхательной и сердечно-сосудистой системы*

Определение показателей физического развития

Физическое развитие — это процесс морфологического и функционального совершенствования организма. Как и все биологические процессы, физическое развитие генетически обусловленное, наследственно передаваемое свойство. При этом известны неблагоприятные, тормозящие влияния на физическое развитие ряда факторов биологической, климатогеографической и социальной природы.

Процесс физического развития ребенка протекает неравномерно. Об этом свидетельствует различная интенсивность годового прироста длинных, широтных, обхватных размеров и массы тела в отдельные периоды детства. Максимальный прирост этих показателей наблюдается в первый год жизни и во время полового созревания. Половые различия в физическом развитии обнаруживаются уже при рождении и сохраняются в течение всей жизни. До 10 лет средние показатели физического развития больше у мальчиков, в 10—13 лет — у девочек, начиная с 14 лет, мальчики-подростки имеют большие средние величины тотальных размеров и массы тела, силу отдельных групп мышц по сравнению с девочками сверстницами.

При оценке физического развития достаточно оценивать его по критерию соответствия возрастной норме и гармоничности антропометрических признаков. С точки зрения соответствия физического развития возрастной норме мы можем характеризовать его как «физическое развитие с признаками ретардации (задержки темпов развития)», «физическое развитие с признаками акселерации (ускорения темпов развития)», «физическое развитие соответственно возрасту».

Оценить физическое развитие можно используя метод индексов, который основан на расчете соотношения одного или двух признаков физического развития. Оценка полученных результатов проводится путем сравнения с нормативами, учитывающими пол, возраст и уровень тренированности.

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать лишь для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей только людей молодого и зрелого возраста. Однако в связи с простотой расчетов, данный метод широко используется в педагогической практике.

Весоростовой индекс Кетле позволяет вычислить количество граммов массы тела, приходящихся на сантиметр длины тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела. Весоростовой индекс Кетле = масса тела [г] / длина тела стоя [см]. Средние значения для мужчин лежат в диапазоне 370—400 г/см, для женщин — 325—375 г/см.

Пропорциональность развития грудной клетки определяется по Индексу Эрисмана = Окружность грудной клетки (пауза) [см] — 1/2 длины тела стоя [см]. Средние данные для мужчин + 5,8 см; для женщин + 3,8 см. Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, меньший указывает — на узкую грудную клетку.

Индекс Пинье позволяет определить крепость телосложения. Индекс Пинье = Длина тела стоя [см] — (масса тела [кг] + окружность грудной клетки в фазе выдоха [см]). Если индекс Пинье равен 10 и менее — телосложение очень крепкое; в диапазоне 11—15 — крепкое; 16—20 — хорошее; 21—25 — среднее; 26—30 — слабое, 31 и более — очень слабое.

Определение показателей сердечно-сосудистой системы

Исследование сердечно-сосудистой системы (ССС) занимает центральное место в спортивной медицине, потому что ее функциональное состояние играет важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам и является одним из основных показателей функциональных возможностей организма. От функционального состояния ССС, которая вместе с системами дыхания и крови обеспечивает питание работающих мышц, зависит уровень работоспособности мышечной системы.

В процессе систематической спортивной тренировки развиваются функциональные приспособительные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые подкрепляются морфологической перестройкой аппарата кровообращения и некоторых

внутренних органов. Комплексная структурно-функциональная перестройка ССС обеспечивает ее высокую работоспособность, позволяющую спортсмену выполнять интенсивные и длительные физические нагрузки.

Для определения адаптации ССС школьников к физической нагрузке при массовых обследованиях широко используется проба Руфье.

Проба Руфье. После 5 минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оценить по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = 4 \times (P1 + P2 + P3) - \frac{200}{10}.$$

Оценка результатов:

0 — атлетическое сердце;

0,1—5 — отлично (очень хорошее сердце);

5,1—10 — хорошо (хорошее сердце);

10,1—15 — удовлетворительно (сердечная недостаточность средней степени);

15,1—20 — плохо (сердечная недостаточность сильной степени).

Определение показателей дыхательной системы

Функциональная полноценность дыхания определяется тем, насколько достаточно и своевременно удовлетворяется потребность клеток и тканей организма в кислороде и выводится из них образующийся при процессах окисления углекислый газ.

Функция дыхания, в широком смысле, осуществляется согласованной работой трех систем организма (дыхания, кровообращения и крови), тесно связанных между собой и обладающих возможностью взаимной компенсации. Согласованная работа этих трех систем регулируется нервной системой.

В условиях спортивной деятельности к аппарату внешнего дыхания предъявляются высокие требования, реализация которых обеспечивает эффективное функционирование всей кардиореспираторной системы. Гипоксические пробы дают возможность

оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии, в частности, скорость протекания обменных процессов и, таким путем, завершенность процессов срочного восстановления, а также устойчивость дыхательного центра к гипоксии.

При проведении пробы Генчи регистрируется время задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому человеку предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый человек задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между выдохом и вдохом. В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20—30 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40 секунд, а в ряде случаев — 60—70 секунд и более. По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне метаболических процессов, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и о состоянии левого желудочка.

