

Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Физическая культура и спорт»

И.В. Лазунина

**УЧЕБНАЯ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ**

Электронное
учебно-методическое пособие



© ФГБОУ ВПО «Тольяттинский
государственный университет», 2015

ISBN 978-5-8259-0911-0

УДК 796.011.2(075.8)
ББК Ч-5.1я73



Рецензенты:

директор муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей специализированной
детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 3
«Легкая атлетика» г.о. Тольятти *Е.В. Моталова*;
канд. пед. наук, доцент Тольяттинского государственного
университета *А.А. Джалилов*.

Лазунина, И.В. Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов : электронное учебно-методическое пособие / И.В. Лазунина. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015. – 1 оптический диск.

Учебно-методическое пособие раскрывает содержание учебной и профессионально-ориентированной практики студентов. Содержит практические рекомендации по организации учебной и внеурочной работы студентов-практикантов в образовательных и спортивных учреждениях. Поможет студентам выполнить задания по практике и справиться с отчетной документацией.

Предназначено для студентов института физической культуры и спорта направления подготовки «Физическая культура» очной и заочной форм обучения.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; ПИИ 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; Adobe Reader.



Редактор *Г.В. Данилова*

Корректор *Е.В. Ахмадуллина*

Технический редактор *З.М. Малявина*

Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*

Художественное оформление,

компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 16.10.2015.

Объем издания 9,1 Мб.

Комплектация издания: компакт-диск, первичная упаковка.

Заказ № 1-55-14.

Издательство Тольяттинского государственного университета

445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

тел. 8(8482) 53-91-47, www.tltsu.ru

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ	6
Основные требования к разработке документов планирования учебной практики студентов	7
Подготовка к уроку	10
Характеристика содержания плана-конспекта урока	12
Формы организации физического воспитания	15
Методика определения нагрузки на уроке физической культуры по частоте сердечных сокращений	31
Протокол определения плотности урока путем хронометрирования	34
Содержание (разделы) учебной практики	37
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ	43
Содержание (разделы) профессионально-ориентированной практики студентов	45
Методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий	50
Положение о соревновании	51
Структура и содержание игровых комплексов	53
Организация и проведение соревнований	56
Судейство соревнований	60
Примерная программа проведения соревнований «Веселые ребята» (для учеников 1–2 классов)	64
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ДНЕВНИКА ПРАКТИКИ	71
КРИТЕРИИ И НОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ.....	75
Библиографический список	76

ВВЕДЕНИЕ

Учебная и профессионально-ориентированная практика является важнейшим компонентом подготовки студентов по направлению «Физическая культура», по результатам которой судят об уровне профессиональной подготовленности выпускников вузов.

Основные задачи учебной практики:

- ознакомление студентов с основными направлениями и опытом работы общеобразовательных школ в сфере физической культуры;
- обеспечение формирования педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать оздоровительные, образовательные, воспитательные и развивающие задачи в процессе физического воспитания;
- формирование профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес к деятельности учителя физической культуры, потребность в систематическом самообразовании и творческом подходе к педагогической работе.

Целью и задачами профессионально-ориентированной практики являются закрепление теоретического представления и знаний студентов, овладение на этой основе профессиональными умениями и навыками, необходимыми в практической деятельности тренера по виду спорта при организации и проведении учебно-тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы в ДЮСШ, СДЮШОР и т. д. Необходимо довести качество педагогических умений и навыков до уровня, позволяющего самостоятельно решать практические задачи подготовки спортсменов в избранном виде спорта, содействовать дальнейшему формированию профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное творческое отношение к работе тренера.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ

Дисциплины (учебные курсы), на освоении которых базируется данная практика, — научно-методическая деятельность, методы педагогических исследований, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплины (учебные курсы), для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые на данной практике, — теория и методика физической культуры и спорта, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Базами практики являются физкультурно-оздоровительный комплекс ТГУ, имеющий необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики, а также школы г. о. Тольятти (учебная практика осуществляется на основе договоров установленной формы).

Студент должен:

знать:

- теорию и методику обучения программным видам физической культуры в общеобразовательных школах, основы ведения методической работы в области физической культуры и спорта;
- особенности воспитания физических качеств в зависимости от возраста, пола и подготовленности учащихся;
- формы и методы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной деятельности в школьных коллективах; средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе физического воспитания;
- закономерности функционирования организма при выполнении разных видов физических упражнений;
- приемы воспитания и общения с учащимися и межличностного общения в коллективе;

уметь:

- использовать государственно-установочные нормативные документы, относящиеся к профессиональной деятельности;
- разрабатывать документы планирования учебного процесса, определяя целесообразную последовательность решения задач;

- подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам, при самостоятельном проведении уроков физической культуры; анализировать проведение урока физической культуры; определять адекватность построения урока и уровень нагрузки на его протяжении, используя данные изменения ЧСС у занимающихся в ходе урока; определять и рассчитывать общую и моторную плотность урока; определять уровень физической и технической подготовленности занимающихся, оценивать их функциональное состояние;
- анализировать учебно-воспитательные ситуации, формулировать и решать общепедагогические задачи;
- формировать положительное отношение учащихся к занятиям физической культурой;
- составлять психолого-педагогические характеристики личности учащегося и класса в целом;
- подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья;

владеть разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья.

Основные требования к разработке документов планирования учебной практики студентов

Для того чтобы повысить эффективность образовательного процесса, следует уметь планировать следующие основные документы по предмету «Физическая культура»: общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса, поурочный (тематический) план на четверть, план-конспект урока, дневник практиканта.

Все эти документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. 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.

Общий план работы по физическому воспитанию является составной частью плана работы образовательного учреждения. Его составляет учитель физической культуры при участии завуча, врача, преподавателя по ОБЖ. В процессе учебной практики студент-практикант обязан ознакомиться с этим документом.

План включает следующие разделы:

- 1) организационная работа;
- 2) учебная работа;
- 3) физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня;
- 4) физкультурно-массовая работа во внеурочное время;
- 5) агитационно-пропагандистская работа;
- 6) врачебный контроль и медико-санитарный надзор;
- 7) хозяйственная работа.

План утверждает директор школы и доводит до сведения всех учителей. Основное назначение *годового плана-графика* учебного процесса по физическому воспитанию заключается в том, чтобы наиболее целесообразно и эффективно распределить программный материал 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 триместрам). 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 отражается 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 учебной практики студенты обязаны ознакомиться с данными документами и планировать свою дальнейшую работу в соответствии с ними.

План-конспект составляется студентом на каждый запланированный урок. Во время прохождения учебной практики ведется дневник практиканта. Следует отметить, что творческая работа учителя 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 спортивно-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 фиксируются:

- учебная работа на каждый день;
- деятельность школьного коллектива и поступки отдельных учеников;
- методическая сущность проводимых дел;

- анализ каждого дня, проведенного в школе;
- обобщения, выводы, педагогические перспективы.

Педагогический дневник предназначен также для накопления современных методических материалов, используемых в работе школы, где студент проходит практику. Студент должен фиксировать рабочую документацию учителя, авторские приемы и методы работы с учащимися, нововведения в области физического воспитания школьников, различные средства контроля и другую полезную для будущей профессиональной деятельности информацию. Педагогический дневник является обязательным отчетным документом практиканта. Дневник заполняется систематически, форма ведения дневника произвольная.

Подготовка к уроку

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. Целями первого этапа являются 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.). Кроме того, 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. Для того чтобы убедиться в качественной подготовке учителя или практиканта к проведению урока, следует уметь анализировать 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. Однако 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 по воспитанию 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 три 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 брусках».

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.

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.

Достижение конечной цели воспитания предполагает обеспечение взаимосвязи всех его сторон. Поэтому при определении задач физического воспитания учитываются не только его специфика, но и место, и функции в общей системе воспитания и образования. В связи с этим принято различать две категории задач физического воспитания: специфические и неспецифические. К первой

категории относятся оздоровительные задачи, а также часть образовательных задач, приводящих к формированию двигательных умений и навыков. Ко второй категории относятся образовательные задачи, связанные с формированием знаний, и воспитательные задачи, выражающие связь физического воспитания с другими сторонами воспитания. Сказанное позволяет представить общие задачи физического воспитания школьников в следующей классификации.

Оздоровительные задачи

1. Содействие укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
2. Обеспечение оптимального для школьников конкретного возраста уровня физических качеств и физической работоспособности.
3. Содействие закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

Образовательные задачи

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, поднимание и переноска тяжестей и т. п.) и в действиях военно-прикладного характера (преодоление препятствий на местности, ходьба на лыжах, элементы борьбы и т. п.).
2. Обогащение двигательного опыта за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений.
3. Развитие способности управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений.
4. Формирование системы знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры школьников и, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физкультурной деятельности.

Воспитательные задачи: объективная необходимость целостного формирования личности предполагает использование

средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию школьников.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

Формы организации физического воспитания

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует объединения усилий педагогического коллектива школы, работников внешкольных учреждений и родителей. Лишь в этом случае школьники попадают под воздействие системы всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Каждое звено этой системы имеет одну целевую направленность, но характеризуется только ему присущими задачами и организационными основами. Звеньями системы организации физического воспитания детей в школе являются:

- классно-урочная система занятий, проводимых в виде уроков физической культуры два раза в неделю в каждом классе;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене);
- ежедневные занятия физическими упражнениями в группах продленного дня;
- внеклассная работа, включающая занятия в кружках физической культуры (I–IV классы), группах ОФП и ГТО, секциях по видам спорта, спортивные соревнования, массовые игры, туристские походы и слеты.

Эта система дополняется формами организации физического воспитания во внешкольных учреждениях:

- систематические учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования, проводимые в секциях детско-юношеских спор-

тивных школ (ДЮСШ), Дворцов и Домов молодёжи, добровольных физкультурно-спортивных обществ (ДФСО), по месту жительства, различного типа летних лагерей отдыха;

- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, ежедневные купания, игры на местности, туристские походы и т. п.), предусмотренные распорядком жизни летних и зимних лагерей отдыха детей;
- массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, экскурсии и походы, организуемые детскими секторами парков культуры и отдыха, на спортивных и туристских базах.

Формами организации физического воспитания детей в семье могут быть:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, процедуры закаливания);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;
- самодеятельные игры, прогулки, походы, спортивные развлечения, в том числе с участием взрослых, в выходные и каникулярные дни;
- участие семей в соревнованиях, проводимых по месту жительства.

По признаку обязательности все эти формы подразделяются на обязательные и добровольные. К первым относятся лишь уроки физической культуры (классно-урочная система занятий).

По признаку организации обучения и воспитания перечисленные формы могут быть урочными или неурочными. Основными признаками урочных форм организации занятий, примером которых служат школьный урок физической культуры и учебно-тренировочные занятия в секциях, являются: наличие квалифицированного педагогического руководства, определяемое учебной программой; содержание урока с установкой на решение системы преемственных педагогических задач; обоснованная структура и четко ограниченные временные рамки; обязательная оценка результатов деятельности; систематичность проведения занятий по стабильному расписанию; относительно стабильный и однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся. Наличие перечисленных

признаков делает урок наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий.

Неурочные формы организации занятий не обладают всеми признаками урока. Например, при наличии педагогического руководства проведение туристских походов имеет эпизодический характер, проведение соревнования не имеет строгого ограничения во времени, состав занимающихся непостоянен и т. п.

