



МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Кызыл
2018

ТУВИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры и спорта

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ
СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

Учебно-методическое пособие

КЫЗЫЛ
2018

УДК 378.6(571.52) (075.8)
ББК 74.58я73+75.1я73 (2РосТув)
М54

Печатается по решению учебно-методического совета
Тувинского государственного университета

Методический портфель студента практиканта:
учебно-методическое пособие по педагогической практике в общеобразовательных учреждениях для студентов факультета физической культуры и спорта ТувГУ / сост. Монгуш Г.В. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2018. – 67 с.

В учебно-методическом пособии представлены основные требования к разработке документов планирования педагогической практики студентов, основных этапах прохождения практик, перечень основных видов работ по разделам практики с подробным описанием способов выполнения, а так же помогут подготовиться к самостоятельной работе в качестве учителя и действительно решать практические вопросы обучения физической культуре учащихся.

Рецензенты:

Кечил-оол Аяна Михайловна, учитель физической культуры высшей категории МБОУ Гимназия № 9 г. Кызыла;

Дажы Чечена Алдын-ооловна, к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. Основные требования к разработке документов планирования педагогической практики студентов	4
2. Алгоритм подготовки студента-практиканта к проведению контрольных уроков по физической культуре	7
3. Технология проведения педагогического наблюдения и анализа урока физической культуры	11
4. Анализ физической нагрузки на уроке: определение плотности урока, регистрация и анализ пульсовых данных	31
5. Техника безопасности на уроках физической культуры	35
6. Учет успеваемости и подведение результатов урока	38
7. Организация воспитательных мероприятий: воспитательные дела, спортивно-массовые мероприятия	41
8. Особенности методики занятий со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	60

ВВЕДЕНИЕ

Педагогическая практика является одним из основных разделов образовательной программы бакалавриата по подготовке к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, а так же 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 применять их в педагогической деятельности, а так же вести рабочую документацию по педагогической практике.

Педагогическая практика является одной из важнейших частей профессиональной подготовки студентов. В ходе практики осуществляется проверка теоретических знаний студентов, их подготовленности к работе в качестве учителя физической культуры. Педагогическая практика проводится в средних общеобразовательных школах. Для студентов-практикантов основным ее содержанием является приобщение к учебной и внеучебной работе учителя физической культуры.

Издание является попыткой практически направленной систематизации имеющего опыта обучения профессиональным качествам будущего учителя и умения применять теоретические знания, полученные при изучении методики преподавания физической культуры и спорта, к конкретной работе в школе. В работе представлены основные требования к разработке документов планирования педагогической практики студентов, алгоритм подготовки студента-практиканта к проведению контрольных уроков по физической культуре и технология проведения педагогического наблюдения и анализа урока физической культуры, организация внеурочной работы студентов на педагогической практике, особенности методики занятий со школьниками с отклонениями в состоянии здоровья. 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.

Учебно-методическое пособие содержит практические советы студентам практикантам по организации и осуществлению обучения физической культуре в общеобразовательной школе.

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РАЗРАБОТКЕ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ

Для того чтобы повысить эффективность образовательного процесса, следует уметь планировать следующие основные документы по предмету «физическая культура»:

- Годовой план-график учебного процесса.
- Поурочный (тематический) план на четверть.
- План-конспект урока.
- Дневник практиканта.

Реализация этих документов должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

В сфере физической культуры преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию исходя из отправных, официальных документов - учебного плана образовательного учреждения и программы по физическому воспитанию.

Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию необходим для целесообразного и эффективного распределения программного материала на учебный год. Этим планом устанавливается порядок изучения программного материала по разделам с учетом климатических условий и материально-спортивной базы школы. При разработке плана-графика необходимо выделять этапы учебного процесса (по четвертям). Содержание занятий на каждом этапе должно

иметь связь с содержанием предыдущего и последующего этапов.

В *поурочном (тематическом) плане на четверть* более конкретно, чем в годовом плане-графике учебного процесса, указываются используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Рабочие планы составляют в графической и текстовой форме. При их разработке необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- учитывать структурную сложность упражнений и готовить учащихся к их овладению;

- проводить обучение технике конкретного двигательного действия на одном или нескольких смежных занятиях, не допуская перерывов;

- строить учебный процесс, используя в максимальной степени эффект положительного переноса умений, навыков и исключая отрицательный перенос.

В поурочном плане, как правило, отражают содержание основной части урока, материал же подготовительной и заключительной частей урока представляется в конспектах уроков. Поурочный план имеет две части: объяснительную записку к плану и само содержание плана. В объяснительной записке должны быть четко определены и сформулированы задачи работы на четверть, указаны объемы изучения материала, приведены контрольные упражнения. В ходе педагогической практики студенты обязаны ознакомиться с данными документами и планировать свою дальнейшую работу в соответствии с ними.

План-конспект составляется студентом на каждый запланированный урок.

Дневник практиканта по предмету «Физическая культура». Следует отметить, что творческая работа студента возможна при условии самостоятельного критического отношения к педагогическим фактам и явлениям, их педагогического анализа, развития педагогической наблюдательности учителя и навыков самоанализа. Развитию этих качеств, способствует ведение педагогического дневника,

который является средством педагогического самообразования и самовоспитания будущего спортивного педагога.

Ведение дневника помогает осмыслению студентами своей педагогической работы, формированию умений видеть каждого ребенка во взаимоотношениях с товарищами и классом. Студент прослеживает динамику развития детского коллектива и личности школьника. Овладевает методикой правильной оценки дел и поступков детей и своих собственных умений анализировать и оценивать учебно-воспитательный процесс. Педагогический дневник это рабочий документ студента. В нем фиксируется:

- учебная работа на каждый день;
- деятельность школьного коллектива и поступки отдельных учеников;
- раскрывается методическая сущность проводимых дел;
- анализируется каждый день, проведенный в школе
- делаются обобщения, выводы, намечаются педагогические перспективы.

Педагогический дневник является обязательным отчетным документом практиканта. Дневник заполняется систематически, форма ведения дневника произвольная.

2. АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Необходимость предварительной подготовки к уроку заложена в функциональной структуре процесса обучения. Известный педагог В.А. Сухомлинский говорил, что к хорошему уроку учитель готовится всю жизнь [1, С.28]. Один из старейших специалистов по теории и практике школьного урока физической культуры К.Х. Гратынь подчеркнул, что даже высококвалифицированные учителя не могут пренебрегать подготовкой к уроку [4, С.12].

Для успешного проведения контрольных уроков по физической культуре студенту-практиканту предлагается

следующий алгоритм действия подготовки к уроку, которую можно разделить на взаимосвязанные этапы.

На **первом этапе** рекомендуется заблаговременно, примерно за неделю до проведения зачетного урока, уточнить у школьного учителя-методиста по физической культуре тему, цель и конкретные задачи урока (образовательные, оздоровительные и воспитательные). Эти задачи должны соответствовать учебному четвертному плану для класса, в котором планируется проведение урока.

При этом число задач, решаемых на одном уроке, должно быть не более трех. Указанные задачи и необходимо будет включить в конспект и объявить в начале урока.

Наибольшую трудность испытывают студенты-практиканты при конкретизации образовательных задач, которые, например, при обучении технике бега могут быть примерно сформулированы таким образом:

- сформировать представление о беге с высокого (или низкого) старта;
- учить постановке стопы;
- учить сохранять осанку в беге, ставить ногу с передней части стопы;
- учить быстро и плавно увеличить скорость движения в стартовом разгоне.

После составления плана урока, который представляет собой модель организации учебно-воспитательного процесса, необходимо подготовить:

- а) себя к работе;
- б) актив класса к уроку;
- в) место для проведения занятия;
- г) состояние оборудования и учебного инвентаря и т.д.

Исходя из этого, на **втором этапе** подготовки к проведению урока необходимо будет выполнить следующее:

- 1) изучить специальную литературу по темам урока;
- 2) разработать содержание урока;
- 3) определить систему учебных заданий и дозировку упражнений;
- 4) подобрать методы и методические приемы;

5) определить способы организации учебной деятельности в спортивном зале или на спортивной площадке;

6) подготовить и осуществлять подбор наглядных пособий, оборудования и инвентаря, определить места и методики их использования в уроке;

7) определить способы обратной связи и критерии оценки качества работы на уроке;

8) распределить учебное время между конкретными видами деятельности учителя и учащихся;

9) определить рациональную структуру урока, последовательность действия учителя;

10) разработать систему домашних заданий.

Третьим этапом будет уточнение требований, предъявляемых к содержанию и оформлению отчетной документации по педагогической практике.

Четвертый этап - этап написания плана-конспекта урока, который необходимо будет представить методисту факультета для уточнения и утверждения.

Пятый этап - заблаговременное (не позднее, чем за три дня до проведения контрольного урока) информирование факультетского методиста о дате и времени проведения контрольного урока.

Шестой этап характеризуется осуществлением теоретической, речевой, двигательной и психической подготовки накануне проведения урока.

Теоретическая подготовка включает в себя изучение методической литературы, формулирование и запоминание определений, правил игры и др. Содержание данного вида подготовки отвечает на вопрос: «Что необходимо сообщить занимающимся на уроке?» Речевая подготовка направлена на овладение совершенной техникой изложения теоретического материала, произношения команд, подсчета и др.