При проведении пробы Штанге осуществляется регистрация времени задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому человеку предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85—95% от максимально возможного объема. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха секундомер останавливается. Средние значения пробы Штанге составляют для женщин 35—45 секунд, для мужчин — 50—60 секунд, для спортсменок — 45—55 секунд и более, для спортсменов 65—75 секунд и более. По величине показателя пробы Штанге также оценивают уровень обменных процессов, адаптацию дыхательного центра к гипоксии и состояние правого желудочка.

3.2.6. Санитарно-гигиеническое обеспечение спортивного зала

Обследование спортивных залов начинают с изучения их размещения и характеристики здания. При оценке планировки основных и вспомогательных помещений особое внимание уделяют их взаимосвязи. При любом размещении помещений в здании они должны быть взаимосвязаны так, чтобы обеспечить движение занимающихся в такой последовательности: вестибюль с гардеробной верхней одежды — раздевалльные мужские и женские (с душевыми и уборными) — спортивный зал, чтобы в проходах

исключались встречные потоки движения одетых и раздетых спортсменов. Для зрителей предусматриваются места, специальные проходы, буфет, фойе и другие помещения, изолированные от помещений для спортсменов.

Существуют определенные нормы размеров спортивных залов, которые изложены в санитарных нормах и правилах. Они обеспечивают наиболее эффективное осуществление учебно-тренировочного процесса, а также поддержание необходимого уровня физико-химического состояния воздушной среды. Длину и ширину спортивных залов определяют с помощью рулетки в строго горизонтальном направлении. Высоту спортивных залов измеряют от потолка до нижней линии выступающих конструкций. Единую пропускную способность зала определяют исходя из расчета площади в квадратных метрах на одного занимающегося.

При санитарном обследовании спортивных залов обращают внимание на внутреннюю отделку, состояние и покрытие стен, потолка, пола. Оценивают освещенность, вентиляцию, отопление и микроклиматические условия.

При санитарном обследовании вспомогательных помещений отмечают и оценивают их планировку и взаимосвязь, размеры, наличие в них необходимого оборудования в соответствии.

При обследовании оборудования спортивных залов отмечают следующее: отвечает ли спортивный инвентарь определенным техническим и гигиеническим требованиям, соответствует ли он возрастным особенностям занимающихся и не может ли быть причиной травматических повреждений у занимающихся. Особое внимание обращают на исправность спортивного инвентаря. Проверяют состояние гимнастических матов и способы хранения магнезии. Обследуется также инвентарная комната, ее санитарное состояние. В заключение выясняют, как проводится уборка всех помещений.

Ход работы: Заполнить карту санитарно-гигиенического обследования спортивного зала, оценивая планировку, размеры, внутреннюю отделку зала. Изучить особенности эксплуатации санитарно-технических систем помещения. Обратить внимание на наличие и состояние спортивного инвентаря и оборудования. Описать состояние вспомогательных помещений, особенности их

эксплуатации. Результаты исследования занести в карту санитарного обследования спортивного зала. Дать санитарно-гигиеническую оценку состоянию спортивного зала и сформулировать предложения по улучшению.

Карта санитарного обследования спортивного зала

1. Дата, время обследования, адрес.
2. Наименование спортивного зала и особенности эксплуатации.
3. Спортивный зал (размеры, площадь и воздушный куб на одного человека).
4. Устройство, окраска и состояние:
 - пола,
 - стен,
 - потолка
5. Система естественного освещения (боковое, верхнее, комбинированное).
6. Окна:
 - количество,
 - ориентация,
 - расположение,
 - ширина простенков,
 - форма,
 - размеры,
 - конструкция оконных переплетов,
 - состояние стекол,
 - защитные приспособления,
 - периодичность очистки).
7. Освещенность дневным светом в различных точках зала.
8. Система искусственного освещения.
9. Осветительные приборы:
 - количество,
 - размещение,
 - высота подвеса,
 - защитные приспособления,
 - состояние арматуры.
10. Достаточность освещенности в различных точках и плоскостях:
 - горизонтальная,
 - вертикальная.

11. Форточки и фрамуги:
 - количество,
 - размеры,
 - расположение.
12. Коэффициент аэрации (отношение площади форточек к площади пола).
13. Режим проветривания.
14. Местная искусственная вентиляция:
 - количество вентиляторов,
 - их размеры и расположение,
 - время их работы.
15. Центральная искусственная вентиляция:
 - способ и место забора воздуха,
 - количество,
 - размеры,
 - расположение вентиляционных отверстий.
16. Центральное отопление:
 - тип отопления,
 - количество и расположение отопительных приборов,
 - наличие заградительных решеток.
17. Воздушное отопление:
 - количество отверстий,
 - площадь и расположение,
 - температура поступающего воздуха.
18. Микроклиматические условия (таблица 12).