Из всей совокупности представленных форм следует выделить в качестве основной классно-урочную систему занятий по предмету «Физическая культура». Ее ведущее положение в системе организации физического воспитания детей обусловлено следующим: обязательностью уроков для каждого ученика, обеспечивающей наибольшую массовость занятий физическими упражнениями; возможностью решения всего комплекса задач физического воспитания в органическом единстве; обеспечением планомерности, целенаправленности и разносторонности педагогических воздействий на организм и личность учащихся; оптимальным соответствием осуществляемого учителем физического воспитания его закономерностям; полнотой и научной обоснованностью содержания учебного материала, усвоение которого способно обеспечить требуемый уровень здоровья, физического развития и образования.

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и т. п.);

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) *малые формы занятий* (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не мешают задачам развивающего, тренирующего характера;

2) *крупные формы занятий*, т. е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) *соревновательные формы занятий*, т. е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т. п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.).

Структура урока. Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физкультуры, является вопрос о построении урока или, как это принято называть, о структуре урока.

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельно взятого урока. Структура урока оказывает большую помощь учителям в их практической работе. Она помогает в рациональном подборе упражнений в зависимости от задач урока, в наиболее правильном расположении материала внутри урока и в определении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала.

Для выполнения поставленных перед уроком задач подбирается соответствующий учебный материал, определяется последовательность его изучения и методические приемы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма зани-

мающихся. К этой усиленной деятельности организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

Это указание обязывает учителя к тому, чтобы решение педагогических задач, требующих значительных усилий со стороны занимающихся, осуществлять не в начале урока, а после некоторой подготовки в середине занятий. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих основных задач.

После того как проведена необходимая организационная подготовка учащихся и выполнено павловское «физиологическое правило» о постепенности, следует приступить к выполнению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся.

После длительного и общего относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока без исключения различают три части: первая часть – организующая, подготавливающая учащихся к выполнению задач урока, эта часть урока условно называется *вводной*; вторая часть – направленная на выполнение основных задач урока, условно называется *основной*; третья часть – организованно завершающая урок, условно называется *заключительной*.

Деление урока на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с самого начала и до самого конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

Для начальных классов принята типовая структура урока, которой учитель пользуется как основой для построения конкретного урока в соответствии с его задачами.

Типовая структура урока

Первая часть – вводная – 5–10 минут.

Задачи: организовать учащихся для занятий, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся путем общеразвивающих и других упражнений к выполнению основной части урока.

Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, поскоки, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Вторая часть – основная – 25–35 минут.

Задачи: решение основных задач урока – изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание: общеразвивающие, подготовительные упражнения, без предметов и с предметами, ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье и перелезание, поднимание и переноска груза, висы, упоры, игры.

В содержание основной части урока может быть включен любой материал из программы данного класса начальной школы.

Третья часть – заключительная – 3–5 минут.

Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный переход в класс или уход домой после уроков).

Содержание: построение, ходьба, ходьба с песней, ритмические упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры.

Заключительное слово учителя о проведенном уроке. Задание на дом.

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся в самом начале – необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка учащихся к уроку должна проводиться еще на перемене. По звонку на урок учащиеся уже должны быть построены. Учитель устанавливает, где учащиеся должны строиться, как строиться и кто именно из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих уроках настойчиво,

терпеливо и неукоснительно добивается выполнения учащимися установленного порядка.

Лучшим порядком для построения в начале урока является построение в шеренгу по росту. В таком построении все дети хорошо видят учителя, а учитель – детей; они хорошо запоминают свои места и быстро выстраиваются. Строятся дети, как правило, по длинной стороне зала, на расстоянии 1–2 м от стены, при этом не следует строить детей лицом к окнам.

На первых уроках в I классе детей выстраивает учитель, а после того как они научатся строиться сами, учитель поручает руководить построением учащимся, сначала тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей. Позднее построением должны руководить дежурные по классу. По окончании построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйсь!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. В III и IV классах дежурные, кроме того, отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Начало урока, как правило, всегда бывает одинаковым, последующие части урока будут отличны друг от друга.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и от состояния детей. С детьми, пришедшими на урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или после очень эмоционального урока), не следует начинать занятие с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые сразу отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроку физкультуры, и включают их полностью в занятия физическими упражнениями. Наоборот, если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу начать занятие с изучения нового материала из элементов строя и перестроений.

В самом начале урока учитель стремится создать бодрое настроение у занимающихся, готовность к лучшему выполнению упражнений.

В начале вводной части учитель знакомит учащихся с задачами урока, с требованиями, вытекающими из этих задач.

Из перечисленных выше упражнений вводной части учитель выборочно включает в урок лишь те, которые необходимы для проведения в соответствии с содержанием и задачами урока.

Упражнения прежде всего подбираются такие, которые в сумме обеспечивают разностороннее влияние на организм; они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивалось много времени на их разучивание.

Общеразвивающие упражнения применяются как средство общей подготовки к основной части урока и в качестве упражнений, подводящих к тем видам, которые будут изучаться в основной части урока. Последние обычно проводятся в конце вводной части урока.

Игры во вводной части урока применяются обычно организующие, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала из элементов строя и гимнастических построений. Порядок построения и проведения вводной части урока в известной степени зависит от условий самих занятий. Если занятия проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна дополнительная задача: хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество общеразвивающих упражнений, темп исполнения упражнений предлагается более быстрый, времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше.

Во вводную часть уроков лыжной подготовки, как правило, входят построение учащихся, организованный переход или передвижение на лыжах к месту занятий, «разогревание» организма посредством произвольного передвижения на лыжах, общеразвивающих упражнений или игр.

Основная часть урока. Резко обозначенных границ между вводной и основной частями урока не должно быть. Упражнения основной части урока должны быть последовательным продолжением содержания вводной части.

Хотя само название является условным, оно уже определяет значение этой части урока. В ней решаются все основные педагогические задачи урока.

Любой программный материал может проводиться в основной части урока. Общеразвивающие упражнения применяются здесь как в целях достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим, основным, видам упражнений.

Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи овладения этими видами движений.

Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, приемы игры в баскетбол вводятся в основную часть урока всегда для решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

На уроках всегда имеют место подвижные игры, проводятся они главным образом в основной части урока. С учащимися I—II классов чаще всего проводится одна-две игры в течение урока, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной, и в других частях урока.

С учащимися III—IV классов, как правило, проводится одна игра на уроке, в одной из его частей.

В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности игроков, их содержание должно включать различные сочетания упражнений в беге, прыжках, метаниях, лазанье и др.

Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока, а такие, как лапта, пионербол и др., занимают почти всю основную часть урока по времени, и изучение их становится единственной конкретной задачей на уроке.

С целью осуществления задач разностороннего воздействия на организм, влияния на всю мышечную систему, а также для упражнения детей в возможно большем количестве движений в основную часть урока включаются от 2 до 4 видов физических упражнений. В основной части уроков в I—II классах, учащиеся которых нуждаются в большем многообразии, в частой смене движений, обычно применяются 3—4 вида упражнений, в основной части уроков III—IV классов, где от детей требуется более точное выполнение движений и затрачивается больше времени на разучивание и освоение движений, — 2—3 вида упражнений.

Примером содержания основной части урока могут быть следующие сочетания:

- 1) упражнения в равновесии, упражнения с мячами, прыжки в высоту, игра с бегом;
- 2) общеразвивающие упражнения типа «зарядка», метание в цель, лазанье, игра с прыжками;
- 3) упражнения на осанку, перелезание, прыжки в длину, игра с метанием.

В основной части лыжных уроков имеет место передвижение на лыжах, спуски и подъемы на склонах, игры на лыжах.

Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части урока.

В начале основной части урока изучается новый материал, требующий наибольшего внимания и сосредоточенности учащихся. Упражнения, требующие точности выполнения, а следовательно, и большого внимания учащихся, проводятся также в начале основной части урока. Так, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм.

Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм учащихся, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой, чем осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки. Например, если в основную часть урока вводятся метание в цель и игры с бегом, то сначала проводится метание, а потом игры.

Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений, а потом даются знакомые упражнения. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке определенным способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух-трех уроках, и в прыжках в высоту согнув ноги, с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, сначала выполняются упражнения в лазанье, а потом прыжки.

В целях совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий исполнения упражнений. Упражнения, быстро и сильно повышающие эмоциональное состояние учащихся, к числу

которых относятся прежде всего игры, ставятся, как правило, в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на исполнении технически трудных и точных движений.

Иногда на уроке проводится учет усвоения учебного материала и качества выполнения учащимися пройденных упражнений. Это выполняется в основной части урока. При этом сначала завершается подготовка к выполнению упражнений, а затем приступают к проведению учета знаний, умений, навыков.

Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает некоторое нервное возбуждение учащихся, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, связанной с очередным уроком, организм учащихся необходимо постепенно привести к состоянию относительного покоя. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части урока, должно завершиться с окончанием урока. В итоге все учащиеся должны иметь хорошее самочувствие и бодрое настроение.

Постепенный переход учащихся от возбужденного к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр и других упражнений.

В заключение урока учащиеся выстраиваются, учитель кратко подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, а если нужно, делает замечания отдельным учащимся о выполнении ими упражнений, о поведении, костюмах и т. д. В конце урока учитель повторяет задание на дом (если оно дается). Уход с урока должен быть проведен строго организованно.

Подготовка учителя к урокам. Хорошая подготовка учителя к урокам — залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала в соответствии с конкретными условиями школы, климатическими условиями. В процессе подготовки к урокам учитель знакомится с

методической литературой, опытом других учителей и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к проведению очередного урока, учитель прежде всего учитывает итоги предыдущих уроков, какой материал и с какой целью следует повторить, какой материал изучать, его соответствие четвертному плану уроков. Для предстоящего урока составляется план или конспект урока. Прежде всего определяются конкретные образовательные задачи урока. Формулировка задач должна быть предельно четкой, давать ясное представление о том, чего учитель намерен достичь на данном уроке.

В качестве примеров постановки конкретных задач урока могут быть следующие: «ознакомить с рапортом», «ознакомить с размыканием приставными шагами», «ознакомить с метанием способом из-за спины через плечо», «ознакомить с одновременным бесшажным ходом», «ознакомить с игрой «Все к своим флажкам» и т. д. Такая формулировка наиболее правильная при проведении первых уроков по отдельным видам упражнений. В начале обучения вполне конкретной будет формулировка «начать обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». В процессе обучения задачи формулируются: «продолжить обучение прыжку в длину с разбега — разбег (или толчок, полет и т. д.)», приемлемой будет и формулировка «совершенствовать умения в ведении мяча по прямой», а позднее «совершенствовать навыки в спусках на лыжах со склонов по прямой». Такие формулировки конкретны, они обязывают учителя подбирать упражнения в соответствии с поставленными задачами.

В практике физического воспитания формулировка «закрепить» может относиться лишь к знаниям материала, но не к умениям и навыкам, так как умения и навыки в основных видах упражнений непрерывно совершенствуются в течение всех лет обучения в школе и по ее окончании.

При неоднократном проведении упражнений на нескольких уроках подряд возможна формулировка «повторить», но с обязательным указанием цели повторения: для чего повторить, чего учитель хочет достичь повторением.

После определения конкретных задач урока подбирается материал сначала для основной части урока, а потом для вводной и заключительной.

При подборе материала определяется дозировка – количество повторений упражнений, количество времени, затрачиваемого на исполнение упражнений. Дозировка имеет решающее значение и для нагрузки, и для формирования двигательных умений и навыков.