Для этого студентам рекомендуется проговаривать наиболее сложные слова фразы, поработать над стилистикой речи и ее выразительностью, тоном и темпом речи, динамикой звучания голоса, дикцией, стараться не допускать ошибок в словарных словах и фразах, например, «положите маты», «километр», «легкоатлет», «сантиметр», «кидать мяч» др.,

избегать использования жаргонов. Содержание этого вида подготовки отвечает на вопрос: «Как следует использовать свою речь при проведении урока?»).

Двигательная подготовка студента-практиканта заключается в пробном выполнении физических упражнений, которые необходимо будет показать ученикам на уроке, а также приемов страховки и помощи занимающимся. При этом следует стараться, чтобы показ разучиваемых упражнений был технически правильным. В случае невозможности осуществления подобного показа самим практикантом, следует заранее подготовить для этого кого-либо из учеников.

Значительная роль в качественном проведении контрольных уроков принадлежит самим ученикам, поэтому практиканту рекомендуется подготовить и их. Подобная подготовка включает в себя следующие виды: предварительное ознакомление занимающихся с основными задачами урока, направленностью и особенностями его содержания; выполнение «опережающих» домашних заданий; изготовление дидактического материала, который понадобится на уроке; подготовку собственного инвентаря к уроку; инструктивно-методическую подготовку учителем помощников-групповодов, судей и т.п. (Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др., 1990).

Подготовка помощников-групповодов, на которых можно опираться в организации различных видов учебной деятельности, заключается в их инструктивно-методическом просвещении. Учащиеся должны знать назначение различных физических упражнений, ошибки и уметь их подмечать; уметь устранять ошибки, оказывать помощь и поддержку одноклассникам при выполнении ими двигательных действий, страховать, судить подвижные и спортивные игры. Такой подготовке следует придавать опережающий характер, т.е. актив класса должен состоять из учащихся, успешно усваивающих программный материал по физической культуре, отличающихся дисциплинированностью и способных поддерживать ее в классе [4, С.82].

Непосредственно перед проведением урока практикант должен обеспечить необходимые санитарно-гигиенические

условия, достаточное количество оборудования и спортивного инвентаря, продумать работу своих помощников из числа занимающихся и временно освобожденных учеников.

Временно освобожденных, но присутствующих на уроке учеников следует привлекать к раздаче инвентаря, судейству при проведении эстафет, подвижных игр и др., то есть они должны работать на уроке, а не мешать его проведению.

Материально-техническое обеспечение урока предполагает подготовку в спортивном зале (спортивной площадке) такого количества спортивного оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое обеспечивало бы полноценное решение запланированных задач урока. Обязательно следует проверить техническую исправность спортивных снарядов, мелкого инвентаря, состояние гимнастических матов, брусьев, перекладин, канатов и др.

Непосредственно перед входом в спортивный зал студент должен положительно настроить себя на проведение урока, поскольку его психическое состояние очень тонко чувствуется учащимися и передается им. Особое внимание следует обратить на свой внешний вид: опрятный спортивный костюм и обувь, аккуратная прическа.

3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Непосредственное наблюдение за деятельностью учителя и занимающихся, а так же последующий ее анализ дает наиболее полную информацию о продуктивности урока физической культуры. Педагогическое наблюдение и анализ урока – сложный процесс, требующий определенных знаний и навыков [5,С.43].

Педагогическое наблюдение как метод анализа урока физической культуры – это целенаправленный и планомерный процесс сбора, обобщения и оценки информации о характере деятельности учителя и учащихся путем прямой и непосредственной регистрации показателей, которые в

совокупности отражают изучаемое явление (обучение, воспитание, развитие, оздоровительное влияние на учащихся).

Педагогический анализ урока проводится с целью выявления результативности конкретного занятия. Это выражается в его вкладе в формирование знаний, двигательных умений и навыков, в развитие физических способностей, в совершенствование личностных качеств учащихся. Умение проводить педагогический анализ урока поможет студенту-практиканту объективно оценивать свою деятельность. Для этого необходимо тщательно познакомиться с основными разделами анализа урока по физическому воспитанию [5,С.67].

Общие требования к анализу урока по физической культуре:

1. Анализ урока должен быть многосторонним и достаточно глубоким.

2. Необходимо проанализировать все стороны методики проведения урока и дать письменное пояснение.

3. Субъективная оценка должна быть обоснованной, доказательной, аргументированной.

4. В уроке обязательно должны быть вскрыты недостатки и даны конкретные практические рекомендации по их устранению [5,С.132].

Решение комплекса педагогических задач урока возможно лишь при тщательной подготовке самого урока учителем к его проведению и школьников к участию в нем.

В подготовке урока различают два последовательных этапа. Целью первого этапа является формулировка задач; разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; определение дозировки упражнений; выбор методов и методических приемов; определение способов передвижений в зале; подбор дидактического материала (наглядных пособий, обучающих карточек, инвентаря и оборудования); определение рациональной структуры урока; разработка содержания домашних заданий. Второй этап подготовки к уроку выражается в практических действиях по подготовке мест выполнения учебных заданий, определению зон расположения инвентаря и оборудования, расстановке снарядов. Предварительно проверяется техническая исправность снарядов, мелкого

инвентаря, мест приземления в секторах для прыжков, состояние матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок. Особое внимание уделяется проверке прочности крепления гимнастических снарядов. Места расположения инвентаря и дидактического материала должны исключать неоправданные потери времени при их использовании.

Подготовка учителя включает: изучение специальной методической литературы по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики; написание конспекта урока; личную двигательную подготовку; речевую подготовку (произношение команд, подсчеты, описание правил игры и т. д.). Подготовку мест занятий, оборудования, инвентаря, проверку их санитарно-гигиенического состояния, наличие соответствующей формы одежды и обуви у учителя.

Подготовка учащихся предполагает: наличие спортивной одежды и обуви; предварительное ознакомление с задачами, содержанием предстоящего урока; выполнение домашних заданий; изготовление дидактического материала, который понадобится на уроке и др.

Характеризуя деятельность учителя на уроке и оценивая его поведение, обычно определяют следующее:

- характер предлагаемых учителем задач и заданий;
- обеспечение связи уроков с самостоятельной деятельностью;
- степень использования наглядности. Обеспечение педагогом точности и восприимчивости демонстрируемого упражнения, правильного выбора времени демонстрации;
- соблюдение меры в показе движений, сочетание показа с требованиями самоотчета занимающегося о воспринятом, пути предупреждения слепого копирования показанного;
- умение обеспечить продуманные переходы от более известного, интересного и увлекательного, более легкого и простого к новому, более сложному, трудному, мало эмоциональному, утомительному;
- умение вносить в напряженную работу элементы необходимого отвлечения, успокоения, временного отдыха, регулирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

- степень учета педагогом возрастно-половых различий между мальчиками и девочками при определении учебных заданий и нагрузок, а также, выбор методических приемов обучения и воспитания, организацию и оценку учебной деятельности;

- проявление заботы о стимулировании и последовательном развитии индивидуальных особенностей учащихся, о поддержании творческой инициативы тактичным устранением недочетов в двигательных проявлениях и поведении;

- сохранение учителем руководящей роли в процессе самостоятельных проявлений учащихся, побуждения к самоконтролю, коррекции самооценок, оценки самостоятельных действий учеников;

- речевую и двигательную подготовку учителя. Ясность и краткость речевого общения, правильность и четкость команд, доступность формулировок, требований, правил, терминов, логичность и образность рассказа, беседы. Умение варьировать тоном, интонацией голоса.

- подготовленность к выполнению показываемых упражнений, приемов страховки. Соответствие костюма и обуви содержанию и условиям проведения занятий, эстетическим и гигиеническим требованиям. Умение пользоваться жестами, мимикой.

- умение контролировать и оценивать работу помощников.

При оценке деятельности учеников определяют следующее:

- понимание учащимися конкретных задач и заданий;

- характер задаваемых вопросов учащимися, уровень мобилизации мышления, воли в становлении сознательного отношения к предлагаемому учебному материалу;

- уровень личной ответственности занимающихся за качество и эффективность работы;

- наличие стремления учащихся приобщаться к поисковой деятельности, участвовать в проблемных ситуациях, овладевать знаниями, умениями, навыками, осуществлять самоконтроль, самооценки, взаимооценки.

Для того, что бы убедиться в качественной подготовке учителя или практиканта к проведению урока следует уметь проанализировать разработанный ими конспект урока.

Анализ конспекта урока следует проводить по следующим пунктам:

1. Наличие конспекта урока, соответствие его рабочему плану и программным требованиям.

2. Оценка задач урока:

• взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;

• разносторонность поставленных задач;

• конкретность поставленных задач;

• соответствие задач уровню подготовленности учащихся;

• грамотность формулировки задач.

3. Оценка содержания конспекта:

• правильность подбора средств для каждой части урока;

• соответствие средств поставленным задачам;

• соответствие средств уровню подготовленности учащихся;

• оригинальность подобранных средств;

• правильность подбора методов в каждой части урока;

• соответствие методов задачам урока;

• соответствие методов уровню подготовленности учащихся.

4. Содержательность организационно-методических указаний.

5. Соответствие конспекта общеустановленной форме, грамотность и аккуратность написания.

Характеристика содержания плана-конспекта урока.

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок).

Эффективность любого занятия зависит, прежде всего, от правильности постановки его задач. При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения

нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Вопрос формулирования задач урока теоретически еще мало разработан и вызывает затруднения не только у практикантов, но и у учителей. Поэтому, составляя конспект урока, необходимо помнить, что основная задача системы уроков физического воспитания состоит в подготовке всесторонне развитого человека. Но есть частные задачи, которые решаются на протяжении ряда уроков или на отдельных занятиях. Например, для развития двигательных качеств необходимо продолжительное время, поэтому каждый урок, в котором применяются соответствующие средства, будет помогать решению этой задачи. На уроках можно различными способами конкретизировать и периодически контролировать степень развития физических качеств. Например, количество подтягиваний, поднятие определенного веса, количество попыток и другие показатели помогут понять, насколько успешно решались поставленные задачи.