Таблица 12

Температура воздуха в спортивном зале

На уровне от пола	У наружной стены		В центре зала		У внутренней стены		В местах расположения спортивных снарядов	В местах нахождения учеников
	до	после	до	после	до	после		
0,1 м								
1,5 м								

1. Оборудование и инвентарь:
 - соответствие техническим требованиям,
 - соответствие возрастным особенностям занимающихся,

- состояние,
 - расположение.
2. График занятий в зале.
 3. Наличие и содержание аптечки первой помощи.
 4. Обеспечение занимающихся питьевой водой.
 5. Раздевальные:
 - площадь,
 - внутренняя отделка,
 - оборудование,
 - температура воздуха,
 - санитарное состояние.
 6. Душевые:
 - площадь,
 - число сеток,
 - отделка стен,
 - пол,
 - вентиляция,
 - оборудование,
 - температура воздуха,
 - санитарное состояние.
 7. Уборные:
 - наличие шлюза с умывальником,
 - вентиляция,
 - санитарное состояние
 8. Инвентарное помещение:
 - расположение,
 - размеры,
 - санитарное состояние
 9. Дополнительные данные
 10. Заключение: дать санитарно-гигиеническую оценку _____
-
11. Предложения по улучшению санитарно-гигиенических условий _____
-
12. Подпись _____

3.2.7. Организация и проведение соревнований

Спортивные соревнования в общеобразовательной школе рассматриваются как одна из ведущих учебно-воспитательных форм целостного педагогического процесса по физическому воспитанию. Объединяясь с другими формами физического воспитания единством цели, спортивные соревнования характеризуются разнонаправленностью содержания, широким спектром методов организации и проведения, высокой эмоциональной насыщенностью, возможностью учащихся проявлять свои личностные качества.

Спортивное соревнование — это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие участия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Столь значительный диапазон положительных свойств спортивных соревнований, возможностей функционального воздействия на организм школьников позволяет использовать их при решении многих педагогических задач, в том числе:

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни школьников;
- формирование патриотических качеств личности учащихся;
- сдача учебных нормативов школьной программы по физкультуре;
- отбор перспективных учащихся с целью привлечения их к регулярным занятиям в спортивных секциях и кружках;
- выявление сильнейших школьников для комплектования сборных команд класса и школы;
- выявление уровня физической и технической подготовленности школьников с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию;
- сохранение должного двигательного режима школьников, обеспечивающего оптимальные условия жизнедеятельности организма и повышение уровня умственной работоспособности.

Для массового привлечения детей к участию в спортивных соревнованиях их содержание и направленность планируются в соответствии с возрастом школьников.

Виды соревнований

В спортивной практике различных организаций и ведомств России, включая и общеобразовательную школу, средние и высшие учебные заведения и ДСО, сложились определенные традиции в организации и проведении соревнований по гимнастике. В зависимости от цели, формы, масштаба и характера они делятся на следующие виды:

1. По направленности (цели): учебные, отборочные, первенства, матчевые встречи, массовые соревнования (по облегченной программе, и др.).
2. По форме зачета: личные, командные и лично-командные.
3. По масштабу: районные, городские, окружные, областные и др.
4. По представительству: территориальные и ведомственные.
5. По характеру: классификационные, неклассификационные, закрытые, открытые, конкурсы.

Обычно перед каждым соревнованием ставится несколько задач. Например, на первенстве общеобразовательной школы можно подвести итоги физкультурно-спортивной работы, одновременно выявить лучших спортсменов в данной школе, определить состав кандидатов в сборную команду школы (на первенство района, города и т. п.). Все задачи точно указываются в положении о соревновании.

Основные вопросы организации спортивных соревнований

Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных соревнований, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей.

Одной из важнейших функций преподавателей физической культуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях. Прежде чем допускать школьников

к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться. Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований, прежде всего относится составление календарного плана соревнований по данному виду спорта. В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные за их организацию лица. Календарь спортивных соревнований по каждому виду спорта составляется для мальчиков и девочек (если последние в них участвуют) и для каждой возрастной группы в отдельности.

Важным условием при составлении календарного плана является традиционность намеченных мероприятий по срокам, программам, участвующим лицам. Это повышает интерес к ним детей, облегчает организацию учебно-тренировочного процесса, делает соревнование более популярным у зрителей. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок и способствуют росту спортивных результатов, если они проводятся регулярно. Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовки учеников.

Таким образом, календарь спортивных соревнований надо составлять так, чтобы намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

Другая важная мера организационно-методического характера — это составление положения о соревнованиях. В нем указывается:

1. Название соревнований.
2. Сроки.
3. Место проведения.
4. Задачи данного соревнования.
5. Программа и порядок проведения по дням.

6. Состав участников.
7. Система зачета (определения победителей).
8. Форма награждения.

Если соревнования носят командный или лично-командный характер, в положении указывается система определения победителей в командном зачете. В каждом отдельном случае она может быть разной. Например, в лыжных гонках командное первенство определяется по сумме времени, или сумме мест, или сумме очков, полученных так называемыми зачетными участниками.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в предварительной форме, а затем в окончательной. Первая заявка содержит желание данной команды участвовать в соревнованиях. Во второй заявке приводятся данные о составе участников и некоторые другие сведения. В некоторых видах спорта в начале или в ходе соревнований по разрешению главного судьи могут быть сделаны перезаявки, т.е. вместо одного участника может быть выставлен другой и т.п. На основании поданных заявок составляются протоколы соревнований.

Для проведения соревнований необходимо позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве.

Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, необходимо заранее составить график соревнований, т.е. определить последовательность и время проведения каждого из них. Зная среднюю продолжительность выполнения упражнения, количество попыток и количество участников, можно определить общую продолжительность соревнований и на основе этого составить график проведения.