В конспекте урока отражаются вопросы текущего учета, будут ли дети исполнять упражнения для оценки, по каким видам как будет проверено выполнение задания на дом (если оно было). Хорошо, если учитель заранее намечает, кого из детей он проверит.

Значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений, для чего учитель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и методические приемы, которые следует применять. Учитель детально разрабатывает весь ход урока, переходы от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения детей во время исполнения упражнений и т. д.

Заранее надо решить, где во время урока будет находиться учитель при проведении различных упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь к уроку, учитель сам выполняет все включенные в него упражнения (лучше всего перед зеркалом), чтобы самому проверить себя и быть уверенным, что показ действительно будет образцовым.

Имея в виду, что активность детей помогает проведению урока, учитель намечает пути ее повышения.

Большое внимание уделяется использованию на уроке имеющегося оборудования, спортивного инвентаря и пособий. Если учитель в план урока включает упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь и когда надо подготовить, кто его будет готовить, порядок использования его на уроке, кто и когда его убирает и куда. Четкий распорядок в использовании инвентаря на уроках имеет большое воспитательное значение.

При использовании оборудования и инвентаря, а также при проведении игр, прыжков, лазанья, равновесия и других видов физических упражнений перед учителем стоит задача страховки учащихся от всевозможных травм. Поэтому при подготовке к уроку учитель предусматривает мероприятия, предохраняющие занимающихся

от падений, ушибов и столкновений: соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, поддержка учащихся при выполнении упражнений и др.

Учитель при подготовке к уроку решает также вопрос о месте занятий – на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесен в помещение. Поэтому целесообразно, чтобы площадка и зал были бы одинаково подготовлены к уроку.

Важное значение имеет очередность урока физкультуры в расписании. Последний урок в учебном дне позволяет полностью использовать все время (40 минут), в нем можно дать большую нагрузку, в то время как уроки в середине учебного дня должны заканчиваться с таким расчетом, чтобы учащиеся спокойно могли переодеться и хорошо подготовиться к очередному уроку.

Учитель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для детей.

К урокам готовятся также и учащиеся. Они должны быть в установленных для занятий костюмах, выполнять домашние задания и различные поручения учителя, связанные с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией урока и т. д.

Учитель подробно, с учетом реальных возможностей, заранее устанавливает весь распорядок подготовки учащихся к урокам, для чего с ними проводится разъяснительная беседа, а затем и само занятие, на котором учащиеся практически знакомятся с установленным порядком и его выполнением. Такая подготовка помогает учителю организованно, без лишней затраты времени, своевременно начинать, проводить и заканчивать урок.

Планы и конспекты уроков по форме записи могут быть различными, но в каждом из них отражаются:

- а) дата и номер урока;
- б) задачи урока;
- в) место занятий;
- г) оборудование и инвентарь;
- д) содержание урока;
- е) дозировка на уроке;
- ж) примечания.

Конспект отличается подробными записями содержания урока и составляется обычно на один предстоящий урок.

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой.

Физическая нагрузка на уроке. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и в первую очередь физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, то есть количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на исполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают определенное влияние на организм занимающихся — одни более сильное, другие менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может быть различной, а учитель должен ее регулировать. Нельзя допускать очень большой нагрузки, которая может вызвать утомление и отразиться на работоспособности учащихся. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса.

Кроме того, учитель ведет постоянное наблюдение за состоянием и самочувствием учащихся. Имеется много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: одышка, дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость при исполнении упражнений,

ухудшение качества выполнения упражнений, жалоба учащихся на чувство усталости и т. п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом учитель стремится к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока. В заключительной же части урока нагрузка должна быть снижена до минимума. Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся.

Поэтому, составляя план урока и определяя физическую нагрузку, учитель должен учитывать, что новые и трудные упражнения, игры большой подвижности, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, учитель чередует сильные упражнения с менее сильными, а знакомые упражнения с новыми.

Одной из реальных трудностей в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различия в состоянии организма и различную физическую подготовленность. В практической работе учитель ориентируется на детей со средней физической подготовкой, поскольку они всегда составляют большую часть учащихся, но вместе с тем он не должен забывать о более сильных и об ослабленных детях. Более сильным детям учитель дает индивидуальные задания на дополнительное выполнение упражнений, а ослабленных внимательно оберегает от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) путем изменения количества различных упражнений и игр на уроке (больше или меньше);

- б) применения различного количества повторений упражнений;
- в) увеличения или уменьшения времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применения различного темпа исполнения упражнений;
- д) увеличения или уменьшения амплитуды движений;
- е) усложнения или упрощения исполнения упражнений;
- ж) применения в упражнениях различных предметов и оборудования.

Всеми этими возможностями учитель пользуется в процессе проведения урока.

Методика определения нагрузки на уроке физической культуры по частоте сердечных сокращений

Урок физической культуры в 11 «А» классе МОУ № _____

Дата _____

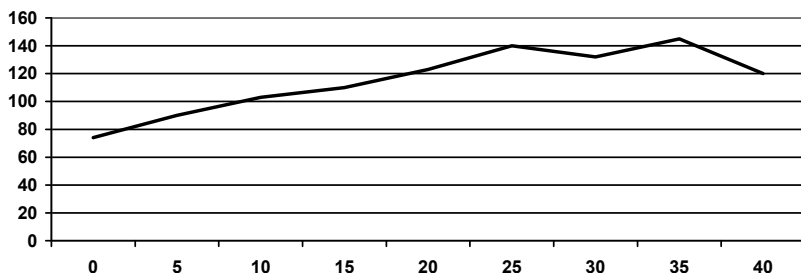
Место проведения: спортзал МОУ № ____

Урок проводила:

Задачи урока

- 1) совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки);
- 2) развивать силу мышц плечевого пояса, развивать силу мышц спины, силу мышц ног;
- 3) формировать положительное отношение к легкой атлетике, воспитывать интерес к ней.

Ч/У	№	Время измерения	Пuls		Упражнения, до и после которых подсчитывается пульс
			В 10"	В 1'	
1	1	0'	12	74	Перед занятием
	2	5'	15	90	Вводная часть, строевые упражнения
	3	10'	17	103	Подготовительная часть. Бег, начало ОРУ
	4	15'	18	110	Махи руками, отжимания, переход к основной части
	5	20'	21	123	Основная часть, 1-е подводящие упражнения для техники метания гранаты (выполнение упражнений по разделениям)



Анализ кривой нагрузки по пульсу

Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует задачам подготовительной, основной и заключительной частей урока.

В первой части урока начинается резкое повышение пульса, он достигает своего пика, после чего идет закономерный спад. С этим пульсом ученик начинает основную часть урока. Кривая нагрузки по пульсу полностью соответствует нормам: I часть урока – подъем, II часть урока – два закономерных пика, III часть урока – пульс ученика снижается, что соответствует восстановлению организма и подготовке к последующей интеллектуальной деятельности.

Плотность урока. Под плотностью урока принято понимать относительную целесообразность в использовании времени, отводимого на урок. Чем целесообразнее используется это время, чем меньше потери времени на уроке, тем выше и плотность урока. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку урока, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т. д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему больше сделать на уроке и лучше провести его. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы дети в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным им планом урока.

Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений учащимися, для кратковременного отдыха учащихся, для наблюдения за выполнением упражнений занимающимися, а также для перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря.

Соотношение во времени между этими компонентами учитель может регулировать. Во время подготовки к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть простой показ упражнения, где — подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда для выполнения упражнений. Он продумывает формулировки объяснения, чтобы они были предельно краткими и в то же время ясными и понятными, расположение детей в различное время урока с учетом их полной организованности при этом. Еще до начала урока подготавливаются все необходимое оборудование и инвентарь, что дает возможность учителю затрачивать на самом уроке минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов (палки, мячи, скакалки и т. п.).

Большое влияние на плотность урока оказывает такая организация занятий, при которой одновременно занимается возможно большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, подготовительных упражнений и др. Труднее это сделать при проведении таких упражнений, как прыжки, метание, лазанье, равновесие и др. С целью увеличения количества одновременно занимающихся следует использовать возможно большее количество одних и тех же снарядов (например, гимнастических скамеек и др.) или большее количество различных снарядов. В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего.

Плотно проводимый урок обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности. Двигательная часть урока в его подготовительной части — 77 %, остальное время нельзя считать потерянным, так как оно ушло на объяснение и показ упражнений. Двигательная часть урока в основной части — 78 %. Двигательная часть урока в заключительной части составляет 43 %, которые ушли на построение и выставление оценок, что закономерно, поскольку заключительная часть урока должна уйти на восстановление организма и подготовку к интеллектуальной деятельности.

Двигательная плотность урока хорошая и составляет 53,8 % в основном за счет подготовительной части урока, что неправильно, так как максимальная активность должна достигать в основной части урока. Общая плотность урока средняя и составляет 61 %.

Протокол определения плотности урока путем хронометрирования

Урок: физкультура в 9-м классе школы № _____ Дата _____

Место проведения: спортзал школы № _____

Урок проводил: _____

Задачи урока:

- 1) совершенствовать технику метания учебной гранаты. Совершенствовать стартовый разгон. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Поднимание прямых ног лежа (девушки);
- 2) развивать силу мышц плечевого пояса, развивать силу мышц спины, силу мышц ног;
- 3) формировать положительное отношение к легкой атлетике, воспитывать интерес к ней.

В классе по списку 26 человек. Присутствовало 24 человека. Занималось 23 человека.

Наблюдения проводились за учеником: _____

Виды деятельности учащихся	Показание секундомера	Объяснение, показ	Двигательная активность	Вспомогательные действия	Ожидание, отдых	Простой
Построение	0:00					
Объяснение задач урока	0:40		0:40			
Строевые упражнения	1:00	0:20				
Переход на ходьбу	2:10		1:10			
Переход на бег	4:00		1:50			
Переход на ходьбу	5:50		0:15			
Построение	6:05		0:10			
Объяснение упр. по диаг.	6:10			0:10		

Виды деятельности учащихся	Показание секундомера	Объяснение, показ	Двигательная активность	Вспомогательные действия	Ожидание, отдых	Простой
Выполнение упражнения	6:20		5:20			
Переход на ходьбу	11:40		0:17			
Берет скакалку	11:47			0:28	1:0	
Звонок	40:00					
	40:00	9:00	26:40	3:20	1:00	0:00

Общая плотность урока

$$\text{ОПУ} = \frac{39:00}{40:00} \cdot 100 = 97\%$$

Двигательная плотность урока

$$\text{ДПУ} = \frac{30:00}{40:00} \cdot 100 = 75\%$$

Объяснение, показ

$$\text{Объяснение, показ} = \frac{9:00}{40:00} \cdot 100 = 23\%$$

Общие вспомогательные действия

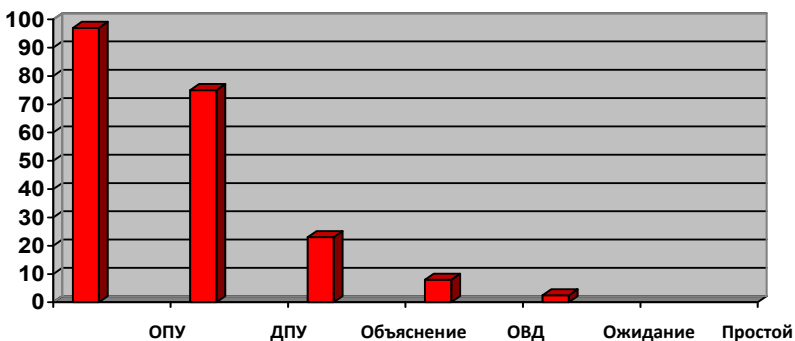
$$\text{ОВД} = \frac{3:20}{40:00} \cdot 100 = 8\%$$

$$\text{Ожидание} = \frac{1:00}{40:00} \cdot 100 = 2,5\%$$

1 часть урока = 18 : 20 Двигательная активность = 13:50 (77 %)

2 часть урока = 18 : 31 Двигательная активность = 14:16 (78 %)

3 часть урока = 3 : 30 Двигательная активность = 1 : 90 (43 %)



Задание на дом. Физическое воспитание учащихся нельзя полностью осуществить только на учебных занятиях (уроках), так как два часа занятий в неделю не обеспечивают прочного усвоения знаний и навыков в физических упражнениях.