Длительный период необходим и для воспитания моральных и волевых качеств, поэтому не всегда можно сделать заключение после одного отдельного урока о степени приобретения этих качеств. Но на отдельных уроках можно создавать такие условия (включая в занятие те или иные действия, требующие проявления смелости, решительности, воли и др.), которые помогут проверить, как решались эти задачи.

Проще обстоит дело с обучением и совершенствованием навыков, знаний и умений. Во многих случаях сразу после урока можно ответить на вопрос, как решена поставленная задача.

Таким образом, при определении задач необходимо знать будет это продолжением работы над воспитанием тех или иных качеств (двигательных, моральных, волевых) или проверкой степени их развития, кроме того, будет это обучением каким-то конкретным знаниям, умениям, навыкам или же их углублением, совершенствованием, применением приобретенного в более сложной обстановке. Рекомендуется все задачи, которые будут поставлены на уроке, делить на 3 группы: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

К образовательным задачам следует отнести формирование разнообразных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазании, плавании и др. Сюда же следует включить приобретение различных знаний, судейских и инструкторских навыков, то есть все, что обогащает двигательную деятельность занимающихся и расширяет их кругозор в области специальных знаний. Примеры постановки образовательных задач: «ознакомить с техникой кувырка вперед», «разучить прямую нижнюю подачу», «совершенствовать передвижение в защитной стойке», «совершенствовать комбинацию на брусьях».

Воспитательные задачи включают формирование свойств и качеств личности учащихся, а также воспитание двигательных качеств. Примерами воспитательных задач могут быть «воспитание смелости во время спуска с гор на лыжах», «совершенствование быстроты и ловкости в игре «Охотники и утки», «воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции».

К оздоровительным задачам относятся укрепление осанки, закаливание организма и те задачи, решение которых обеспечивает наилучшие условия для оздоровительного влияния упражнений на организм учащихся. Примеры: «провести комплекс упражнений для укрепления свода стопы», «в конце занятия в целях закаливания провести обтирание холодной водой».

Указанное подразделение задач является условным, так как в процессе решения образовательных задач в той или иной степени решаются и воспитательные, и оздоровительные задачи. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

План-конспект урока физической культуры № (вид физической подготовки)

Дата проведения _____

место проведения _____ класс _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____
3. _____

Инвентарь, учебные пособия:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания

Примечания.

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются подготовительная, основная, заключительная и их продолжительность (мин).

2. В графе «Содержание урока» последовательно указываются все предусмотренные для проведения физические упражнения. При описании упражнений пользуются терминологией, характерной для соответствующего вида спорта. Обязательно необходимо записать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Упражнения могут быть изображены в конспекте графически. Если в основной части урока используется групповой метод, то в конспекте записывается содержание упражнений для каждого отделения и указывается порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек при планировании на уроке разного для них учебного материала.

3. В графе «Дозировка» указывается на количество повторений упражнения, затраты времени на его выполнение в минутах, величина преодолеваемого расстояния.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся со схематичным расположением учащихся в зале или на площадке, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению - правила техники, а также делаются записи типа: «выполнять с громким проговариванием правил техники», «с громким подсчетом количества передач», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

Проведение урока характеризуется целесообразным выбором учителем принципов, методов и средств физического воспитания в определенной части урока. Поэтому студенту-практиканту следует четко знать основные особенности в

проведении отдельных частей урока. В таблице 1 представлены такие особенности в проведении отдельных частей урока как оценка организации, характеристика используемых средств, характеристика методов, используемых в той или иной части урока.

Таблица 1

Основные особенности в проведении отдельных частей урока

Части урока	<i>Основные особенности</i>	
Подготовительная часть	<i>Оценка организации</i>	<ul style="list-style-type: none"> • своевременность начала урока; • первоначальная организация учащихся; • постановка задач перед учащимися; • рациональность размещения и передвижения учащихся.
	<i>Характеристика используемых средств</i>	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие средств подготовительной части урока задачам; • наличие специально-подготовительных упражнений; • эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной подготовки организма учащихся к основной части урока; • правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ; • оригинальность подобранных упражнений; • соответствие средств подготовительной части урока контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.
	<i>Характеристика методов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • целесообразность применения методов, используемых при организации урока, к деятельности занимающихся; • использование на уроке словесных методов таких как команда, указание, объяснение, беседа, описание,

		<p>рассказ и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование методических приемов, усиливающих словесные методы (сравнение, изменение громкости произносимых слов, тональность, сочетание слов с жестами и мимикой и т. д.); целесообразность использования наглядных методов и методических приемов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения и т.д.).
Основная часть	<i>Оценка организации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • целесообразность распределения времени на виды упражнений; • продолжительность основной части; • соблюдение мер безопасности; • рациональное использование площади спортивного зала; • правильность выбора педагогом места в спортивном зале; • организация самообучения; • обеспечение дисциплины на уроке.
	<i>Характеристика используемых средств</i>	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие средств решаемым задачам, возможностям занимающихся, условиям проведения урока; • наличие подводящих упражнений для решения задач обучения; • многообразие и оригинальность используемых средств.
	<i>Характеристика методов:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • целесообразность применения методов, используемых при организации деятельности занимающихся; • качество применения методов практического разучивания (целостного, расчлененного, целостно-расчлененного); • качество применения методов предупреждения и исправления оши-

		бок; <ul style="list-style-type: none"> • качество применения словесных методов обучения; • качество применения наглядных методов обучения; методические приемы, усиливающие действия словесных и наглядных методов обучения.
	<i>Реализация дидактических принципов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • наглядности; • доступности и прочности; • систематичности и последовательности; • сознательности и активности; • индивидуализации.
Заключительная часть	<i>Оценка организации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • решение задач заключительной части; • подведение итогов урока; • домашнее задание (выполнение требований к домашним заданиям); • своевременное окончание урока.
	<i>Характеристика используемых средств</i>	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся; • оригинальность в подборе средств.
	<i>Характеристика методов</i>	<ul style="list-style-type: none"> • организации деятельности учащихся; • выполнения упражнений; • наглядные и словесные методы.

Осознавая то, что студенты встретятся с определенными трудностями в проведении анализа урока, именно в этом разделе мы предлагаем более подробно раскрыть содержание основных средств, методов и дидактических принципов, применяемых на уроках по физическому воспитанию.

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования [6, С.33].

Выделяют следующие виды средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, инвентарь и тренажерные устройства, идеомоторные и аутогенные упражнения. Основным средством в физическом воспитании являются физические упражнения.

Одним из основных вопросов организации занятий является определение последовательности выполнения различных по характеру упражнений. Общие рекомендации можно свести к следующим:

- выполнять сложные по координации упражнения или разучивать новые движения следует в первой половине основной части занятия. Упражнения, предъявляющие высокие требования к вегетативным функциям организма, - во второй половине;

- если главная задача занятия - изучение техники спортивного упражнения, то к концу основной части целесообразно выполнить упражнения для развития силы. Эти упражнения способствуют не только повышению физической подготовленности занимающегося, но и лучшему восстановлению двигательных способностей к следующему занятию. Однако в самом конце занятия следует вновь повторить изучаемое движение;

- если основной задачей занятия является развитие силы, быстроты или гибкости, то упражнения для их развития следует выполнять непосредственно после разминки, когда занимающиеся еще не утомлены;

- в большинстве случаев упражнения для развития быстроты должны предшествовать упражнениям, направленным на развитие выносливости;

- если цель занятия - развитие выносливости, то после разминки следует применять упражнения сначала для развития анаэробных возможностей (скоростной выносливости), а затем аэробных (общей выносливости).

Любой урок физической культуры предполагает наличие применяемых методов и методических приемов в обучении двигательным действиям.

Под *методами* физического воспитания понимают способы применения физических упражнений, а *методический прием* - это конкретный способ реализации метода, осуществляемый в соответствии с особенностями какой-либо частной задачи [17, С.35].

В физическом воспитании применяют две группы методов: общепедагогические (словесные методы и методы наглядного воздействия) и специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) [1, С.48].

При использовании словесных методов оценивается:

- точность и логичность изложения, использование образности. Познавательная и воспитательная ценность рассказа, проверка воспринимаемого;

- четкое определение назначения разучиваемого, убедительность обоснования требований к процессу обучения и его результатам, выявление стремлений привлечь к объяснению учащихся;

- умение педагога вести беседу, направлять обсуждения, подводить итоги.

- целесообразность количества и содержания указаний, побуждение учащихся к творческой активности посредством указаний, их своевременность, авторитетность, роль в обучении и воспитании;

- умение педагога руководить разбором, обеспечивая его высокий эффект;

- соблюдение терминологии, обеспечение безукоризненного выполнения команд учащимися, умение варьировать громкость и интонацию голоса;

- степень объективности оценок, их своевременность и форма объявления [11, С.168].

При использовании *наглядных методов* оценивается:

- своевременность показа и достаточность его повторения, подготовка занимающихся к восприятию демонстрации;

- демонстрация иллюстрированных материалов. Влияние наглядности на процесс обучения и воспитания;

- использование музыки для регулирования темпа, ритма, формирования представления, стимулирования воображения, эмоционального воздействия. Умение выбирать музыкальное сопровождение, руководить выполнением упражнения под музыку [11, С.169].