Для обслуживания спортивных соревнований в соответствии с их видом и масштабом, школа назначает врача и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются правила соревнований по данному виду спорта. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей и, кроме того, определяются нормы поведения спортсмена, содержится перечень запрещенных действий, влекущих

за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Таким образом, на спортсмена, нарушившего правила, действует не только решение судьи по отношению к нему лично, но и сознание, что команда испытывает урон из-за его неправильных поступков.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья, назначаемый из числа преподавателей физической культуры одной или нескольких школ.

Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место.

Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

3.2.8. Профориентационные мероприятия с воспитанниками спортивной школы

Профориентация — комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение школьника. Профориентация реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися.

Цель профориентационной работы в школе:

— оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

— выработка у школьников профессионального самоопределения в условиях свободы выбора сферы деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи профориентационной работы:

— получение данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся;

— выработка гибкой системы сотрудничества старшей ступени школы с учреждениями дополнительного и профессионального образования.

Основные направления профессиональной ориентации учащихся:

— Профессиональной просвещение;

— Профессиональная диагностика;

— Профессиональная консультация и др.

Этапы и содержание профориентационной работы в школе

1—4 классы:

— формирование у младших школьников ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и в обществе;

— развитие интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на практической включенности в различные ее виды, в том числе трудовую, игровую.

5—7 классы:

— развитие у школьников личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности;

— представления о собственных интересах и возможностях;

— приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики.

8—9 классы:

— групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения;

— профессиональное самопознание.

10—11 классы:

— коррекция профессиональных планов, оценка готовности к избранной деятельности.

Направления и формы профориентационной работы в школе:

— Оформление уголка по профориентации, странички на школьном сайте в разделе «Профориентация».

— Осуществление взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, профориентационными центрами округа.

Работа с учащимися:

— профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические классные часы, цикл занятий («Профессиональное самопознание») и др.;

— тестирования и анкетирования учащихся, с целью выявления профнаправленности;

— консультации по выбору профиля обучения (инд., групп).

— расширение знаний в рамках школьных предметов

— организация и проведение экскурсий в учебные заведения, на предприятия; посещения дней открытых дверей учебных заведений;

— встречи с представителями предприятий, учебных заведений;

— привлечение к занятиям в кружках и спортивных секциях в школе в учреждениях дополнительного образования;

— проведение недель по профориентации, конкурсов по профессии, конференций.

Работа с родителями:

— проведение родительских собраний (общешкольных, классных);

— индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора профессий, учебного заведения учащимися.

Перспективы профориентационной работы:

— выработка системы тесного сотрудничества старшей ступени школы с учреждениями дополнительного и профессионального образования;

— организация взаимосвязи школы, семьи, профессиональных учебных заведений, центров профориентации молодежи, службы занятости, общественных молодежных организаций;

— привлечение родителей учащихся для профориентационной работы;

— избрание родительского комитета школы из представителей родительских комитетов классов, наиболее активных родителей учащихся, готовых в сотрудничестве с учителями оказывать педагогическую поддержку самоопределения школьников;

— пополнение библиотечного фонда литературной по профориентации и трудовому обучению;

— создание из числа старшеклассников группы профинформаторов для работы с младшими школьниками;

— разработать рекомендации классным руководителям по планированию профориентационной работы с учащимися различных возрастных групп;

3.2.9. Отчет о прохождении педагогической практики

Отчет студент-практикант составляет в произвольной форме и указывает в нем результаты своей педагогической деятельности за время практики. В предложенной ниже схеме, указаны основные вопросы, ответы на которые позволят сформулировать и оформить отчет

Схема отчета студента

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Указать порядок ознакомления со школой.
3. Перечислить количество просмотренных уроков с указанием даты, времени, класса, учителя, проводившего урок.
4. Указать классы, в которых был закреплен в качестве учителя физической культуры.
5. Указать количество проведенных физкультурно-оздоровительных форм (подвижные перемены, физкультминутки, дни здоровья, секции, спортивные соревнования). Если проводились по заданию учителя.
6. Какой специальной литературой Вы пользовались при подготовке.
7. Какие знания, умения, навыки и качества Вы приобрели в ходе подпрактики.

8. Указать недостатки, выявившиеся в собственных знаниях, умениях, навыках.
9. Указать трудности, с которыми Вы столкнулись в процессе прохождения практики.
10. Перечислите виды деятельности в школе, которые не предусмотрены программой педагогической практики, но необходимы для нее.
11. Ваши предложения по улучшению организации педагогической практики.
12. Ваши впечатления о будущей профессии.

3.2.10. Публичная защита отчета на итоговой конференции

Для публичной защиты отчета о прохождении практики на итоговой конференции следует подготовить презентацию. При создании схемы сценария и составлении текстового сопровождения к мультимедийной презентации следует руководствоваться следующими принципами:

1. Презентация должна быть краткой, доступной и композиционно целостной.
2. Для демонстрации нужно подготовить примерно 15—20 слайдов.
3. При изложении материала следует осветить прохождение практики с разных сторон.

Приведенный ниже план будет вам полезен при работе над собственной презентацией.

— Прежде чем приступить к работе над презентацией, следует добиться полного понимания того, о чем вы собираетесь рассказывать.

— В презентации не должно быть ничего лишнего. Каждый слайд должен представлять собой необходимое звено повествования и работать на общую идею презентации.