Чтобы достичь больших успехов в обучении и в овладении учащимися учебным материалом, необходима также и самостоятельная работа учащихся. Одним из видов самостоятельной работы учащихся является выполнение заданий дома.

Задания на дом способствуют прочному усвоению и закреплению пройденного материала, помогают выработке навыков в выполнении изучаемых на уроках движений, содействуют воспитанию у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и оказывают несомненное влияние на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Выполнение заданий на дом имеет большое значение для воспитания у учащихся навыков самостоятельной работы, что очень нужно им и после окончания школы.

Задания на дом могут быть общими для всех учащихся класса и индивидуальными, которые даются учителем отдельным учащимся в соответствии с их индивидуальными особенностями. Задания на дом всегда должны быть непосредственно связаны с конкретным учебным материалом.

В качестве заданий на дом по практическому программному материалу могут быть различные подготовительные и общеразвивающие упражнения, упражнения с короткой скакалкой (особен-

но для мальчиков, которые, как правило, хуже владеют скакалкой, чем девочки), упражнения в прыжках в глубину и в высоту, метания на дальность и в цель, упражнения в лазанье и в равновесии, в элементах строя (ходьба, повороты), упражнения с малыми мячами, упражнения типа заданий, игровые упражнения и др.

Успех выполнения заданий учителя во многом зависит от того, как умело дается это задание. Каждое задание продумывается учителем заранее при составлении плана урока. Дается оно в процессе урока в связи с изучением упражнений, а в конце урока напоминает учителем или по его указанию учащимися.

Учитель в процессе урока может изменить задание на дом по сравнению с тем, которое он намечал до проведения урока, если в этом выявилась необходимость. Кроме того, это задание можно дифференцировать для отдельных учащихся.

Каждое задание подробно разъясняется учителем, чтобы учащиеся ясно представляли его содержание и технику выполнения. Одновременно учитель указывает порядок и желательное место для выполнения задания: дома, на спортивной площадке и т. п.

Практика заданий на дом может оправдать себя только в том случае, если учитель требует их выполнения, проводит проверку выполнения заданий, ставит оценки. В этом случае задания на дом становятся значительным фактором в успешной работе по физическому воспитанию учащихся.

Содержание (разделы) учебной практики

1. Организационно-ознакомительная работа

Участие в вводной и итоговой конференциях по практике: задачи, содержание и организация практики, итоги.

Изучить программу практики и требования методиста по организации работы во время практики.

Участвовать в оформлении «Уголка практиканта».

Участвовать в еженедельных собраниях.

Проанализировать свою деятельность за период практики и оформить отчет о практике.

Разработать предложения по совершенствованию практики.

2. Изучение основных направлений работы, традиций, распорядка дня базовой школы, требований, предъявляемых к учащимся.

Ознакомиться с основными направлениями работы школы, ее традициями, правилами внутреннего распорядка, правами учащихся и предъявляемыми к ним требованиями.

Ознакомиться с базой школы: административные и учебные кабинеты, спортивный зал и спортивная площадка, оборудование и инвентарь.

3. Изучение состояния здоровья и уровня физического развития учащихся школы.

Проанализировать сообщение врача школы о состоянии здоровья и физического развития учащихся, ознакомиться с медицинским кабинетом школы и особенностями проведения медицинского контроля учащихся, изучить результаты медицинского контроля в процессе физического воспитания.

4. Организация и методика преподавания предмета «Физическая культура» в школе.

Ознакомиться с особенностями организации процесса физического воспитания в школе, изучить материально-техническую базу и условия занятий физической культурой в школе.

5. Изучение программы по предмету «Физическая культура».

Изучить документы планирования и учета процесса физического воспитания школы.

6. Разработка индивидуального плана прохождения практики.

Разработать индивидуальный план работы во время практики, составить личное расписание проведения уроков физической культуры, спортивных секций и других мероприятий.

2. Методическая работа

1. Работа с документами планирования и учета процесса физического воспитания.

Разработать на основании годового плана-графика учебно-воспитательного процесса рабочий план на четверть для прикрепленного класса на материале одного из видов школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, лыжная подготовка).

Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений) для учащихся младших классов, соблюдая принцип оздоровительной направленности.

Разработать два комплекса общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений) для учащихся средних классов (без предметов и с предметами), основываясь на принципе всестороннего развития личности.

Разработать комплекс общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений) для учащихся старших классов.

Разработать 10–12 планов-конспектов уроков по физической культуре для классов различных возрастных групп.

Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложному двигательному действию типа опорного прыжка, прыжка в высоту, броска по кольцу с хода, нападающего удара в волейболе и т. д.

Разработать комплекс упражнений для учащихся прикрепленного класса, направленный (по выбору) на развитие силы мышц туловища, рук, нижних конечностей; на развитие гибкости позвоночника, плечевых, тазобедренных суставов; на развитие простой двигательной реакции, частоты движений верхних и нижних конечностей и т. д.

Разработать комплекс физических упражнений, направленный на формирование правильной осанки.

Провести рецензирование 2–3 планов-конспектов уроков, разработанных студентами.

2. Анализ урока «Физическая культура».

Провести наблюдение 2–3 уроков физической культуры, проводимых учителем школы в разных возрастных группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации учащихся.

Провести полный анализ 1–2 уроков, проводимых студентами.

Оформить письменный педагогический анализ проведения урока физической культуры в отчете о практике.

3. Хронометраж частей урока и урока в целом.

Провести хронометраж 1–2 уроков.

Рассчитать общую и моторную плотность урока.

Оформить протокол хронометража урока.

На основе полученных данных в отчете о практике выполнить письменный анализ деятельности учителя на уроке физической культуры.

4. *Контроль уровня и динамики нагрузки на уроках физической культуры с помощью регистрации ЧСС.*

Провести регистрацию ЧСС у учащихся на 1–2 уроках, проводимых студентами.

Построить график изменения ЧСС у школьников на протяжении урока.

Оформить в отчете о практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся и дать письменный анализ нагрузки, выполненной школьниками в ходе урока.

3. Учебная работа

1. *Практика в проведении подготовительной части урока.*

Провести в качестве помощника учителя 2–4 раза подготовительную часть урока в классах разных возрастных групп.

Разучить с различными классами разработанные комплексы общеразвивающих упражнений (8–10 упражнений).

2. *Практика в проведении основной части урока.*

Провести в качестве помощника учителя 2–4 раза основную часть урока в классах разных возрастных групп, выполняя задания по обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств и др.

Разучить с учащимися самостоятельно разработанную систему подводящих упражнений при обучении сложному двигательному действию типа опорного прыжка, прыжка в высоту, броска по кольцу с хода, нападающего удара в волейболе и т. д.

3. *Практика в проведении заключительной части урока.*

Провести в качестве помощника учителя 2–3 раза заключительную часть урока в классах разных возрастных групп, направленную на приведение организма учащихся в нормальное послерабочее состояние, на формирование правильной осанки и др.

4. *Практика в проведении урока в целом.*

Провести в качестве учителя с помощником 2–5 уроков в классах разных возрастных групп.

Провести самостоятельно 5–8 уроков физической культуры в классах разных возрастных групп и 4–6 уроков в прикрепленном классе.

Провести 1–2 теоретических занятия по разделам школьной программы физической культуры.

4. Воспитательная работа

1. *Изучение особенностей коллектива, системы и плана воспитательной работы прикрепленного класса.*

Ознакомиться с содержанием и организацией внеклассной воспитательной работы в школе.

Изучить план воспитательной работы прикрепленного класса.

Изучить информацию о коллективе учащихся прикрепленного класса.

Обеспечить воспитывающий характер обучения в процессе уроков физической культуры: сочетать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с решением задач нравственного, эстетического и трудового воспитания.

2. *Психолого-учебная характеристика класса и учащегося.*

В беседах с классным руководителем, при проведении уроков по физической культуре и посещении уроков по общеобразовательным дисциплинам собрать информацию об одном из учащихся и о прикрепленном классе, необходимую для разработки психолого-педагогических характеристик.

Разработать психолого-педагогическую характеристику на ученика, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.

Разработать психолого-педагогическую характеристику на коллектив учеников прикрепленного класса.

3. *Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера.*

Разработать план мероприятия (беседы, классного часа и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.

Организовать и провести с учащимися прикрепленного класса 1–2 мероприятия общеобразовательного характера. План-сценарий мероприятия оформить в дневнике практиканта.

5. Внеклассная физкультурно-массовая работа

1. *Изучение содержания, организации и методики внеклассной физкультурно-массовой работы.*

Разработать рабочий план учебно-тренировочных занятий спортивных секций по виду спорта или групп ОФП на период практики. Разработать 4–6 планов-конспектов занятий спортивных секций (групп ОФП).

2. *Практика в проведении занятий спортивной секции или группы ОФП.*

Провести в качестве помощника тренера 2–3 занятия спортивной секции по виду спорта (соответственно специализации студента) или групп ОФП.

Провести самостоятельно 4–5 занятий спортивной секции или групп ОФП. Планы-конспекты занятий оформить в дневник практиканта.

3. *Практика в организации и проведении общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.*

Разработать основные документы, необходимые для проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в школе. Принять участие в организации и проведении 1–2 спортивно-массовых мероприятий (спортивные соревнования, спортивный праздник и т. д.).

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА СТУДЕНТОВ

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная практика, – теория и методика физической культуры и спорта, спортивно-педагогический практикум, спортивные игры, технологии физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые на данной практике, – теория и методика физической культуры и спорта, спортивно-педагогический практикум, методика проведения занятий в школе, спортивные игры, профессионально-физкультурное совершенствование.

Базами практики являются ДЮСШ, школы олимпийского резерва, спортивные клубы, спортивно-оздоровительные коллективы и другие организации, работающие в сфере детско-юношеского спорта и имеющие необходимые материально-технические условия и высококвалифицированных работников, способных выполнять обязанности методистов практики.

Профессионально-ориентированная практика осуществляется на основе договоров установленной формы.