При использовании *методов упражнения* в процессе обучения и воспитания оценивается:

- их целесообразность с точки зрения нагрузки, влияния на эффективность решения поставленных задач, их сочетание со словесными и демонстрационными методами. Обоснованность выбора метода упражнения с точки зрения этапа обучения, состояния организма и психики учащихся, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся;

- применение целостного и расчлененного разучивания; правильность избранного варианта, наличие условий и предпосылок для эффективного использования данных методов. Умение своевременно замечать и исправлять ошибки;

- эффективность подводящих и подготовительных упражнений;

- эффективность использования метода игр и соревнований. Умение организовывать команды, распределять игровые роли, излагать содержание игр и правила их проведения;

- эффективность применения равномерного, повторного, переменного, переменного-интервального, комбинированного методов для развития физических качеств, целесообразность и соответствие методов возрасту, задачам, условиям проведения урока [17, С.63].

Кроме всего студентам необходимо знать и использовать методы организации занимающихся на уроке.

Методы организации занимающихся подбираются в соответствии с задачами урока и зависят от степени новизны и сложности заданий, материальной оснащенности, возраста, уровня подготовленности занимающихся и других особенностей. В процессе урока применяют фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой методы и их сочетания [2, С.58].

Фронтальный метод характеризуется одновременным выполнением задания всеми учениками (в колонне, шеренгах, вокруг, в рассыпную) [10, С.96]. При этом обеспечивается высокая моторная плотность урока. Этот метод успешно применяется при выполнении занимающимися простых упражнений, не требующих страховки. Важным требованием является такое расположение занимающихся, при котором они не мешают друг другу и видят преподавателя. Но при использовании этого метода затруднен индивидуальный подход к ученикам.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Разделение происходит с учетом пола, подготовленности, состояния здоровья, роста-весовых показателей (например, на уроках баскетбола); предусматривается соблюдение дисциплины на уроке. Используется преимущественно в средних и старших классах. Но применение этого метода требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников, ограничивает контроль за учащимися и в то же время, увеличивает возможности индивидуального подхода [17, С.196].

Индивидуальный метод заключается в том, что предполагает выполнение индивидуальных заданий, которые выполняются самостоятельно. Этот метод может быть применен в различных целях: для выравнивания подготовленности учащихся класса, для ликвидации диспропорций в физическом развитии учеников, а также для отдельных учеников с ослабленным здоровьем или хорошо физически подготовленных. Используется в старших классах, когда ученик овладел навыками саморегуляции организма, контроля над выполнением движений, умением выбирать рациональные варианты решения двигательных задач [17, С.198].

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах (станциях), в основном по кругу. Круг включает от 4 до 10 заданий. Упражнения подбираются с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма. Метод применяется в средних и старших классах. Но при использова-

нии данного метода сложно регулировать и дозировать нагрузку, корректировать технику упражнений, организовывать страховку и помощь. Уроки проводят в форме круговой тренировки по методу непрерывной и интервальной работы [9, С.6].

Методику организации урока характеризует также порядок выполнения занимающимися заданий по времени: одновременно, поочередно, поточно, отдельно.

При проведении урока большое значение для учителя имеет своевременное предупреждение, выявление и исправление ошибок.

К ошибкам следует относить неправильные движения и равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными. Общепринятой классификации двигательных ошибок пока не создано. Наиболее распространенной является классификация, предложенная В.В.Белиновичем. Автор предложил парную группировку полярных ошибок, в которой каждая пара имеет собственный признак [13, С.147].

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях (например, сгибание ног в коленных суставах при наклоне вперед) и ошибки общие (например, плохая осанка при всех общеразвивающих упражнениях).

2. Ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки встречаются редко, по крайней мере, на первых шагах обучения. Такие ошибки, если они не слишком грубые, не являются большим препятствием в обучении. Гораздо чаще наблюдаются комплексные ошибки, так как движения, составляющие двигательное действие, взаимосвязаны, и появление одной ошибки влечет за собой другую.

3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные. Первые ошибки чаще всего наблюдаются в начале освоения действия. Устранение их при правильной методике обучения не представляет больших трудностей, многие из них сами по себе исчезают. Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения неправильных движений. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится временно прекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когда

несколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению неудавшейся двигательной задачи.

4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Их необходимо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия. К таким ошибкам можно относиться снисходительно, но при условии, если они не повторяются. Превратившись в привычные, даже незначительные ошибки будут помехой в техническом совершенствовании.

5. Ошибки типичные и нетипичные. Некоторые двигательные ошибки, встречающиеся чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Типичными могут быть ошибки из всех описанных выше категорий. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте – высокое поднятие таза, при беге на дистанции – чрезмерный наклон туловища вперед и др.

Причины ошибок:

- неправильное понимание учеником задачи обучения;
- несовершенство проекта решения задачи, в том числе несоответствие его мышечным ощущениям;
- недостаточная общая физическая подготовленность;
- неуверенность в своих силах, отсутствие решительности;
- отрицательное влияние ранее изученных действий;
- нарушение требований к организации урока, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению;
- недостаточная квалификация учителя, плохое владение дидактическим материалом;
- несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования педагогическим требованиям.

Основные правила исправления ошибок:

6. Ошибка должна быть понята учеником. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки

двигательного действия, консультации с товарищами по занятию.

7. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Например, ошибка в напряжении мышц может вызвать ошибки в скорости и амплитуде движений. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. Например, ошибки в финальных усилиях зависят, как правило, не от ошибок в заключительном движении, а от согласованности звеньев целостного двигательного акта. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники.

8. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент.

9. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.

10. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Способы исправления ошибок должны быть направлены, прежде всего, против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят:

- повторение пройденного учебного материала;
- применение подводящих и подготовительных упражнений;
- изменение условий выполнения упражнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное исполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов);
- изменение техники (акцентирование, утрирование, замедленное выполнение упражнения).

Принципы, регламентирующие деятельность учащихся в процессе физического воспитания.

Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических (дидактических) принципов:

- принцип сознательности и активности направлен на формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам, поставленным в занятии, кроме этого, стимулирует вдумчивый анализ, самоконтроль и самокорректировку при выполнении физических упражнений; содействует развитию самостоятельности, инициативности и творческих начал в поведении учащихся;

- принцип наглядности обеспечивает сочетание непосредственной и опосредованной наглядности в системе мер, обеспечивающих совершенствование двигательной деятельности; комплексное использование разнообразных демонстрационных средств и способов обеспечения наглядности (показ действия, применение наглядных пособий, видео и демонстрационной техники и т.д.) в сочетании с имитационными и подводящими упражнениями;

- принцип доступности и индивидуализации регламентирует строгое определение меры доступного, последовательное обеспечение методических условий доступности (преемственность, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному), индивидуализацию педагогических воздействий на основе соблюдения общих закономерностей обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности выражает специфические закономерности построения физического воспитания:

- непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха;

- постепенное наращивание развивающих и тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики (при необходимости корректировка суммарной нагрузки с целью предотвращения переутомления);

- циклическое построение системы занятий;

- возрастную адекватность направлений многолетнего процесса физического воспитания (в том числе учет темпов

изменения некоторых показателей развития физических качеств у детей и подростков) [17, С.73].

Большую помощь в проведении урока может оказать актив класса (помощники), особенно при организации групповых занятий. Для этого учителю необходимо предварительно инструктировать помощников, капитанов команд, судей. Им необходимо знать характер материала, который предстоит изучать, последовательность заданий, способы страховки и оказания помощи, возможные ошибки и пути их устранения.

Конечно же, эффективность проведения урока зависит от умений помощников, но необходимо помнить, что они не могут полностью заменить педагога, поэтому их деятельность в ходе урока должна контролироваться учителем. Эти умения необходимо оценить при анализе урока.

Качество проведения урока зависит также от умения учителя сформулировать *домашнее задание* по физической культуре.

С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: повышение двигательной активности школьников; укрепление основных мышечных групп; формирование осанки; подготовка к выполнению учебных нормативов.

Следует привести ряд требований, предусматривающих жизнеспособность домашних заданий:

- рекомендации по заданиям должны быть как общими для класса, так и индивидуальными (с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья);
- задания должны быть доступными, разнообразными, эмоциональными;
- учащихся следует заинтересовать и убедить в пользе выполнения домашнего задания;
- следует сообщать школьникам сроки обязательной проверки заданий с выставлением оценок;
- необходимо поощрять учащихся за выполнение домашних заданий;
- задания должны быть легко проверяемыми самим учащимся в домашних условиях;

- из заданий должен быть исключен материал на разучивание и закрепление техники двигательных действий, упражнения, требующие страховки.

4. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА УРОКЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЛОТНОСТИ УРОКА, РЕГИСТРАЦИЯ И АНАЛИЗ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ

При проведении урока физической культуры студенту-практиканту необходимо учитывать ряд требований для соблюдения оптимальности физической нагрузки:

1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

2. Соответствие нагрузки:

- возрастным и половым особенностям занимающихся;
- физической подготовленности учащихся;
- задач урока;
- условиям проведения.

3. Общую и моторную плотность по частям и на уроке в целом, их соответствие виду и типу урока.

4. Регистрацию и анализ пульсовых данных на уроке (физиологическая кривая).