— Неудачные слайды необходимо объединить с другими, переместить или удалить вообще. Пользуйтесь готовыми шаблонами при выборе стиля символов и цвета фона. Не перегружайте слайды лишними деталями. Иногда лучше вместо одного сложного

слайда представить несколько простых. Не следует пытаться «за-толкать» в один слайд слишком много информации.

— Дополнительные эффекты не должны превращаться в самоцель. Их следует свести к минимуму и использовать только с целью привлечь внимание зрителя к ключевым моментам демонстрации.

— Звуковые и визуальные эффекты ни в коем случае не должны выступать на передний план и заслонять полезную информацию

При создании мультимедийных презентаций необходимо учитывать особенности восприятия информации с экрана компьютера.

Необходимо поддерживать единый стиль представления информации и стремиться к унификации структуры и формы представления материала. Лучше всего ограничиться использованием двух или трех шрифтов для всей презентации.

Процедура публичной защиты отчета по практике осуществляется на итоговой конференции. На защиту представляется отчет полностью заверченный, оформленный в соответствии с установленными требованиями.

Отчет предоставляется студентом лично или бригадой перед методистами по специальности, осуществлявшими курирование работы студентов-практикантов в базовых учреждениях, публично. В итоговой конференции могут принимать участие тренеры, преподаватели, к которым были прикреплены практиканты, а также любые представители профессионального сообщества.

Студент (или бригада) в течение 7—10 минут излагает сбалансированные основные положения отчета о прохождении профессионально-ориентированной практики. Докладчику необходимо свободно владеть материалом и четко излагать содержание своей работы сопровождая его мультимедийной презентацией.

В обсуждении отчета имеет право принять участие каждый присутствующий на защите. Студенту предоставляется слово для ответа на вопросы и высказанные в процессе обсуждения замечания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры: 2-е изд. перераб. и доп. / И.П.Залетаев, В.А.Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 248 с.
2. Барбашов С.В. Педагогическая практика в школе: Учеб. пособие для студентов / С.В.Барбашов. — Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. — 99 с.
3. Бергер Г.И. Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. 5—9 класс / Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер. — М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2009. — 144 с.
4. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры / М.В.Видякин. — Волгоград: Учитель, 2007. — 154 с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д.Железняк — М.: Академия, 2004.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100 — Физ. культура / М.Н.Жуков. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1—4 классы / В.И.Ковалько. — М.: Вако, 2005. 206 с.
8. Куликова Л.М. Модернизация содержания и организации непрерывной педагогической практики в физкультурном вузе: монография / Л.М.Куликова. — М.: Теория и практика физической культуры, 2004. — 269 с.
9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х.Ланда. — М.: Советский спорт, 2005. — 186 с.
10. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005. — 128 с.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И.Лях. — М.: АСТ, 1998. — 272 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. — М.: ФиС, 2002.
13. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: пособие для учителя / А.В.Березин и др.; под ред. В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997. — 126 с.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б.Кохмана, Г.И.Погадаев, В.В.Кузин, Н.Д.Никандров. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 496 с.

15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. — М.: Астрель: АСТ, 2009. — 863 с.
16. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / под ред. Ю.Д.Железняка. — М.: Академия, 2006.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для студентов ИФК / В.Н.Платонов. — М.: Высшая школа, 2004.
18. Примерная программа для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (Паршикова А.Т. и др., 2005).
19. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации: Справочное издание / Автор-сост. А.В.Царик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2011. — 911 с.
20. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина — 2-е изд., — М.: Советский спорт, 2007.
21. Теория и методика спорта: Уч. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общей ред. Ф.П.Суслова. — М., 2007.
22. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя / В.И.Лях и др. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2011. — 140 с.
23. Физическая культура в основной школе / А.П.Матвеев и др. — М.: Просвещение, 1998. — 94 с.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — М., Академия, 2002.
25. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. — М.: Академия, 2004.
26. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А.Чаленко. — Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 2008. — 256 с.
27. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс] / Федеральный государственный образовательный стандарт. URL: <http://standart.edu.ru> (Дата обращения: 02.03.2014).
28. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. URL: минобрнауки.рф/документы/2974 (Дата обращения: 04.03.2014).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Аннотация рабочей программы

Пояснительная записка

Цель: _____

Задачи: _____

Характеристика класса (возраст, количество мальчиков и девочек, количество отнесенных к мед. группе и пр.) _____

Приложение 1 (продолжение)

**ОБРАЗЕЦ ГОДОВОГО ПЛАНА-ГРАФИКА
распределения программного материала для прикрепленного класса**

№	Разделы программы	Учебные часы	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Четверть	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/З

КОНСПЕКТ УРОКА

по _____ для учащихся _____ класса.

Тип урока _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Инвентарь _____

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания

Оценка за конспект _____

Оценка за проведение _____

Замечания и предложения по учебно-тренировочному занятию

Подпись учителя ФК _____ / _____ /

Подпись методиста ФФКиС _____ / _____ /

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Комплекс № 1

Комплекс № 2

Комплекс № 3

Комплекс № 4

Дата _____ Класс _____ Присутствовали _____

Вид урока _____ Тип урока _____

Задачи урока: _____

Заполните таблицу: по каждому критерию оценки проставить то количество баллов (из предложенных), которому соответствует в действительности качество проводившего урок.