Студент должен:

знать:

- теорию и методику обучения техническим двигательным действиям в избранном виде спорта, основы ведения методической работы в области физической культуры и спорта;
- особенности воспитания физических качеств и способностей в зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся;
- формы и методы планирования учебной, тренировочной, соревновательной и воспитательной работы в спортивных группах;
- средства, методы и организационные формы ведения педагогической деятельности в процессе спортивной тренировки;
- особенности функционирования организма при выполнении различных видов физических упражнений;
- приемы воспитания, общения и особенности формирования межличностных отношений в спортивном коллективе;

- практические приемы сбора, анализа и обобщения информации для курсовой и квалификационной студенческой научной работы;

уметь:

- целесообразно использовать государственно-установочные нормативные документы, относящиеся к профессиональной деятельности, в практической работе;
- разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса, определяя целесообразную последовательность решения задач на различных этапах подготовки;
- четко и конкретно формулировать цель и задачи подготовки конкретного этапа;
- руководствуясь основными принципами спортивной тренировки, подбирать и применять средства и методы, адекватные поставленным задачам, при самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий;
- анализировать степень решения поставленных задач в ходе отдельного занятия и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс;
- определять и рассчитывать общую и моторную плотность тренировочного занятия;
- определять уровень физической и технической подготовленности занимающихся, оценивать их функциональное состояние;
- определять и давать качественную и количественную оценку физической нагрузки на основе данных изменения ЧСС у занимающихся и результатов хронометража учебно-тренировочного занятия;
- подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья;
- анализировать учебно-воспитательные ситуации, формулировать и решать задачи по направленному формированию личности занимающихся;
- формировать положительное отношение учащихся к занятиям физической культурой;
- составлять психолого-педагогические характеристики личности спортсмена и тренировочной группы;

владеть разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья.

Содержание (разделы) профессионально-ориентированной практики студентов

1. Организационно-ознакомительная работа

1. *Задачи, содержание и организация профессионально-ориентированной практики.*

Принять участие во вводной и итоговой конференциях по практике.

Изучить программу практики и требования методиста по организации работы во время практики.

Участвовать в оформлении «Уголка практиканта».

Участвовать в еженедельных собраниях.

Проанализировать свою деятельность за период практики и оформить отчет о практике.

Разработать предложения по совершенствованию практики.

2. Основные направления работы, традиции, распорядок дня.

Заслушать сообщение директора или представителя администрации базы и ознакомиться с основными направлениями работы базы практики, ее традициями, правилами внутреннего распорядка, правами занимающихся и предъявляемыми к ним требованиями.

Ознакомиться с материально-техническим обеспечением базы: административные, методические и медицинские кабинеты, спортивные залы и спортивные площадки, раздевалки, оборудование и инвентарь.

3. *Задачи базы, распределение обязанностей, система повышения квалификации и тарификации тренеров, организация воспитательной и методической работы.*

Заслушать сообщение заведующего учебной частью или старшего тренера базы практики и ознакомиться с задачами базы, распределением обязанностей, системой повышения квалификации и

тарификации тренеров, материально-правовым положением тренеров по виду спорта.

Изучить документы, регламентирующие работу базы практики, документы планирования и учета тренировочного процесса на базе практики.

Оформить письменный анализ деятельности базы практики в отчете о практике.

4. Индивидуальный план прохождения практики.

Разработать индивидуальный план работы студента во время практики.

Составить личное расписание тренировочных занятий в прикрепленных группах, тестирований спортсменов, соревнований и других мероприятий.

2. Методическая работа

1. Программа по виду спорта для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

Изучить программу для ДЮСШ и СДЮШОР по виду спорта.

2. Документы планирования и учета процесса подготовки спортсменов.

Разработать годовой план-график подготовки прикрепленной тренировочной группы.

Разработать рабочий план подготовки прикрепленной тренировочной группы на период практики.

Разработать 2–3 комплекса общеразвивающих упражнений (10–12 упражнений) с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Разработать 8–12 планов-конспектов тренировочных занятий по виду спорта различной направленности для занимающихся различных возрастных групп.

Разработать систему подводящих упражнений при обучении сложному двигательному действию по виду спорта.

Разработать 2–3 комплекса упражнений для прикрепленной тренировочной группы, направленных на воспитание различных физических качеств и способностей.

Провести рецензирование 2–3 планов-конспектов тренировочных занятий, разработанных студентами.

3. Хронометраж тренировочного занятия, определение общей и моторной плотности занятий различной направленности.

Провести хронометраж 1–2 тренировочных занятий различной направленности (обучение двигательным действиям или воспитание физических качеств).

Рассчитать общую и моторную плотность тренировочного занятия.

Оформить протокол хронометража тренировки.

На основе полученных данных в отчете о практике выполнить письменный анализ деятельности тренера и спортсменов при проведении тренировочного занятия по виду спорта.

4. Контроль уровня и динамики нагрузки в ходе тренировочного занятия с помощью регистрации ЧСС.

Провести регистрацию ЧСС у занимающихся на 1–2 тренировочных занятиях различной направленности (обучение двигательным действиям или воспитание физических качеств), проводимых членами бригады.

Построить график изменения ЧСС у занимающихся на протяжении тренировки.

Оформить в отчете о практике протокол регистрации ЧСС у занимающихся и письменный анализ нагрузки, выполненной спортсменами в ходе тренировочного занятия.

5. Анализ тренировочного занятия по виду спорта.

Провести наблюдение 2–3 тренировочных занятий, проводимых тренером в разных возрастных группах, с целью изучения особенностей методики преподавания, воспитания и организации занимающихся.

Провести полный анализ 1–2 тренировочных занятий, проводимых студентами.

Оформить письменный педагогический анализ проведения тренировки по виду спорта в отчете о практике.

3. Учебная работа

1. Практика в проведении подготовительной части тренировочного занятия.

Провести в качестве помощника тренера 2–4 раза подготовительную часть занятия в разных возрастных группах.

Разучить в прикрепленной тренировочной группе разработанные комплексы общеразвивающих упражнений.

2. Практика в проведении основной части тренировочных занятий различной направленности.

Провести в качестве помощника тренера 2–4 раза основную часть тренировочного занятия в группах разного уровня подготовленности, выполняя задания по обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств и др.

Разучить с занимающимися самостоятельно разработанную систему подводящих упражнений при обучении сложному двигательному действию.

3. Практика в проведении заключительной части тренировочного занятия.

Провести в качестве помощника тренера 2–3 раза заключительную часть тренировочного занятия в разных возрастных группах, направленную на приведение организма занимающихся в нормальное послерабочее состояние, на формирование правильной осанки и др.

4. Практика в проведении тренировочного занятия в целом.

Провести в качестве тренера с помощником 2–5 тренировочных занятий в разных возрастных группах.

Провести самостоятельно 5–8 тренировок по виду спорта в группах разного уровня подготовленности и 4–6 тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью в прикрепленной тренировочной группе.

5. Оценка уровня подготовленности спортсменов тренировочной группы.

Определить контрольные упражнения для оценки уровня различных видов подготовленности занимающихся.

Провести два раза (в начале и в конце практики) тестирование уровня подготовленности занимающихся прикрепленной тренировочной группы.

Оформить письменный анализ результатов тестирования подготовленности занимающихся прикрепленной тренировочной группы в отчете о практике.

4. Воспитательная работа

1. Изучение особенностей воспитательного процесса.

Ознакомиться с содержанием и организацией воспитательной работы на базе практики.

Изучить план воспитательной работы базы практики и прикрепленной тренировочной группы.

Изучить информацию о коллективе занимающихся прикрепленной группы.

Обеспечить воспитывающий характер обучения и воспитания в процессе тренировочных занятий; сочетать проведение спортивно-массовых мероприятий с решением задач нравственного, эстетического и трудового воспитания.

2. Психолого-педагогическая характеристика спортсмена и группы занимающихся (команды).

В беседах с тренером, при проведении тренировок по виду спорта собрать информацию об одном из занимающихся и о прикрепленной группе, необходимую для разработки психолого-педагогических характеристик.

Разработать психолого-педагогическую характеристику на одного занимающегося, позволяющую выбрать пути укрепления положительных черт личности и преодоления недостатков.

Разработать психолого-педагогическую характеристику на прикрепленную тренировочную группу (команду).

3. Практика в проведении мероприятий общевоспитательного характера.

Разработать план мероприятия (беседы и др.) по пропаганде физической культуры, вида спорта, здорового образа жизни на нравственные, эстетические или другие темы, имеющие воспитательное значение.

Организовать и провести с занимающимися прикрепленной тренировочной группы 1–2 мероприятия общевоспитательного характера.

5. Научно-исследовательская работа

Сбор информации для курсовой или выпускной квалификационной работы.

Определить проблему, цель, рабочую гипотезу, задачи и методы научного исследования.

Разработать опросные листы, анкеты, тесты и т. д. в соответствии с задачами исследования.

Провести реальные измерения с целью сбора данных по изучаемой проблеме.

Провести педагогический эксперимент.

6. Спортивно-массовая работа

Практика в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Ознакомиться с календарем проведения соревнований по виду спорта. Разработать положение о соревновании по виду спорта.

Принять участие в организации и проведении 1–2 спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи, представителя, руководителя команды.

Методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий

План физкультурного мероприятия «Рождественские эстафеты»

1. Праздничная линейка. Под музыку команды строем одна за другой идут по внешней стороне баскетбольной площадки к указанным ранее местам.

2. Торжественное открытие. Под гимн Российской Федерации поднимает флаг команда – победительница прошлого года «Звездочка». Приветствуют участников учитель по физической культуре, директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

3. Программа физкультурного праздника

- *Эстафета «Велогонка».* Участник на велосипеде едет змейкой, объезжая фишки, затем возвращается назад, не объезжая их, передает эстафету и т. д.

- *Эстафета «Баскетбол»*. Участник, ведя мяч одной рукой, доходит до линии штрафного броска, делает бросок и возвращается назад, подобрав свой мяч, передает эстафету и т. д.
- *Эстафета «Меткий стрелок»*. Участник, добегая до линии броска, берет один дротик и кидает его в мишень, после броска он возвращается обратно, передает эстафету.
- *Эстафета «Пропась»*. Участник добегает до линии прыжка, перепрыгивает отрезок, далее добегает до линии конца и возвращается тем же способом.
- *Эстафета «Трехножка»*. Участники делятся по двое, привязываются друг к другу одной из ног и бегут на время по двое, передавая эстафету.

4. Линейка закрытия. Под музыку команды собираются на исходных местах.

5. Показательные выступления. Выступают ученики 3 «В» класса со спортивным танцем.

6. Праздничный парад закрытия соревнований. Вызов команд, после чего каждая команда по очереди говорит подготовленную речевку.

7. Награждение. Осуществляет учитель по физической культуре. Капитаны команд-победительниц по вызову подходят к учителю по физической культуре, получают награды и ценные призы.

Заключительные слова говорят директор, председатель попечительского совета, председатель родительского комитета.

Положение о соревнованиях

Основным документом раскрытия условий и содержания соревнований «Веселые старты» на приз клуба является утвержденное руководящими организациями и единое для всех «Положение».

Организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми, учителям физической культуры важно хорошо знать его, чтобы уметь строить эту работу. Положение состоит из следующих разделов.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ соревнований направлены на привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке и сдаче ими спортивных нормативов. Веселые

старты призваны пропагандировать, популяризировать и внедрять подвижные игры как важное средство физического воспитания, знакомство детей с основами мастерства в различных видах спорта.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ. Проведение соревнований осуществляется в четыре этапа. В период учебного года на 1-м этапе (сентябрь-декабрь) проводят соревнования внутри школ; в ходе 2-го и 3-го этапов (январь-май) организуются соревнования между школами в районах, городах, областях, краях; на 4-м этапе (каникулярный период) проходят телевизионные матчевые встречи между лучшими командами краев, областей.

Соревнования по комплексам подвижных игр включены в общую программу внутришкольных спартакиад учащихся.

В период летних каникул (июнь-август) на 1-м этапе проводятся соревнования внутри оздоровительных лагерей между командами отрядов; на 2-м этапе – матчевые встречи (в каждой смене) между сборными командами лагерей.