Учитывая, что физическая нагрузка оказывает большое воздействие на организм школьников и связана с особенностями здоровья учеников, мы более полно останавливаемся на характеристике этого понятия.

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся [17, С.].

Мера нагрузки - это определенная ее величина: объем и интенсивность.

Объем - это количественная сторона нагрузки, которая определяется затратами времени на упражнение, отрезками преодоленных дистанций, количеством подниманий того или иного веса и другими показателями.

Интенсивность - это напряженность усилий за определенный период времени, их концентрация. Показатели

интенсивности: темп и скорость движений, ускорения, частота сердечных сокращений и другие.

Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать объем и интенсивность. Соотношение между объемом и интенсивностью представляет обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам, что обеспечивает тренировочный эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере времени, а чрезмерные наносят вред здоровью.

Варьируя объем и интенсивность нагрузки (дозируя нагрузку), можно регулировать усилия занимающихся, т.е. достигать наилучшего эффекта от упражнения. Существуют следующие способы регулирования параметров нагрузки, которые предполагают изменение:

- количества повторений одного упражнения;
- суммарного количества упражнений;
- скорости одного упражнения;
- условий (усложненных или облегченных);
- длины дистанций;
- исходных положений;
- практических методов;
- характера отдыха;
- интервалов отдыха.

Основными показателями эффективности проведения урока являются рациональное использование времени урока для обучения двигательным действиям, что характеризуется плотностью, также выбор оптимальной величины физической нагрузки, которая графически выражается пульсовой кривой.

Определение плотности урока физической культуры. Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Под *плотностью* понимают степень рационального использования учебного времени. Различают общую и моторную плотность.

Но для того, чтобы рассчитать эти показатели, необходимо провести хронометрирование видов деятельности преподавателя

и учащегося на протяжении всего урока, а результаты записать в специальном протоколе, форма которого приводится в приложении.

При хронометрировании урока в протокол заносятся сведения в первую графу: «Распределение времени по видам деятельности» и «Показания секундомера». Остальные графы заполняются после урока. В них вносятся затраты времени на каждое действие, а также нерациональные затраты (простои). 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 подготовительной, основной и заключительной частях и в целом по уроку. На основании этих данных вычисляются процентные показатели общей и моторной плотности и заносятся в таблицу 2.

Таблица 2

Общая и моторная плотность урока

Части урока	Общая плотность	Моторная плотность
Подготовительная часть		
Основная часть		
Заключительная часть		
Урок в целом		

Общая плотность урока - это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока .[17, С.216]

$$ОП = t_{оз} 100\% : t_{общ.}$$

где, ОП - общая плотность;

t_{оз} - педагогически оправданные затраты времени, мин;

t_{общ} - продолжительность урока, мин.

Педагогически оправданные мероприятия:

- организация занимающихся, проверка домашних заданий, постановка учебных задач;

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- помощь, страховка;
- подготовка и уборка снарядов;
- изучение техники выполнения упражнений;
- использование наглядных пособий;
- педагогический контроль;
- подведение итогов.

К снижению общей плотности урока относятся педагогически неоправданные траты времени:

- неоправданные простои на уроке (несвоевременная подготовка мест занятий);
- неподготовленность учителя к уроку;
- излишняя словесная информация;
- неудовлетворительная дисциплина. Общая плотность должна приближаться к 100%.

Моторная плотность урока – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока [17, С.217].

$$\text{МП} = t_{\text{фу}} 100\% : t_{\text{общ.}}$$

где, МП - моторная плотность;

$t_{\text{фу}}$ - суммарное время, затраченное на двигательную деятельность, мин;

$t_{\text{общ}}$ - продолжительность урока в мин.

Показатели моторной плотности зависят от типа урока и задач, поставленных на уроке. Она не может достигать 100%, так как подобное построение занятия приведет к снижению эффективности учебной работы.

Регистрация и анализ пульсовых данных на уроке.

Частота сердечных сокращений является важным показателем воздействия физической нагрузки на организм учащегося. Этот показатель подсчитывается через равные промежутки времени в конце каждой 4-й мин. (3-5) в течение 10 секунд и показатели заносятся в протокол изменения частоты сердечных сокращений. Пример протокола изменения ЧСС предложен в приложении.

Практиканту необходимо выполнить анализ полученной кривой, а именно, проанализировать изменения ЧСС в соответствии с выбором учителем средств и методов физической культуры для решения поставленных на уроке задач. На контрольных уроках и уроках изучения нового материала анализировать данные ЧСС не следует. При анализе пульсовой кривой прежде всего оценивается общий ход сглаженной (аппроксимированной) кривой, т. е. насколько она повторяет закономерности изменения физической работоспособности. Далее дается характеристика абсолютных величин ЧСС, особенно наивысших и наименьших с учетом пола, возраста учащегося и характера нагрузки: положения тела, выраженности статического компонента, эмоциональной окраски. В конце анализа по данным протокола подсчитывается средняя величина ЧСС за урок и средняя за время выполнения физических упражнений. Такой подсчет будет сделать легче, если изначально при регистрации ЧСС в протоколе цифры, полученные во время упражнения или тотчас после его выполнения, будут выделены. Анализ ЧСС завершается кратким выводом о соответствии физической нагрузки типу и задачам урока, о достаточной, чрезмерной или недостаточной нагрузке.

5. УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ И ПОДВЕДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ УРОКА

Для определения успеваемости учеников на уроке студенту-практиканту необходимо знать ряд критериев оценки успеваемости (количественные и качественные показатели), кроме этого, владеть методами контроля усвоения знаний, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности учащихся и способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При подведении итогов урока следует учитывать:

- образовательную, воспитательную и оздоровительную ценность урока;
- основные положительные стороны деятельности учителя;

- основные недостатки в работе учителя;
- отметку урока по пятибалльной шкале.

Выполнение положения Закона о физической культуре и спорте предусматривает выставление по итогам учебного года каждому ученику оценки по физической культуре. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Количественные показатели успеваемости - это динамика изменений результатов физической подготовленности каждого ученика за определенный период.

Оценивают успеваемость по следующим разделам программы: знания, двигательные умения и навыки, уровень физической подготовленности учащихся и умения занимающихся владеть способами осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке *знаний* учащихся по предмету «физическая культура» необходимо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за тот ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

С целью проверки знаний используют различные методы: опроса, программированный, демонстрации.

Оценка *техники* владения двигательными действиями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся по заданию учителя использует его в нестандартных условиях.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

В числе методов оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения, комбинированный.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его;

оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

оценка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в подборе инвентаря и с трудом контролирует ход и итоги занятия.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих

основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», а также умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнять доступные им двигательные действия.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Наша задача состоит лишь в том, чтобы еще раз напомнить важность этой проблемы для студентов-практикантов в период прохождения педагогической практики. Учитывая то, что школьно- педагогическая практика проводится в третью учебную четверть, мы приводим рекомендации по предупреждению травматизма на уроках физической культуры применительно для базовых видов спорта данного времени года (февраль-март). Более полную информацию вы можете получить, ознакомившись с литературой, указанной в списке использованных источников [16].

Лыжный спорт

1. Занятия по лыжному спорту проводятся согласно расписанию при температуре воздуха не ниже - 20° С, без ветра.

2. Обувь и одежда занимающихся должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки подбираются по размеру ноги, они должны быть мягкими, сухими, хорошо пропитанными жиром. Необходимы теплая одежда, шерстяные носки, перчатки или варежки.

3. Следует проверить исправность лыжного инвентаря: креплений, лыж, палок.

4. Проверить подготовленность лыжни: отсутствие опасностей, которые могут привести к травматизму.

5. Соблюдать интервал 3-4 м при движении на лыжах по дистанции. При спусках с горы - не менее 30 м. При передвижении впереди должен идти преподаватель. Замыкающим колонну назначают хорошо подготовленного школьника.

6. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

7. После спуска не останавливаться у подножия горы во избежание столкновения с другими лыжниками.

8. Следить за учащимися и немедленно принимать меры при первых же признаках обморожения.

9. При неисправности, поломке инвентаря прекратить занятия и вернуться в образовательное учреждение.

10. При несчастном случае оказать возможную медицинскую помощь. Прекратить занятие, вернуться в образовательное учреждение и сообщить о происшествии администрации школы.

Конькобежный спорт

1. Необходимо следить за состоянием льда, устранять наплывы, трещины и выбоины, своевременно удалять бумагу и другой мусор.

2. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Обувь не должна плотно облегать ногу, или быть тесной. Одежда не должна стеснять движений и в то же время должна быть достаточно теплой.

3. Не допускаются катание на коньках и игра в хоккей на общем катке.

4. Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении, и запрещать встречное движение катающихся.

5. Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и на беговых коньках.

6. Учитель должен проводить с учащимися обязательный инструктаж, обучать их методам самостраховки и безопасному падению на льду.

7. Катание детей допускается при температуре воздуха не ниже 14° С.

Спортивные и подвижные игры

1. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

3. Занятия проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игр.

4. Запрещается заниматься с украшениями на руках, в ушах. Ногти должны быть коротко острижены. Играть в очках не рекомендуется.

5. На занятиях следует строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, учителя.

6. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов. При падениях необходимо сгруппироваться.

7. Занятия по спортивным и подвижным играм начинаются с обязательной разминки.

8. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения.

Гимнастика

1. Вход в гимнастический зал разрешается только в присутствии преподавателя за 5 минут до начала занятия.

2. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

3. Перед началом занятия преподаватель должен проверить исправность гимнастических снарядов и инвентаря.

4. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка и необходимая помощь.

5. Преподаватель перед изучением новых упражнений и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

6. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические

маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков).

7. После занятия все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения согласно схеме их размещения в зале.

Спортивные соревнования

1. К соревнованиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

2. Участники спортивных соревнований должны выполнять правила их проведения.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, сезону.

4. Присутствие медицинского работника обязательно.

5. Перед началом соревнования следует проверить исправность и надежность спортивного оборудования и инвентаря, а также предусмотреть места для участников соревнований, судей и зрителей.

6. Перед началом соревнования предусмотреть время на разминку участников.

7. После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ДЕЛА, СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В процессе педагогической практики по воспитательной работе решается ряд задач:

- овладение умениями планировать и вести внеурочную воспитательную работу в классе с отдельными учениками;
- освоение основных форм внеурочной воспитательной работы с учетом специфики разного типа школ;
- овладение методами и приемами изучения возрастных и индивидуальных особенностей школьников.

В процессе практики студенты самостоятельно разрабатывают и проводят с учащимися отдельные виды

воспитательных дел: беседы, классные часы, конкурсы, викторины, экскурсии, трудовые десанты, познавательные игры, спортивно-оздоровительные мероприятия, оформляют спортивные бюллетени, уголки здоровья, организуют часы активного отдыха в группах продленного дня.

Воспитательная работа проводится, как правило, в соответствии с календарем спортивно-оздоровительных мероприятий, разработанным учителем физической культуры в начале учебного года, или с учетом плана воспитательных мероприятий школы, если речь идет о крупных внутришкольных праздниках, например приуроченных к датам календаря. Практикант также может быть подключен к проведению внеурочных занятий в прикрепленном к нему классе по плану классного руководителя.

При проведении воспитательного дела следует учитывать ряд моментов:

- должна быть соответствующая реклама, заранее указаны сроки и место проведения;
- тема должна быть интересной для данного возраста учащихся;
- практикант должен осознавать цель проводимого мероприятия;
- практиканту необходима соответствующая предварительная подготовка к мероприятию, с подключением самих учащихся на всех этапах;
- непосредственное проведение мероприятия;
- подведение итогов проведенного мероприятия.

Студенту-практиканту целесообразно научиться анализировать воспитательные мероприятия, что в дальнейшем поможет избежать допущенных ошибок, добиться больших успехов в организации задуманного дела.

Анализ воспитательного дела:

1. Дата, место проведения, контингент, кто проводил (ф.и.о.).
2. Тема.
3. Цели и задачи мероприятия.

4. Подготовка и организация мероприятия, участие в подготовке самих учащихся. Использование методической литературы.

5. Сценарий мероприятия. Краткое изложение мероприятия. Доступность и иллюстративность.

6. Выбор методов, стимулирующих активность, инициативу и самостоятельность учащихся.

7. Интерес учащихся к внеклассному мероприятию.

8. Выводы и заключение. Педагогическая эффективность, положительные стороны и недочеты при подготовке и проведении мероприятия. Нарушения дисциплины, чем они вызваны и как устранены.

9. Предложения и пожелания. Оценка проведения мероприятия.

В системе школьного физического воспитания внеурочные мероприятия проводятся в виде бесед, викторин, диспутов, семинаров, научных конференций, олимпиад по предмету «Физическая культура», спортивных соревнований различных уровней.

Внеурочные формы работы по предмету «Физическая культура» представлены в таблице 6. Надеемся, что данная информация поможет практикантам в поиске и выборе интересных воспитательных дел. Обращаем особое внимание на необычные и привлекательные, на наш взгляд, названия внеурочных воспитательных форм работы.

Таблица 6

Формы внеурочных мероприятий по предмету «Физическая культура»

Формы внеурочных мероприятий	Примеры внеурочных мероприятий
<i>Конференции</i>	Актуальные проблемы спорта; Знатоки олимпиад; Цена здоровья.
<i>Лекции</i>	Жить развиваясь; Активный отдых в летние каникулы; Мемуары о спорте.
<i>Беседы</i>	Первые шаги на пути к большому спорту; Советы доктора Витаминыча; Вред и польза большого спорта

<i>Дискуссии</i>	Этика спорта - теория и реальность; Не упускай свой шанс; Спорт и бизнес; Мужские и женские виды спорта».
<i>Викторины</i>	Экипировка дзюдоиста; Спортивный меридиан; Азбука упражнений; Следствие ведут ученики.
<i>Фотовыставки</i>	Лучшие борцы Республики Тыва; Курьезы спорта; Спортивный вернисаж.
<i>Клуб интересных встреч</i>	с известными спортсменами; с ветеранами спорта; со спортивной семьей; Олимпийцы среди нас.
<i>Спортивные вечера</i>	Столкновение интересов; КВС - клуб веселых спортсменов; Танцевальный марафон.
<i>Спортивные праздники</i>	День спорта, Прием против лома; День скакалки.
<i>Спортивное шоу</i>	Как мы спасали Деда Мороза; Национальные игры и забавы; Веселые спортивные эстафеты.
<i>Конкурс рисунков</i>	Рисуем спорт; Олимпийские кольца.
<i>Легкая атлетика</i>	Эстафета Золотая пора; Забеги Рекорды легкой атлетики; Личное первенство Круговорот; Кросс Осенний скороход.
<i>Спортивные игры</i>	Турнир между классами по волейболу и баскетболу; Блок-шот, Точный бросок; Турнир по футболу среди юношей и девушек «Любовь моя – футбол»; Соревнование по футболу «Пенальти».
<i>Лыжи</i>	Лыжные гонки «Мороз - красный нос»; Лыжный пробег «Крутые заносы»; Лыжная прогулка «Лунная дорожка».
<i>Коньки</i>	Старты «Горячий лед»; Эстафета «Острый конек»; Массовое катание «Вечерний лед».
<i>Гимнастика</i>	Турнир «Путешествие в страну пирамид»; Конкурс по ритмической гимнастике «Вальс цветов»; Соревнования по спортивной аэробике «Танцуй пока молодой».
<i>Туризм</i>	соревнование по ориентированию «Азимут»; Туристский слет «Линия горизонта»; туристическая тусовка «У серебряного ручья».
<i>Шашки и шахматы</i>	турнир «Золотой ферзь»; блиц турнир «Конем ходи».
<i>Санки</i>	Соревнования на санках «Быстрый спуск».
<i>Плавание</i>	Эстафета «Медуза», Первенство на лучшего пловца «Бегущая волна»; Соревнование по синхронному плаванию «Морской конек».

Методика проведения воспитательных дел широко представлена в педагогической литературе. Мы лишь напомним некоторые основные моменты, о которых следует знать при подготовке и проведении отдельных мероприятий.

Беседа. Может начинаться с сообщения фактов, описания явлений, событий, демонстрации фрагментов кинофильмов. Условия успешности проведения беседы:

- выбор темы беседы, определение цели проведения;
- подбор необходимой информации, написание плана-конспекта;
- подбор наглядных пособий, формулировка основных и вспомогательных вопросов;
- организация и проведение;
- обобщение и выводы по ходу проведения беседы;
- подведение итогов беседы.

При проведении беседы важно правильно формулировать и задавать вопросы. Они должны иметь логическую связь между собой и соответствовать уровню развития учащихся. Для учителя важно уметь владеть техникой вопросно-ответного общения. Успех беседы зависит от контакта с классом. Нужно следить, чтобы все учащиеся принимали активное участие в беседе, стремились высказывать свое мнение. Правильные ответы и суждения одобряются, ошибочные - комментируются, уточняются.

Лекция. Отличается обилием сообщаемой информации, потому что применяется в старших классах. Условиями эффективности лекции являются:

- составление детального плана лекции;
- сообщение учащимся темы, плана лекции;
- логически стройное и последовательное изложение всех пунктов плана;
- краткие выводы после изложения каждого лекционного пункта плана;
- логические связи при переходе от одной части лекции к другой;
- эмоциональность изложения, интересные примеры, факты;

- контакт с аудиторией, гибкое управление мыслительной деятельностью учащихся;
- оптимальный темп изложения;
- использование наглядности и технических средств;
- подведение итогов лекции в виде контрольных вопросов, тестовых заданий и др.

• *Дискуссия.* Главная функция дискуссии - стимулировать познавательный интерес учащихся. Условиями эффективности дискуссии являются:

- предварительная и основательная подготовка к ней учителя и учащихся по рассматриваемым вопросам;
- ясность, четкость, краткость высказываемого мнения;
- умение выслушать оппонента и доказательно ему ответить;
- умение контролировать свои эмоции;
- недопустимость высказываний по малознакомым вопросам;
- подведение итогов дискуссии в виде рефлексивных ощущений.

Семинар. Семинарские занятия требуют предварительной подготовки со стороны учителя и самостоятельной работы по изучению необходимого материала со стороны учащихся. Учитель заранее выносит на обсуждение ряд вопросов и рекомендует соответствующую литературу для подготовки к семинару. Как правило, на семинарские занятия выносятся 4-6 вопросов. В зависимости от способа проведения выделяют следующие виды семинаров: семинар-беседа, семинар-заслушивание и обсуждение докладов и рефератов, семинар-диспут, смешанная форма семинара.

Конференция. Подготовка к конференции начинается с определения темы, подбора вопросов, раскрывающих в совокупности выбранную тему. В практике используются тематические, заключительные, обзорные конференции. Главное в конференции - свободное обсуждение проблемных вопросов. Конференция по своей сути близка к семинарам. Требования к докладам и выступлениям значительно выше. Выступления требуют проявления творческих и научных способностей

докладчиков. Учитель руководит подготовкой выступлений школьников на конференции. Помогает в отборе материала, примеров и фактов для доклада, в определении структуры выступления, в сборе и оформлении демонстрационного материала.