№ п/п	Педагогические умения и навыки	Степень проявления (баллы)					
		Большая (5)	Достаточная (4)	Удовлетворительная (3)	Небольшая (2)	Минимум (1)	Не проявляет (0)
1.	Подготовка к уроку ФК						
2.	Доступно для учащихся объяснить задачи урока.						
3.	Правильно подобрать ОРУ						
4.	Правильно подобрать ПВУ						
5.	Правильно подобрать ПДУ						
6.	Последовательность проведения подобных и подготовительных упражнений						
7.	Подобрать формы организации и деятельности учащихся						
8.	Подготовить место проведения урока						
9.	Целесообразно расположить учащихся в основной части урока						
10.	Целесообразно использовать инвентарь и оборудование						
11.	Определить в соответствии с этапом обучения адекватных методы выполнения упражнений						
12.	Правильно сочетать методы обучения						

13.	Определить характерные для всего класса ошибки при выполнении упражнения						
14.	Найти правильные методы и средства исправления ошибок						
15.	Концентрировать внимания на правильность выполнения упражнения						
16.	Обеспечить взаимопосещаемость обучения и развития физической культуры						
17.	Осуществлять индивидуальный подход						
18.	Использовать приемы страховки и помощи						
19.	Переключить внимание учащихся с одного задания на другое						
20.	Выполнить контроль за детьми учащимися						
21.	Подводить итоги урока						
22.	Организованно закончить урок						
	Итого:						

Сформулировать вывод: _____

Самоанализ урока физической культуры

Дата _____ Класс _____ Присутствовало _____

Задачи урока: _____

1. Выполнение плана урока _____

2. Причины и целесообразность отступления от плана

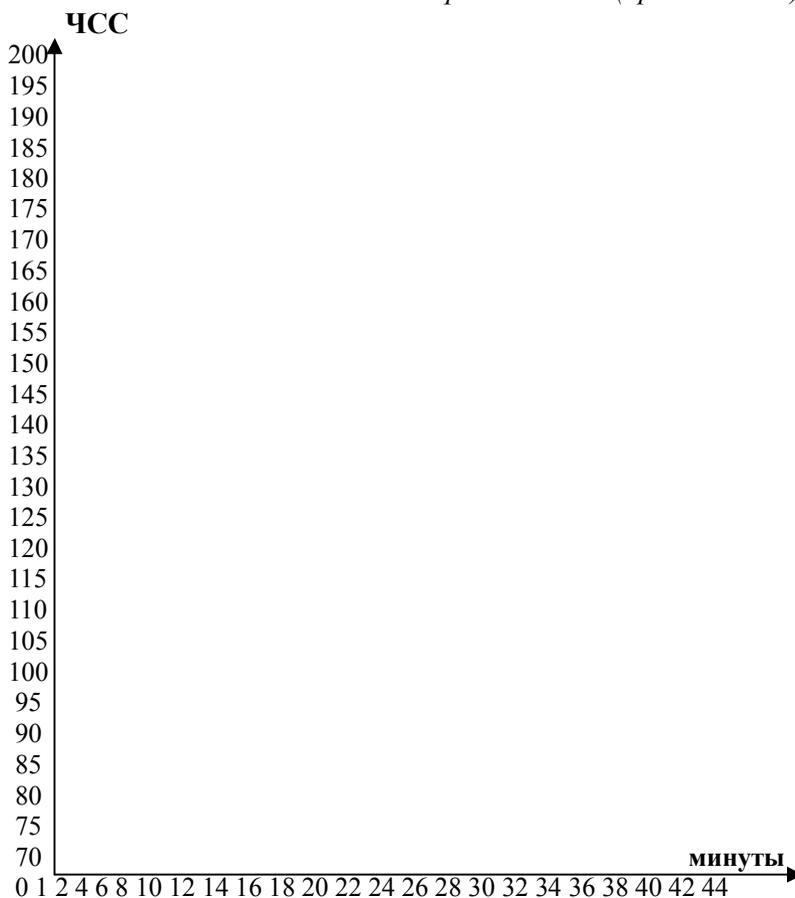
3. Степень решения образовательной, оздоровительной и воспитательной задач урока _____

4. Качество знаний и умений учащихся _____

5. Положительные стороны урока, ошибки в работе учителя _____

6. Причины недостатков и возможные пути их исправления _____

Приложение 7 (продолжение)



ОЦЕНКА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КРИВОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Выводы и предложения _____

Дата _____ Подпись _____

**Форма заполнения рабочей программы ДЮСШ
по виду спорта**

Пояснительная записка

Цель: _____

Задачи:

Характеристика группы (возраст, пол, спортивный разряд,
уровень спортивных достижений и пр.) _____

План-график тренировочного процесса на год

группы _____ специализации _____
 (указать этапы подготовки: НП, УТ, СС, ВСМ)

№	Наименование разделов	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
1.	Теоретическая подготовка						
2.	Общая физическая подготовка						
3.	Специальная физическая подготовка						
4.	Техническая подготовка: а) техника нападения, б) техника защиты						
5.	Тактическая подготовка: а) тактика нападения, б) тактика защиты						
6.	Интегральная подготовка						
7.	Судейская практика						
8.	Контрольно-переводные тесты						
9.	Итого часов						

Форма календарно-тематического планирования

Учебный материал	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Форма заполнения конспекта тренировочного занятия
по _____
(вид спорта)