Соревнования можно проводить в теплое время года – на спортивной площадке, на воде; в холодное время года – в спортивном зале, на ледяном поле, на снегу.

3. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ. Общее руководство проведением соревнований возлагается на Центральный штаб клуба «Веселые старты» совместно с Государственным комитетом по телевидению и радиовещанию.

За непосредственное проведение соревнований на местах ответственны краевые, областные, городские, районные штабы клуба «Веселые старты». В их состав входят представители физкультурных организаций, органов народного образования, телевидения, лучшие спортсмены, тренеры, представители общественности.

Соревнования в школе организуются коллективом физической культуры школы.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ – школьники, которые распределяются по возрастным группам: ученики 1–2 классов; 3–4 классов; 5–6 классов; 7–9 классов; 10–11 классов.

Соревнования являются командными. Состав команды – 22 человека (10 мальчиков, 10 девочек и 2 представителя). Она состоит из учеников одного класса. Нередко формируются из представителей

всех возрастных групп. Сборные команды школ состоят из 22 человек – по одному мальчику и одной девочке с 1-го по 11-й класс. Положение предусматривает обязательную сдачу участниками финальных соревнований спортивных норм и требований.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ включает элементы подвижных спортивных, военно-спортивных игр, упражнения по видам спорта, входящие в учебную программу физического воспитания в школе. Наряду с этим в программу соревнований входят спортивные конкурсы, комбинированные эстафеты с учетом возрастных особенностей детей и требований школьной программы по физической культуре.

В программу соревнований могут быть введены показательные выступления юных спортсменов, мастеров спорта и т. д.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ. Победители определяются по наибольшей сумме очков, полученных каждой командой в каждом из видов программы (победа – 3 очка, ничья – 2 очка, поражение – 1 очко). В случае равенства очков преимущество отдается команде, у которой наибольшее число побед. При равенстве этого показателя места определяются по наименьшему числу нарушений, допущенных участниками в процессе выполнения программы соревнования. Оценка комбинированных эстафет, конкурсов и других соревнований производится так же, как оценка отдельного элемента программы соревнований. Лучшие команды школ, лагерей, участвующих в областных, краевых соревнованиях, награждаются дипломами Центрального штаба Веселых стартов. Команды – победительницы матчевых встреч (4-й этап) награждаются переходящими призами, дипломами комитета по физической культуре и спорту. Участникам, входящим в эти команды, вручаются свидетельства комитета по физической культуре и спорту, значки и медали Центрального штаба клуба «Веселые старты».

Структура и содержание игровых комплексов

Содержание и общее количество игр в комплексе, а также связанная с этим продолжительность программы, естественно, зависят от возраста учащихся, их подготовленности, условий проведения праздника.

Проведение соревнований не должно занимать более 1,5–2 часов (в зависимости от возраста). Для детей 6–7 лет праздник должен проходить за 45 минут. При организации Веселых стартов зимой простои должны быть сведены к минимуму.

Включаемые в комплекс подвижные игры должны быть разнообразны по характеру движений, подбираться с учетом навыков, ранее приобретенных детьми. Основные виды движений в играх: бег, метания, преодоления препятствий, элементы силовой борьбы, упражнения на внимание и т. д.

При определении места игры в комплексе необходимо учитывать степень психологической нагрузки на участников. Такая нагрузка может быть малой, средней, большой. Следует продумать подбор игр, исходя из того, кто участвует в каждой из них (одновременное участие всех игроков команды, поочередное или одновременное действие части команды).

Далее надо решить, какие двигательные качества будут развиваться с помощью той или иной игры. Около 35–50 % в комплексах занимают игры, требующие преимущественного проявления ловкости. Несколько меньше игры, в которых преимущественно проявляются скоростно-силовые качества. Игры, связанные с проявлением выносливости, включаются в основном в программу для старшеклассников.

Нагрузка, получаемая детьми в процессе игр, в большей мере зависит от последовательности выполнения игровых упражнений. При правильном их распределении в комплексе играющие действуют с меньшим напряжением. Поэтому вначале лучше давать игры, требующие преимущественного проявления быстроты и координации движений, и лишь после этого игры, связанные с проявлением значительных усилий.

Игры и игровые упражнения должны следовать в таком порядке и в таком сочетании, чтобы исключалось переутомление и излишнее возбуждение участников, обеспечивалось оптимальное проявление ими своих способностей и возможностей. Для планомерного распределения нагрузки в комплексах каждый из них можно условно подразделить на несколько структурных частей.

1-я часть, *вводная*. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри, напоминает формулу судейства.

2-я часть, *подготовительная*. Состоит из 2–3 игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и всего организма к предстоящей деятельности – своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты движения. Они несложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями общеразвивающего воздействия.

3-я часть, *основная*. Наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие, они должны продемонстрировать свои двигательные навыки в сочетании с морально-волевыми качествами. Игры с большой и средней психофизиологической нагрузкой чередуются.

Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, проводят так называемые показательные выступления.

4-я часть, *заключительная*. Направлена на восстановление организма. Для этого используют игру средней и малой интенсивности с относительно легкими по координации движениями. Можно показать номера художественной самодеятельности или провести конкурс болельщиков.

5-я часть, *организационная*. Жюри подводит итоги соревнований, награждает победителей. Команды совершают круг почета.

Равномерное нарастание и распределение нагрузки в комплексе нужно обеспечить соответствующим подбором игровых средств. Если это изобразить графически, то получится кривая, постепенно повышающаяся к концу третьей части и слагающаяся до близкого к исходному в конце комплекса.

Практика показывает, что около 50 % игрового материала комплексов составляет эстафета, т. е. игра с поочередным участием играющих. В эстафетах играющие могут выполнять различные задания: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть

препятствия на дистанции; преодолеть дистанцию с какими-либо предметами, выполнить какое-либо задание у поворотной стойки и т. д. Можно проводить эстафеты в парах, можно давать различные задания для мальчиков и девочек, различные задания для каждой пары участников. Почти в каждое соревнование включается комбинированная эстафета.

30–40 % игрового материала составляют игры с одновременным участием играющих, командные игры. Подбираются в основном игры из школьной программы. Например: «Метка в цель», «Охотники и утки», «Падающая палка», «Воробьи и вороны», «10 часов», «Мяч капитану».

Меньше всего в комплексе игр типа аттракционов, поединков, конкурсов, игровых упражнений (10–20 %). Сюда входят:

- конкурсы-задания на проявление двигательных качеств, различные для мальчиков и девочек;
- конкурсы капитанов, которые могут включать выполнение заданий на проявление тех или иных двигательных качеств, умение командовать; викторину – ответы на вопросы по теме; конкурс спортивных комментаторов и т. д.;
- конкурсы болельщиков, которые могут выглядеть следующим образом: игры, не требующие перемещения, например «Запрещенное движение»; викторина на лучшее знание спорта; домашнее задание, например, песня по теме или построение пирамиды, номер художественной самодеятельности; гонка воздушных шаров и т. д. Всего соревнования включают в зависимости от возраста 8–12 игр, конкурсов, эстафет.

Организация и проведение соревнований

В основу организации и проведения соревнований «Веселые старты» положены следующие принципы:

- соответствие формы и средств психофизическим особенностям участников;
- всеобщая доступность, в том числе и для тех, кто еще не приобрелся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов, заданий;

- целостность и логическая последовательность соревновательных средств;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единство требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований;
- торжественная обстановка, красочное оформление места проведения соревнований, используемого инвентаря, нарядная одежда участников;
- сочетание традиционных и новых ритуалов, соответствующих духу времени;
- взаимное уважение, доброжелательность, оздоровительная направленность, элементы познаваемости и развлекательности.

Независимо от масштаба и вида соревнований к ним предъявляются единые методические требования, основанные на учете детской психологии, норм и правил этики и общей культуры, дидактических принципов, специфики соревновательной деятельности.

Любое соревнование надо проводить основательно, без спешки, обеспечивая его четкую организацию, красочность, зрелищность.

Методика проведения и подготовки соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий, которые раскрыты ниже в виде ориентировочного плана.

1. Создание оргкомитета или инициативной группы. Состав зависит от масштаба предстоящих соревнований. Оптимальное количество 3–5 человек, имевших опыт организации соревнований.

2. Разработка Положения о соревновании согласно установленной форме. Оно рассматривается и утверждается на совете коллектива физической культуры и согласовывается с администрацией школы.

3. Составление и апробация программы соревнований. В программе важно предусмотреть не только интересное творческое содержание игровых и прочих заданий, но и состязания болельщиков, показательные выступления, весь ритуал планируемого праздника.

4. Разработка сценария – детализированного плана проведения соревнований с учетом регламента, времени, мест построений и передвижений участников, разметки площадки, расположения зрителей, очередности видов программы, подготовки и уборки инвентаря, содержания пауз и пр. Уже при подготовке сценария необходимо четко продумать все организационные моменты, иначе даже при интересной программе может не получиться праздника.

5. Распределение обязанностей среди членов оргкомитета, ответственных за отдельные участки работы: организаторскую и информационную (см. п. 6, 11, 12, 14, 18, 21, 22); подбор и деятельность судейской бригады (см. п. 3, 10, 16, 22); подготовку участников (см. п. 15, 16, 17) и пр. При необходимости можно привлекать и других членов физкультурного актива школы.

6. Подготовка и вывешивание объявлений и прочей информации о предстоящих соревнованиях. Желательно иметь для подобных объявлений специальный стенд (такую же информацию следует периодически давать и по школьному радио).

7. Проведение совещаний физоргов (представителей классов, капитанов команд) и ознакомление их с программой соревнований, с подготовкой и участием команд, системой зачета и другими пунктами Положения. Полезно также дать рекомендации по методике тренировки с учетом видов упражнений и содержания игровых заданий, включенных в программу.

8. Предоставление командам (классам) времени для тренировок с использованием различных форм занятий: «часов здоровья», секционных или дополнительных занятий, на которых ребята осваивают условия и правила игровых заданий, включенных в программу соревнований.

9. Подбор и утверждение судейской коллегии (бригады) из числа учащихся, педагогов, специально приглашенных спортсменов и ветеранов спорта, родителей, имеющих судейские категории или опыт судейства соревнований.

10. Заседание судейской бригады совместно с представителями оргкомитета; ознакомление с программой; распределение обязанностей (назначение главного судьи и его заместителей, секретаря, судей при участниках, судей на линиях, ответственного за мате-

риально-техническое обеспечение или коменданта соревнований и др.); уточнение правил соревнований, системы зачета, определение победителей и т. д.

11. Подготовка дипломов, грамот, вымпелов, призов и сувениров для награждения победителей и наиболее активных зрителей-болельщиков. Как правило, большинство школьных соревнований не финансируется, поэтому для подготовки призов и сувениров надо использовать ученическую самостоятельность — уроки труда и рисования, работу в школьных мастерских. Можно проводить конкурсы на лучшие эмблемы, призы и прочую спортивную атрибутику.

12. Определение состава жюри, почетных гостей, своевременное их оповещение — передача приглашений с указанием вида, даты, места и времени соревнований.

13. Подготовка ведущего и судьи-информатора. С учетом темы и программы соревнований они должны собрать материал из истории физической культуры, соответствующих видов спорта, информацию о современных проблемах и фактах спортивной жизни своего района, об интересных школьных спортивных событиях, данные об участниках, гостях, зрителях и т. д.

14. Подготовка ребят по пропаганде соревнований — юнkers, фотографов, художников и др. — для сбора материала и освещения хода подготовки и проведения соревнований.