Спортивный праздник. Проводят, как правило, в начале учебного года и в честь окончания учебного года. Во многих школах спортивные праздники входят в ряд воспитательных общешкольных мероприятий, приуроченных к календарным праздникам. Программой спортивного праздника должно быть предусмотрено:

- торжественное открытие, парад участников;
- показательные выступления спортсменов, имеющих высокий уровень подготовленности;
- массовые соревнования;
- спортивные развлечения, подвижные игры, аттракционы, выставки, конкурсы, танцы;
- закрытие праздника, награждение победителей.

Открытие и закрытие праздника рекомендуется проводить в торжественной обстановке.

Для подготовки и проведения спортивных праздников обычно создают оргкомитет или штаб.

Большое место в организации внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работы занимают спортивные соревнования.

В системе школьного физкультурного воспитания проводят соревнования:

- среди учащихся одного класса;
- между параллельными классами;
- между группами классов;
- между всеми классами.

Кроме того, соревнования можно проводить на личное, лично-командное, командное первенство, на первенство школы, спортивных секций и т. д. Соревнования на первенство школы между классами рекомендуется проводить в форме спартакиады, т. е. по многим видам спорта с комплексным зачетом, посвящая ее и отдельные соревнования различным юбилейным датам:

Дню защитников отечества, Международному дню 8-марта, Дню учителя и т.д.

Подведение итогов спартакиады и отдельных соревнований, а также награждение победителей рекомендуется проводить на школьном празднике или в конце соревнований.

В системе школьного физического воспитания используются следующие способы проведения соревнований: прямой, круговой, с выбыванием, смешанный.

Прямой способ применяется при проведении большинства личных и лично-командных соревнований, в которых результаты участников оцениваются метрическими единицами (в легкой атлетике, лыжном, конькобежном спорте, плавании и др.) или системой баллов, присуждаемых за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (в гимнастике, акробатике и др.). Суть способа в последовательном или одновременном исполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене.

Круговой способ основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах.

Способ с выбыванием строится на принципе выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Этот способ называют «кубковым» или «олимпийским», что связано с применением его на олимпийских играх и в розыгрышах больших кубков.

Смешанный способ проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух способов – кругового и с выбыванием, при котором первый этап соревнования проводится по одному способу, а второй – по другому.

Успешное проведение соревнований зависит от уровня планирования и подготовительной организационной работы, которые включают:

- составление календарного плана мероприятий,
- разработку положений о соревнованиях,
- составление сметы расходов на каждое соревнование,

- образование оргкомитета по подготовке и проведению крупных соревнований,
- подбор судейской коллегии и организацию ее работы,
- организацию обработки заявок на участие в соревнованиях,
- составление расписания соревнований,
- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований,
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований,
- проверку подготовленности мест соревнований и инвентаря,
- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований и зрителей,
- обеспечение четкой и своевременной информации о ходе соревнований, об окончательных итогах соревнований.

Поскольку вопросы организации и проведения соревнований хорошо освещены в специальной педагогической литературе, мы оставляем за собой право лишь напомнить студентам-практикантам формы заполнения основных документов, необходимых для проведения соревнований школьного уровня. Данные документы прилагаются к отчету по школьно-педагогической практике.

Положение о соревнованиях. Учитель физической культуры заранее (не менее чем за один месяц) с физкультурным активом школы разрабатывает положение о соревнованиях. После утверждения положения директором учебного заведения оно доводится до сведения классных руководителей или физоргов классов.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и проведения соревнований с учетом особенностей участников и условий школы.

Наиболее типичными разделами являются:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями. Судейство.
4. Участие команды и требования к участникам.

5. Правила проведения соревнований, способ розыгрыша, оценка результатов, выявление победителей.

6. Порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков.

7. Дисциплинарные проступки, порядок подачи протеста.

8. Порядок и сроки подачи заявки на участие в соревнованиях.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях. Заявка на участие в спортивном соревновании принимается в установленные сроки. Против каждой фамилии участника ставится подпись врача о допуске и печать, ее заверяющая. Пример заявки представлен в приложении.

Итоги соревнований должны быть записаны в таблицу результатов. В таблице 7 представлен пример заполнения таблицы результатов соревнований по спортивным играм при круговой системе розыгрыша как наиболее часто применяемой в практике школы.

Таблица 7

Пример таблицы результатов соревнований на первенство школы по волейболу

Номер команды	Номер команды					ОЧКИ	МЕСТО
	1	2	3	4	5		
1		$\frac{1:2}{0}$	$\frac{3:0}{2}$	$\frac{2:1}{2}$	$\frac{0:3}{0}$	4	III
2	$\frac{2:1}{2}$		$\frac{3:0}{2}$	$\frac{3:0}{2}$	$\frac{1:2}{0}$	6	II
3	$\frac{0:3}{0}$	$\frac{0:3}{0}$		$\frac{1:2}{0}$	$\frac{2:1}{2}$	2	V
4	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:3}{0}$	$\frac{2:1}{2}$		$\frac{3:0}{2}$	4	IV
5	$\frac{3:0}{2}$	$\frac{2:1}{2}$	$\frac{1:2}{0}$	$\frac{0:3}{0}$		6	I

Примечание.

1. Номер команде присваивается на судейской коллегии при жеребьевке.

2. В данном примере игра ведется до 3 партий, количество партий в одной игре зависит от ранга соревнований.

3. За выигрыш присваивается 2 очка, за проигрыш 0 очков.

4. В случае равенства очков у двух команд места определяются по результатам встреч между ними.

5. Результаты встреч в других спортивных играх записываются с учетом набранных очков или голов. За одинаковое количество очков, голов назначается дополнительная игра или командам присваивается «ничья». В таком случае команды набирают 1 очко.

8. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья и с хорошей физической подготовленностью. В качестве основного учебного материала в данной группе используют обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуют занятия в спортивных секциях.

Подготовительная медицинская группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, а также недостаточную физическую подготовленность. Материал учебной программы в данной группе проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений и используют те же виды занятий и контрольные испытания, что и в основной группе.

Специальная медицинская группа формируется из учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной

физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). Перевод из специальной в подготовительную, а затем в основную должен производиться совместно с врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом клинических данных, пола и возраста.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию; освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся.

Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом. В зависимости от характера заболеваний

учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми. Комплектование специальных медицинских групп перед новым учебным годом должно осуществляться с учетом возраста, показателей физической подготовленности, функционального состояния по данным медицинского обследования. Наполняемость групп - 10-15 человек. Списки детей с указанием диагноза медицинской группы, завизированные врачом школы, с печатью детской поликлиники передаются директорам школ. Последние должны оформить приказом по школе о создании специальной медицинской группы. Учителя физической культуры совместно с медицинским работником оформляют индивидуальные медицинские карты на учащихся. В карте отражаются результаты медосмотров, диагноз, рекомендации врача и учителя физической культуры.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделить на подгруппы А и Б, с целью дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов. В А входят школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. В Б - школьники, имеющие тяжелые необратимые изменения органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, печени и др.).

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет принципиальные отличия.

А.Н. Крестовников показал, что чем уровень физического развития выше, тем быстрее в его организме совершенствуются приспособительные перестройки для обеспечения возрастающей

двигательной деятельности. Из этих утверждений следует, что перестройки совершаются медленнее в организме учащихся специальной медицинской группы, так как их физическая подготовленность ниже, чем у школьников основной медицинской группы. Учитывая это обстоятельство, учителю физической культуры необходимо помнить, что подготовительная часть урока должна быть более продолжительной, чем на занятиях с учащимися основной медицинской группы..

В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать интенсивные нагрузки и большое количество новых упражнений.

При подборе упражнений основной части урока (20-22 мин) предусматривается решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В подготовительной части урока (3-5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120-130 уд./мин с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин.

Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

К уроку физической культуры, проводимому со школьниками специальной медицинской группы, предъявляются следующие требования:

1. *Обучение рациональному дыханию.*

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо в первую очередь их обучить правильному дыханию. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию необходимо в статических положениях и во время движения. При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить за тем, чтобы вдох был полнее. При незначительной мышечной нагрузке вдох следует делать через нос, а выдох - через рот. Вдох через рот делается только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию необходимо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот, вдох и выдох через нос, дыхание при выполнении различных упражнений и др. Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку.

Обучение рациональному дыханию способствует: быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы, улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме, общему оздоровлению организма.

2. *Формирование правильной осанки и ее коррекция.*

Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономичному расходованию

энергии при выполнении физических упражнений. Формирование осанки - длительный, процесс который должен осуществляться на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к занимающимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе. В данной группе могут находиться дети с различными отклонениями в состоянии здоровья и различной адаптацией к физическим нагрузкам. Поэтому на уроке должны быть повышены требования к учету индивидуальных особенностей и дифференцированию нагрузки. Для дифференцирования нагрузки можно применять следующие методические приемы: различное количество повторений упражнений, различные их продолжительность и интенсивность и др.

4. Эмоциональность проведения урока.

Уроки в специальных медицинских группах должны быть уроками бодрости, радости, эстетического наслаждения - на уроках физкультуры дети должны забыть о своих недугах.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнению доступных им двигательных действий.

Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 1. - 227 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3732-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Железняк Ю.Д, Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Железняк Ю.Д, Минбулатов В. М. . – 2е изд., стер.. – М.: «Академия», 2006. – 272 с.
5. Залетаев, И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И.П. Залетаев, В.А. Муравьев М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
7. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
8. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина, О.В.Еремкина и др. Под ред. В.А.Сластенина. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 144с.
9. Монгуш, Г.В. Гимнастические комбинации на снарядах для учащихся общеобразовательных школ с 5 по 11 класса :

(методические рекомендации для студентов фак. физической культуры и спорта) / Г. В. Монгуш, Ч. В. Монгуш. – Кызыл : РИО ТывГУ, 2008. – 45 с.

10. Найминова, Э.Б. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Э.Б. Найминова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев, В.В. Кузин, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

12. Непрерывная педагогическая практика : рекомендовано региональным уч-метод. центром ВУЗа / сост. Е. Л. Иргит. – Кызыл : РИО ТывГУ, 2009.

13. Подласый, И.П. Педагогика : учебник для прикладного бакалавриата / И. П. Подласый. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт ; ИД Юрайт, 2015 – 576 с.

14. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. – Москва : Спорт, 2017. - 385 с. : ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524)

15. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры : монография / В.Н. Курьсь, В.С. Денисенко, А.И. Яцынин, Р.В. Гзирьян ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 189 с. : ил. – Библиогр.: с.132-147. - ISBN 978-5-9296-0889-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467010>

16. Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре : методические рекомендации / сост.: А. Ч. Делег, Ч. В. Тарыма, М. А. Саая. - Кызыл : изд-во ТувГУ, 2016. - 36 с.

17. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.

18. Чугайнова, О.Г. Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста : методические рекомендации / О.Г. Чугайнова, М.Ю. Парамонова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; учредитель Московский педагогический государственный университет. – Москва : МПГУ, 2016. – 112 с. : табл. – ISBN 978-5-4263-0370-6 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471791>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Общие сведения об уроке:

1. Школа, класс _____ 2. Дата _____

3. Место проведения урока _____

4. Вид урока _____ 5. Тип урока _____

6. Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

7. Число учащихся:

а) по списку в журнале _____

б) фактически занималось _____

из них учащихся, относящихся к медицинским группам:

основной _____

подготовительной _____

специальной _____

8. Фамилия, имя, отчество преподавателя, образование _____

Анализ урока провел студент _____

Протокол хронометрирования урока

Урок провел _____
 Дата _____ Время _____
 Школа _____ Класс _____
 Место проведения _____
 По списку учеников _____ Присутствовало _____
 Занималось _____
 Фамилия наблюдаемого _____
 Задачи урока:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Хронометрировал урок

Содержание деятельности одного ученика	Показания секундомера	Распределение времени по видам деятельности					
		Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Отдых	Перестроения	Простой	Примечания
Подготовительная часть							
Основная часть							
Заключительная часть							
ИТОГО:							

Примерная запись протокола хронометрирования урока физкультуры

Урок провел Иванов И.И. _____ Дата _____ Время _____

Школа _____ Класс _____

Место проведения _____

В классе по списку 30 человек. Присутствовало 27, из них 19 мальчиков и 8 девочек.

Занималось 25 человек.

Фамилия наблюдаемого _____

Задачи урока:

1. Закрепить группировку в кувырке вперед в упор присев (девочки) и кувырке назад из седа (мальчики).

2. Закрепить приземление в опорном прыжке ноги врозь

3. Воспитывать дисциплину и организованность на уроке.

Наблюдение проводилось за учеником _____

Хронометрировал урок _____

Задача хронометрирования: определить рациональность использования времени урока на различные виды деятельности учащихся (т.е. плотность урока).

№ п/п	Виды деятельности	Показания секундомера	Объяснение и показ учителя	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Отдых	Простой	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть								
1	Вход в зал	2`00``					2`00``	
2	Построение, рапорт	3`15``			1`15``			
3	Слушал объяснения задач урока	4`10``	55``					
4	Ходьба	5`50``		1`40``				
5	Бег	6`55``		1`05``				
6	Ходьба	7`45``		50``	55``			
7	Перестроение в колонну по	8`40``	1`30``					
8	Слушал замечания учителя	10`10`	1`30``					

Общеразвивающие упражнения							
9	Слушал объяснения пр. №1	10`15``	05``				
10	Выполнял упражнение №1	10`47``		19``			
11	Слушал объяснение и показ упр. №2	11`06``	19``				
12	Выполнял упр. №2	11`25``		19``			
13	Слушал объяснение и показ упр. №3	11`54``		29``			
14	Выполнял упр. №3	12`25``		31``			
15	Слушал объяснения и показ упр. №4	12`45``					
16	Выполнял упр. №4		20``				
17	Слушал объяснение и показ упр. №5	13`50``	25``				
18	Выполнял упр. №5	14`24``		34``			
19	Слушал объяснение и показ упр. №6	14`55``	31``				
20	Выполнял упр. №6 (прыжки)	15`50``		55``			
21	Смыкание в одну колону	16`30``			40``		
	Всего:	16`30``	4`34``	7`06``	2`50``		2`00``
	Основная часть:						
22	Перестроение по отделениям	17`37``			1`07``		
23	Устанавливал снаряды	20`30``			2`53``		
	Опорный прыжок:						
24	Слушал объяснение учителя	21`00``	30``				
25	Выполнял упражнение (1)	21`10``		10``			
26	Слушал объяснение и смотрел показ упражнения	22`10``	1`00``				
27	Ожидал очередь	23`20``					
28	Выполнял упражнение (2)	23`30``		10`1``		1`10``	

29	Ожидал очередь							
30	Выполнял упражнение (3)	25`45``		10``		3`07``		
31	Ожидал очередь	28`52``						
32	Выполнял упражнение (4)	29`00``		08``				
33	Слушал замечания и смотрел показ упражнения	31`07``	2`07``					
34	Выполнял упражнение (5)	31`22``		15``				
35	Ожидал очередь	36`00``				40`38``		
36	Смена снарядов	36`08``			08``			
	Акробатика							
37	Слушал объяснение учителя	36`45``	37``					
38	Выполнял упражнение (1)	37`12``		27``				
39	Ожидал очередь	37`58``				45``		
40	Выполнял упражнение (2)	38`20``		22``				
41	Ожидал очередь	38`43``				23``		
42	Выполнял упражнение (3)	39`20``		37``				
43	Убирал снаряды	40`06``				46``		
44	Построение	40`53``				47``		
	Всего:							
	Заключительная часть							
45	Ходьба	41`30``		37``				
46	Легкий бег	42`06``		36``				
47	Ходьба и построение для игры	43`21``		1`15``				
48	Слушал объяснение игры	43`51``	30``					
49	Ходьба	44`15``		24``				
50	Слушал замечания учителя по уроку	44`45``	30``					
51	Уход из зала	45`				15`		
	Всего:	4`07``	1`00``	2`52``	15``			
	Итого:	45`	9`48``	12`17``	8`46``	12`09``	2`00``	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Протокол изменения ЧСС на уроке физической культуры

Школа _____ Класс _____ Дата _____

Место проведения _____

Урок провел _____

Наблюдения проводил _____

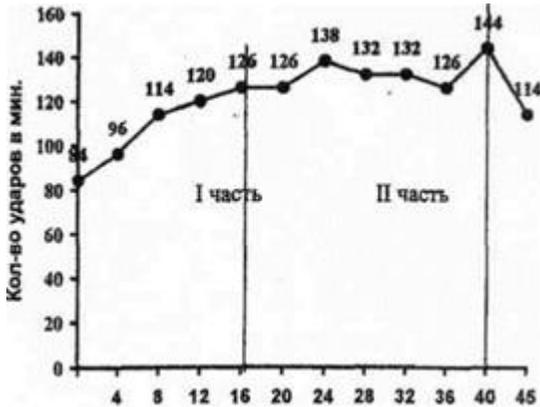
за учеником _____

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Действия, предшествующие подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	ЧСС	
		за 10 сек	за 1 мин

Пример заполнения графика изменения ЧСС



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Заявка
на участие в спортивных соревнованиях на первенство
по _____
(наименование соревнований)
от _____
(наименование спортивного коллектива)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Пол	Год рождения	Разряд	Виза врача

Капитан команды:

Врач:

Примечание. Форма заявки по видам спорта, в которых при проведении соревнований нет различных программ (например, спортивные игры, виды единоборств и др.).

Заявка
на участие в спортивных соревнованиях на первенство
по _____
(наименование соревнований)
от _____
(наименование спортивного коллектива)

№ п/п	Фамилия, инициалы	Пол	Год рождения	Разряд	Виды программы					Виза врача
					Бег 100 м	Бег 200 м	Бег 400 м	Метание диска	Толкание ядра	

Капитан команды:

Врач:

Примечание. Форма заявки по видам спорта, в которых при проведении соревнований имеются различные виды программы (например, легкая атлетика).

Учебное издание

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ
СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

Учебно-методическое пособие

Составитель

Монгуш Гульмира Владимировна

Редактор *М.Н. Донгак*

Дизайн обложки *К.К. Сарыглар*

Сдано в набор: 23.01.2018.

Подписано в печать: 02.04.2018.

Формат бумаги 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Физ. печ.л. 4,3. Усл. печ.л. 4,0.

Заказ № 1387. Тираж 50 экз.

667000, г. Кызыл, Ленина, 36
Тувинский государственный университет
Издательство ТувГУ