Задачи:

1. _____
2. _____
3. _____

Группа _____

Дата проведения _____ время проведения _____

Место проведения _____

Инвентарь: _____

Части ТЗ	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Оценка за конспект: _____

Оценка за проведение _____

Замечания и предложения по учебно-тренировочному занятию: _____

_____ **Подпись тренера-преподавателя** _____ / _____ /

Подпись методиста ФФКиС _____ / _____ /

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия**

по _____
(вид спорта)

Задачи:

1. _____
2. _____
3. _____

Группа _____

Дата проведения _____ время проведения _____

Место проведения _____

Инвентарь: _____

Части ТЗ	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Положение о соревнованиях

«УТВЕРЖДАЮ» _____

« _____ » _____ 20__ г.

I. Цели и задачи соревнований _____

II. Время и место проведения _____

III. Руководство соревнованиями _____

IV. Участники соревнований _____

V. Программа соревнований и зачет _____

VI. Определение победителей _____

VII. Награждение победителей _____

VIII. Заявки _____

IX. Примечание _____

СМЕТА НА ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

«УТВЕРЖДАЮ» _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

расходов на проведение _____

1. СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Место проведения _____

Дата проведения _____

Количество участников (команд) _____

2. СУДЕЙСТВО

Главный судья

судья ____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

Главный секретарь

судья ____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

Зам. главного судьи

судья ____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

Врач (зам. гл. судьи) ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

Медсестра ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

СУДЬИ:

____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ н. = ____ руб.

____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

____ категории ____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

СУДЬЯ ПО СПОРТУ

____ чел. x ____ руб. x ____ дн. = ____ руб.

3. АРЕНДА СПОРТИВНОЙ БАЗЫ (СООРУЖЕНИЯ)

1. Спортивный зал ___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.
2. Плавательный бассейн ___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.
3. Аренда стадиона ___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.
4. Тир ___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.
5. Лыжная база ___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.
6. Плоскостные сооружения:
___ час. x ___ руб./ час. x ___ дн. = ___ руб.

4. ПОДГОТОВКА ИНФОРМАЦИОННОЙ И СУДЕЙСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

1. Секретарь ___ чел. x ___ руб. x ___ дн. = ___ руб.
2. Заказ и изготовление афиш _____ руб.
3. Объявления в газете _____ руб.

5. ОБСЛУЖИВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Радист _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
2. Комендант _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
3. Рабочие _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
4. Начальник дистанции ___ чел. x ___ руб. x ___ дн. = ___ руб.
5. Помощник начальника дистанции:
_____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
6. Диктор _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
7. Бухгалтер _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
8. Уборщик служебных помещений:
_____ чел. x ___ руб. x ___ дн. = ___ руб.
9. Фотограф _____ чел. x _____ руб. x _____ дн. = _____ руб.
10. Художник
11. Гардеробщик
12. Прочий обслуживающий персонал

6. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

_____ чел. x _____ руб. x ___ дн. = _____ руб.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Кубок _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Призы _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Лента чемпиона _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Грамоты _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Дипломы _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Медали _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Жетоны _____ шт. х _____ руб. = _____ руб.

Всего: _____ руб.

Смету составил: _____

Смету проверил: _____

Бухгалтер: _____

**ТИПОВОЙ ОТЧЕТ
о проведении соревнований**

1. Наименование соревнований _____

2. Время проведения _____
3. Место проведения _____
4. Участвующие организации _____

5. Общее количество участников _____
из них девушек (женщин) _____ юношей (муж.) _____
6. Команды, занявшие призовые места _____

7. Участники, занявшие призовые места (при большом количестве дается приложение) _____

8. Установленные рекорды _____

9. Показано разрядных результатов: I разряд _____ чел.,
II разряд _____ чел., III разряд _____ чел.,

- _____ всего _____ чел.
10. В состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования, входило судей _____ кат. _____ чел., судей

_____ кат. _____ чел., судей I категории
_____ чел., судей II категории _____ чел., судей III категории
_____ чел.

Всего _____ чел.

11. Оценка работы судейской коллегии _____

12. Лучшие судьи _____

13. Характеристика оборудования и инвентаря _____

14. Медицинский контроль и врачебная помощь (отметить случаи заболеваний или травматизма участников соревнований. Какие меры были приняты для устранения отмеченных недостатков и характер медицинской помощи при заболеваниях и травмах)

15. Общие замечания, выводы и предложения (отметить количество поданных протестов, жалоб, характер и результаты их разбора. Указать случаи недисциплинированности участников, характер нарушений и принятые меры со стороны организаторов соревнований и судейской коллегии)

ЖУРНАЛ
УЧЕТА РАБОТЫ СТУДЕНТА
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

СТУДЕНТА _____

СОШ № _____

г. _____

Нижневартовск, 20__

Приложение 19 (продолжение)

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Прикрепленные классы _____
в каких классах проводили уроки ФК

Учитель ФК _____
Ф.И.О.

Класс _____
Классного руководителя _____
Ф.И.О.

Классы	Количество проведенных уроков ФК	Количество просмотренных уроков	
		Учителей ФК	Студентов-практикантов

Тема классного часа _____

Образец характеристики из ДЮСШ

ХАРАКТЕРИСТИКА

на студента-практиканта (указать курс, отделение)
факультета физической культуры и спорта
Нижевартовского государственного университета

(Ф.И.О.)