15. Проверка материальной части — спортивного оборудования и инвентаря, разметки зала или площадки, звуковой аппаратуры, наличия нагрудных номеров, знаков, нарукавных повязок, эмблем для судей и участников и пр.

16. Проверка заявок от команд-участниц, подготовка протоколов соревнований; доски информации или табло.

17. Подбор и запись музыкального сопровождения парада участников, показательных выступлений, отдельных номеров программы, музыкальных пауз.

18. Оформление мест соревнований — подготовка и вывешивание знамен, транспарантов, лозунгов, плакатов и пр. К дню состязаний можно приурочить выставки фотографий, детских рисунков, различных поделок на спортивную тематику.

19. Проверка готовности — краткая информация накануне соревнований членов оргкомитета и судейской бригады о проделанной

работе. Согласно сценарию, уточняются функции и координация действий ведущего, главного судьи, секретаря, жюри, информатора и других лиц.

20. Непосредственное проведение соревнований, включающее встречу зрителей, приглашенных почетных гостей, членов жюри; переодевание и выход участников, парад открытия соревнований; деятельность рабочих бригад, обеспечивающих установку и уборку снарядов, раздачу и сбор спортивного инвентаря; информацию о ходе состязаний с оценкой результатов; проведение викторин и конкурсов среди болельщиков; организацию показательных выступлений, ритуал награждения и закрытие соревнований.

21. Оформление информационного стенда с результатами соревнований, заметками с обоснованием причин побед и поражений, фотографиями, дружескими шаржами, материалами личных впечатлений участников и зрителей и т. д.

22. Обсуждение и подведение итогов, написание отчета о соревновании. Эту работу завершают руководитель оргкомитета и главный судья. К отчету прилагают рабочие протоколы секретариата и жюри.

Судейство соревнований

Любые соревнования и тем более такие, как Веселые старты, должны остаться в памяти как яркий праздник. Наряду со многими факторами, способствующими решению этой задачи, немаловажным является судейство соревнований.

Дети обладают легкоранимой психикой, остро реагируют на несправедливость, часто очень болезненно воспринимают поражение своей команды. Все это обязывает организаторов соревнований особенно внимательно относиться к судейству игровых комплексов, аргументировать принимаемые решения.

В состав судейской бригады (жюри) включаются люди, которые пользуются авторитетом у детей и хорошо знают суть игры. Судейская коллегия должна быть хорошо знакома с положением о соревновании.

Для успешного объективного судейства необходимо: с одной стороны, четко распределить обязанности между членами жюри, с другой – изучить содержание игр, входящих в комплекс, и определить критерии оценки игровых действий.

Решение по оценке игры (конкурса) принимается судьями коллективно, но предварительно из них назначаются старшие по каждой игре в отдельности.

За победу команде дается 3 очка, за проигрыш – 1 очко, ничья – 2 очка. Нулевая оценка выставляется в очень редких случаях (например, если команда не закончила задание; участники допустили грубость по отношению к своим соперникам).

Вполне оправдана практика комментирования оценок судьями, при этом замечания должны быть краткими и убедительными. Не следует подчеркивать неудачи участников проигравшей команды.

Расположение членов судейской бригады и распределение обязанностей

За судейским столом располагается жюри в составе главного судьи, секретаря соревнований, гостей – членов жюри (рис. 1).

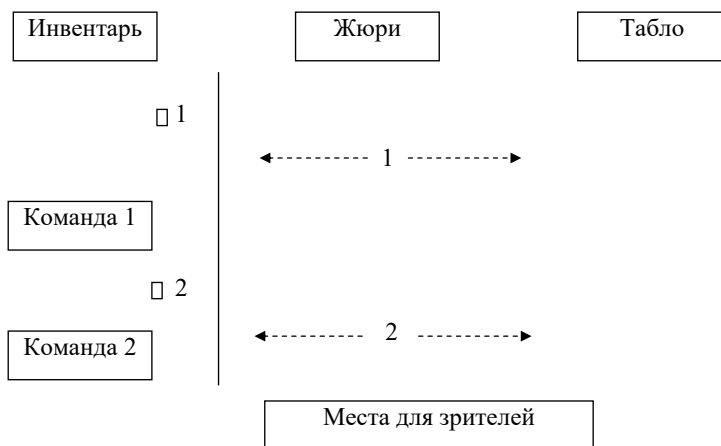


Рис. 1. Расположение команд, зрителей, членов судейской бригады, жюри: □ 2 – судья на финале; ◄----2 ----► – судья на линии

ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ соревнований несет полную ответственность за проведение соревнований. Он обязан перед соревнованиями проверить готовность судей, секретаря, коменданта соревнований, готовность команд, проверить наличие и исправность инвентаря и оборудования. Внимательно следит за ходом соревнований, прини-

мает решения по всем спорным вопросам. По окончании соревнований проверяет протокол, утверждает счет и совместно с секретарем пишет отчет о проведенных соревнованиях.

СЕКРЕТАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ перед соревнованиями принимает и проверяет заявки от команд, готовит протоколы и табло. Во время соревнований заносит счет с учетом ошибок в протоколы и своевременно на табло. По окончании соревнований подводит итог, готовит к награждению грамоты, дипломы. Пишет отчет о проведенных соревнованиях.

ЧЛЕНЫ ЖЮРИ получают информацию от судей на площадке и подводят по каждому конкурсу или эстафете итог согласно разработанной системе подсчета ошибок. Все конкурсы программы распределяются между членами жюри, и каждый из них является старшим по нескольким видам программы. Когда членам жюри дают слово, старший по данному виду подводит итог и коротко комментирует.

КОМЕНДАНТ СОРЕВНОВАНИЙ готовит место проведения соревнований. Руководит оформлением зала, готовит места для участников, судей, зрителей, проверяет готовность радиоаппаратуры, табло, оборудования, необходимого для ритуала открытия и закрытия соревнований, инвентаря и оборудования для конкурсов и эстафет.

Во время праздника комендант совместно с судьями в поле или рабочей бригадой готовит и располагает в нужных местах инвентарь и оборудование для очередного вида программы и убирает его по окончании.

Судей на площадке должно быть в два раза больше, чем число команд, т. е. по два судьи на команду. Один из них — судья на финише, другой — судья на линии. Обязанности их распределяются следующим образом.

СУДЬЯ НА ФИНИШЕ располагается на линии старта-финиша сбоку от своей команды. В его обязанности входит:

- включать секундомер по сигналу и выключать по приходу последнего участника;
- сообщать время своей команды судье на линии;
- следить за очередностью выхода участников на старт и правильностью передачи эстафеты;
- раздавать участникам инвентарь;

- при затруднениях пояснять условия конкурса и оказывать помощь в непредвиденных ситуациях, особенно младшим школьникам.

СУДЬЯ НА ЛИНИИ перемещается вдоль пути прохождения команды. Он обязан:

- следить за правильностью выполнения заданий на дистанции, вести подсчет ошибок, допущенных участниками;
- подавать членам жюри данные о времени (получает от судьи на финише) и о количестве допущенных командой ошибок после каждого вида программы;
- расставлять поворотные стойки на нужном расстоянии, оборудование и инвентарь на дистанции.

Варианты оценок игровых действий

В программу соревнований обычно включают различные игры и эстафеты, в которых победа команд определяется не только быстротой выполнения игровых действий, но и точностью. В таких случаях нужно учитывать допущенные ошибки и нарушения. Есть несколько вариантов подведения итогов с учетом допущенных ошибок.

1 ВАРИАНТ. Во время игры судьи подсчитывают ошибки и нарушения. По окончании выполнения задания командами судья фиксирует разницу во времени (в секундах). При этом каждую допущенную ошибку (или несколько ошибок) можно приравнивать, например, к 5 секундам. После этого легко определить команду-победительницу. Например, команда «А» закончила эстафету раньше команды «Б» на 10 секунд, совершив при этом 6 ошибок, а команда «Б» имела 2 ошибки. Таким образом, если каждая ошибка приравнивается к 5 секундам, то команда «А» получает 30 штрафных секунд ($6 \times 5 = 30$), команда «Б» — 10. Следовательно, несмотря на то, что команда «Б» финишировала позже, она считается победительницей, и ей в протокол записывается 3 очка, а команде «А» — 1 очко.

2 ВАРИАНТ. Итоговый результат в играх типа эстафет и гонок можно выражать общей суммой баллов, набираемой командой. При этом придерживаются, как правило, следующего принципа: команда, заканчивающая игру первой по времени, получает 10 баллов, заканчивающая второй — 8 баллов. Из этого числа за каждую допущенную ошибку (нарушение правила) высчитывается 1 балл. Если игра повторяется, то баллы суммируются. Команда, у которой

в итоге наибольшая сумма баллов, получает 3 очка, другая команда – 1 очко. В случае равенства суммы баллов обеим командам дается по 2 очка (ничья).

3 ВАРИАНТ. Можно до начала соревнований договориться о введении в игру особых условий. Так, можно говорить, что каждая ошибка должна быть немедленно исправлена именно тем игроком, который её допустил (например, поставить на место сбитую булаву).

4 ВАРИАНТ. При судействе эстафет с комплексными действиями (преодоление препятствий и метание в цель) возможен другой вариант определения победителя: заранее оговаривают стоимость каждого прицельного броска, выражая её в определенном количестве секунд или определенном количестве игроков. Предположим, согласно условиям игры 2 прицельных попадания приравниваются к одному участнику, пришедшему к финишу первым. Таким образом, если команда «А» финишировала позже команды «Б» на 2 человека, имея 5 точных попаданий, а игроки команды «Б» ни разу не поразили цель, то в общем итоге победа присуждается команде «А», поскольку она проиграла в скорости (на 2 человека), но опередила своих соперников в точности (5 попаданий).

Все вышеперечисленные приемы судейства являются вполне объективными. Перед соревнованиями необходимо заранее определить с представителями команд, какая формула судейства будет применена.