В содержании характеристики должны быть отражены следующие пункты, которые составляются в произвольной форме:

1. Название практики, ее сроки и в каком учреждении (допускается сокращенное название) проходил практику.
2. Дать оценку отношения студента к практике, его уровню теоретических знаний, владения технической избранного вида спорта, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность и т.п.

Например, за период педагогической практики показал (а) себя...

3. Дать оценку уровню владения педагогическими компетенциями (умениями и навыками), способен ли планировать и проводить УТЗ, умеет организовывать воспитанников и управлять всей группой, наблюдались ли попытки к реализации творческого подхода, к построению и проведению тренировок, качество проведения тренировочных занятий, отношение занимающихся к студенту-практиканту.
4. Указать, если проводил или участвовал в организации спортивно-массовых мероприятий как проявил себя (организаторские навыки и умения, инициативность и активность в организации и проведении различных массовых и спортивных мероприятиях по плану организации, участие в пропаганде и агитации спорта...).
5. Дать рекомендации, студенту практиканту над чем нужно работать и какие стороны педагогической деятельности необходимо совершенствовать.

Оценка за практику _____

Тренер-преподаватель _____

Директор _____

Место печати

Образец характеристики из школы

ХАРАКТЕРИСТИКА

на студента-практиканта (указать курс, отделение)
факультета физической культуры и спорта
Нижевартовского государственного университета

(Ф.И.О.)

В содержании характеристики должны быть отражены следующие пункты, которые составляются в произвольной форме:

1. Название практики, ее сроки и в каком учреждении (допускается сокращенное название) проходил практику.
2. Дать оценку отношения студента к практике, его уровню теоретических знаний (планирование учебного процесса, знание терминологии), владения техникой показа общеразвивающих упражнений и программного вида спорта, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность и т.п.
3. Дать оценку уровню владения педагогическими компетенциями (организаторские, коммуникативные умения, и навыки), способен ли качественно проводить урок физической культуры (успевает выдать программный материал, ориентируется во времени и т.п.), умеет управлять всем классом (правильно выбирает место, рассредоточивает внимание на всех и т.п.), наблюдались ли попытки к реализации творческого подхода, осуществляет ли методические указания во время выполнения заданий, применяет ли индивидуальный и дифференцированный подходы, отношение занимающихся к студенту-практиканту.
4. Дать характеристику качеству выполненной работы. Во время ли выполнял задания педагогической практики, прислушивался ли к мнению учителя, легко ли исправлял ошибки и недочеты.
5. Указать в каких, если принимал участие в организации спортивно-массовых мероприятий или сопровождал учащихся на

соревнования, как проявил себя (организаторские компетенции, инициативность и активность в организации).

6. Как организовал классный час или воспитательное мероприятие (указать тему, что было достигнуто, участие детей, их удовлетворенность).
7. Дать рекомендации, студенту практиканту над чем нужно работать и какие стороны педагогической деятельности необходимо совершенствовать.

Оценка за практику _____

Тренер-преподаватель _____

Директор _____

Место печати

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	4
ГЛАВА 2. ПРОГРАММЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 034300.62 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
2.1. Программа «Педагогической» практики	8
2.2. Программа «Профессионально-ориентированной» практики	20
ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ПРОГРАММАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК	33
3.1. Учебно-методическая работа в процессе прохождения «Педагогической» практики	33
3.1.1. Документы планирования.....	33
3.1.2. Конспект урока по физической культуре.....	42
3.1.3. Комплексы общеразвивающих упражнений.....	47
3.1.4. Малые формы организации физического воспитания школьников.....	51
3.1.5. Подвижные игры на уроках физической культуры	55
3.1.6. Сюжетно-ролевой урок.....	58
3.1.7. Оценка педагогической деятельности.....	66
3.1.8. Самоанализ урока физической культуры	70
3.1.9. Применение пульсометрии на уроке физической культуры	77
3.1.10. Хронометрирование урока физической культуры	80
3.1.11. Оценка физической подготовленности школьников	85
3.1.12. Методические рекомендации по проведению классного часа.....	88

3.1.13. Подготовка отчета о прохождении педагогической практики ...	90
3.1.14. Публичная защита отчета на итоговой конференции	91
3.2. Учебно-методическая работа в процессе прохождения «Профессионально-ориентированной» практики	93
3.2.1. Основные документы планирования	93
3.2.2. Конспект тренировочного занятия.....	100
3.2.3. Методика проведения круговой тренировки	113
3.2.4. Определение уровня ОФП и СФП по результатам контрольно переводных нормативов.....	120
3.2.5. Определение показателей физического развития, дыхательной и сердечно-сосудистой системы	122
3.2.6. Санитарно-гигиеническое обеспечение спортивного зала.....	125
3.2.7. Организация и проведение соревнований	130
3.2.8. Профорientационные мероприятия с воспитанниками спортивной школы	134
3.2.9. Отчет о прохождении педагогической практики.....	137
3.2.10. Публичная защита отчета на итоговой конференции	138
ЛИТЕРАТУРА.....	140
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	142

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 13.10.2014
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 11,25
Тираж 300 экз. Заказ 1614

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного гуманитарного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*