Примерная программа проведения соревнований «Веселые ребята» (для учеников 1–2 классов)

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
1. Гулливер и лилипуты	Групповая игра на внимание. Ведущий пересказывает отрывок из книги Джонатана Свифта «Путешествие Гулливера». Когда он произносит слова «человечки» или «лилипуты», участники приседают и вытягивают руки перед собой, а если произносит слово «Гул-	Участвуют все	Текст из книги Дж. Свифта «Путешествие Гулливера»

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	ливер», то играющие встают на носки и поднимают руки вверх. За каждую ошибку – штрафное очко		
2. Волк во рву	1-я команда – «козы», во рву располагаются 1–2 «волка» – представители другой команды. По сигналу «козы» бегут из дома на противоположную сторону площадки и по дороге прыгают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «коз». За каждую осаленную козу – очко	Команды участвуют в игре по очереди. Сначала одна команда делает 3 перебежки, затем – вторая	
3. Поменяйся местами	По сигналу игроки обеих команд принимают старт и стараются быстрее поменяться местами. Команда, которая раньше построится за линией на противоположном конце площадки, получает очко. Во время перебежек не толкаться, обходить своего соперника справа	Участники выстраиваются напротив друг друга на расстоянии вытянутых рук. Сначала меняются местами девочки, потом мальчики. И так 5 раз	
4. Конкурс футболистов	1-я пара подбивает ногой мяч в воздухе. Выигрывает тот, кто большее количество раз подбьет мяч. 2-я пара подбивает воздушный шар головой. 3-я пара участвует в конкурсе «Забей гол». Футбольный мяч прикрепляют к середине шнура. Один его конец прикрепляют к левой ноге игрока, другой конец – к левой ноге соперника. Их задача по сигналу ударить правой ногой по мячу. Выигрывает тот, кто раньше это сделает	По 3 участника от каждой команды	Футбольный мяч – 2, воздушный шар – 2, шнур – 2 метра
5. «Красный, желтый, зеленый»	В руках у ведущего – «светофор». На зеленый свет играющие, начиная с левой ноги, маршируют на месте и поют песню.	Участвуют обе команды одновременно	«Светофор» – 2 картонных кружка. Один кружок с одной

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	На желтый свет перестают маршировать и дружно хлопают в ладоши, продолжая петь. На красный свет замолкают и не двигаются. Если кто-то перепутает сигналы, нарушит тишину – получит штрафное очко		стороны зеленый, с другой – желтый. Другой кружок с одной стороны красный, с другой – желтый
6. «Гонка мячей»	В руках у первого игрока мяч. По сигналу он передает мяч игроку, стоящему рядом, тот следующему и т. д. Последний игрок, получив мяч, касается им пола и передает в обратном направлении. Побеждает команда, закончившая первой с наименьшим количеством штрафных очков. Игра повторяется трижды	Вся команда строится в шеренгу	2 мяча
7. Номер спортивной самостоятельности			
8. Эстафета «Тоннель»	По сигналу первый участник в команде с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее, возвращается назад к команде, минуя «тоннель». Он передает пакет следующему и т. д. Замыкающий передает пакет председателю жюри. 2 тур – задание выполняют девочки. Зачет – раздельный	Девочки выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5–6 м друг от друга, держа в руках гимнастические обручи. Мальчики выполняют эстафету. 2 тур – мальчики и девочки меняются местами	2 пакета 2×6, 2 обруча, 2 поворотные стойки
9. «Минные поля»	По сигналу первые игроки с пакетами в руках бегут вперед, становятся в 1-й кружок одной ногой, другая согнута. Прыгая из одного кружка в другой, каждый старается не заступить ногой за его пределы; закончив прыжки, бежит	В игре участвуют только мальчики. Они выстраиваются в колонны по одному за линией старта	В 10 м от линии старта напротив каждой колонны чертят на одной линии 5 кружков

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	за линию старта и передает пакет следующему игроку своей команды, сам становится замыкающим. Последний игрок команды, получив пакет и преодолев «минное поле», вручает пакет ведущему		диаметром 40 см, расстояние между ними 40 см
10. Запомни позы	Ведущий медленно считает до 10. За это время каждый игрок, сидящий на скамейке, принимает какую-нибудь позу. На десятый счет игрок противоположной команды поворачивается лицом к игрокам соперника и старается запомнить их позы, затем поворачивается к ним спиной и медленно считает до 5. За это время некоторые играющие меняют позы. Ведущий снова поворачивается к ним лицом и старается определить, кто из играющих переменял позы. За каждую ошибку ведущий получает штрафное очко. Потом команды меняются местами. Выигрывает та команда, чей ведущий получит меньше штрафных очков	Играющие одной команды садятся на гимнастические скамейки. Игрок из другой команды становится к ним спиной на расстоянии 5 м	Гимнастические скамейки
11. Эстафета с использованием гимнастической скамейки	<i>1 этап.</i> Пробежать по гимнастической скамейке. <i>2 этап.</i> Преодолеть скамейку, передвигаясь по ней вперед прыжками на двух ногах. <i>3 этап.</i> То же самое, но выполняя прыжки ноги врозь (скамейка между ног). <i>4 этап.</i> Проползти по скамейке на четвереньках. <i>5 этап.</i> Прокатить по скамейке набивной мяч. <i>6 этап.</i> Преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении сидя верхом на скамейке, без помощи рук.	Игроки стоят попарно (мальчик, девочка). В тех случаях, когда задание выполняется индивидуально, сначала упражнение выполняет девочка, потом мальчик. Каждый участник эстафеты должен добежать до стойки и вернуться	На расстоянии 10 м от стартовой линии перед каждой командой ставят гимнастическую скамейку и в 5 м от нее стойку

Название	Содержание	Участники	Инвентарь и разметка
	<p>7 этап. Пробежать всю дистанцию (в том числе и по скамейке) вдвоем, держась за руки.</p> <p>8 этап. Всем игрокам команды, выбежав вперед, взять скамейку, перенести за линию старта и сесть на скамейку верхом лицом к линии старта</p>	к своей команде, дотронуться рукой до очередного игрока и стать в конец колонны	
12. Конкурс болельщиков	Ведущий читает какие-нибудь стихи, не заканчивая рифмованные строчки, предлагая их закончить самим ребятам	В конкурсе участвуют болельщики команд по очереди. Те болельщики, которые лучше справятся с задачей, получают 2 очка для своей команды	Несколько вариантов четверостиший

Сводный протокол

соревнований школы № _____ г. о. Тольятти
по программе «Веселые старты»

№ п/п	Название конкурса	1 «А»			1 «Б»		
		Штрафные очки	Очки за конкурс	Всего	Штрафные очки	Очки за конкурс	Всего
1	«Гулливвер и лилипуты»						
2	«Волк во рву»						
3	«Поменяйся местами»						
4	Конкурс футболистов						
5	«Красный, желтый, зеленый»						
6	«Гонка мячей»						
7	Номер спортивной самодеятельности						
8	Эстафета «Тоннель»						
9	«Минные поля»						

№ п/п	Название конкурса	I «А»			I «Б»		
		Штраф- ные очки	Очки за конкурс	Всего	Штраф- ные очки	Очки за конкурс	Всего
10	«Запомни позы»						
11	Эстафета с использованием гимнастической скамейки						
12	Конкурс болельщиков						
	ИТОГО						

Председатель жюри _____

Главный секретарь _____

**Положение о проведении соревнований «Русская лапта»
в рамках спартакиады летних площадок**

1. Цели и задачи

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Возрождение и популяризация среди школьников спортивной игры «Русская лапта».
3. оздоровление, организация досуга детей.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 15–20 июня 2014 г. на футбольном поле 9 квартала (Ворошилова, 28).

3. Организация и руководство соревнованиями

Организацию соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района. Непосредственное проведение возлагается на главного судью и судейскую коллегию, утвержденную комитетом по физической культуре и спорту. Ответственность за жизнь и безопасность детей во время соревнований возложить на главного судью соревнований.

4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие сборные команды кварталов Автозаводского района. Состав команды 8 человек – мальчики (4 чел.) и девочки (4 чел.).

Допуск к соревнованиям:

- с визой врача и письменным разрешением родителей на участие в соревнованиях;
- в спортивной форме, обуви.

5. Программа, условия проведения соревнований

Соревнования проводятся среди смешанных команд (мальчиков и девочек) по круговой системе согласно правилам соревнований русской лапты. Победителем является команда, имеющая больше выигранных встреч. В случае равенства этого показателя выше место у команды, победившей в обоюдной встрече.

6. Награждение победителей

Команды, занявшие 1–3 места, награждаются дипломами, медалями, ценными призами.

7. Финансирование

Все расходы, связанные с проведением соревнований, несет комитет по физической культуре и спорту администрации Автозаводского района.

8. Заявки

Заявки, разрешения родителей на участие детей в соревнованиях, оформленные соответствующим образом, заверенные врачом, подаются в комитет по физической культуре и спорту 10 июня 2014 года.

Судейская коллегия состоится 11 июля в 15 часов в актовом зале администрации Автозаводского района по адресу: Новый проезд, 2.

Команды без заявок и разрешений родителей на участие детей к соревнованиям не допускаются.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ОФОРМЛЕНИЮ ДНЕВНИКА ПРАКТИКИ**

Дневник практики

Студента ___ курса группы _____

ФИО _____

Место прохождения практики _____

Адрес _____ телефон _____

Руководитель практики _____

Руководители практики от организации:

Руководитель _____
(должность)

Специалист _____

Сроки прохождения практики _____

Тольятти, 20___

ХАРАКТЕРИСТИКА

практиканта _____
(ФИО)

_____ года рождения, студента _____ курса _____ группы.

Студент _____
(ФИО)

проходил практику в _____

За период практики с _____ по _____ 20 года
он(а) показал(а) себя _____

(оценка отношения к практике, уровень теоретической и практической подготовленности, знание нормативно-правовых документов, своевременность выполнения заданий и поручений, аккуратность в ведении документации, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

При проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий проявил себя

(оценка уровня владения организаторскими умениями и навыками, творческий подход к составлению документов планирования, умение работать с учетно-отчетной документацией, в том числе финансовой, качество проведения мероприятий, инициативность и активность в их организации).

Проведение научно-исследовательской работы показало, что практикант _____
(владение методикой анализа и знание анализируемых документов, умение сделать вывод и дать рекомендации по определенному вопросу).

Оценки за практику:

1. Методическая работа _____
2. Учебная работа _____
3. Воспитательная работа _____
4. Внеклассная физкультурно-массовая работа _____
5. Отчетная документация _____
6. Отношение к практике и трудовая дисциплина _____

Общая оценка за практику _____

Руководитель организации _____
(подпись) (ФИО)

Руководитель практики _____
(подпись) (ФИО)

« _____ » _____ 20__ г.

Характеристику заверить круглой печатью

I. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СТУДЕНТА

№ п/п	Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
-------	-------------------	------------------	----------------------

Содержание работы планируется по разделам:

- Организационно-ознакомительная работа
- Методическая работа
- Учебная работа
- Воспитательная работа
- Внеклассная физкультурно-массовая работа
- Научно-исследовательская работа

Индивидуальный план работ разрабатывается совместно с руководителем практики.

II. ПОЛОЖЕНИЕ О ЗАЧЕТНОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ИЛИ СПОРТИВНО-МАССОВОМ МЕРОПРИЯТИИ

Утверждаю

(должность, ФИО)

«__» _____ 20__ г.

Положение о _____

- цель и задачи ФО или СММ;
- место и дата проведения;
- руководство ФО или СММ;
- участники;
- медицинский контроль;
- программа и зачет;
- определение победителей;
- награждение победителей;
- финансирование;
- заявки.

Приложить программу проведения мероприятия.

**III. ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА ФСО ОБ ОРГАНИЗАЦИИ
И ПРОВЕДЕНИИ ЗАЧЕТНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ИЛИ СПОРТИВНО-МАССОВОГО
МЕРОПРИЯТИЯ**

Отзыв о мероприятии

(название зачетного ФО или СММ)
проведенном студентом-практикантом _____
_____ (ФИО)
Дата проведения _____

Оценка за проведение ФО (СММ) _____
Руководитель организации _____
(должность) (подпись) (ФИО)
Методист _____

**IV. ПРОТОКОЛ АНАЛИЗА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ**

Присутствовали на физкультурно-оздоровительном занятии (ФОЗ)
по _____
(вид специализации)
Группа _____
(пол, возраст, год обучения)
ФИО инструктора _____
Дата проведения _____
Заключение по ФОЗ _____
Оценка за ФОЗ _____
Проверяющий(ие) _____
(должность) (подпись) (ФИО)

В анализе ФОЗ отразить общие сведения, подготовку, организацию и проведение занятия, сделать выводы, предложения, оценить ФОЗ.

V. ОТЧЕТ О ПРАКТИКЕ

В отчете раскрывается содержание выполненной работы, анализируется ее качество, делается вывод об уровне теоретической и практической подготовленности, вносятся предложения по совершенствованию учебного процесса подготовки бакалавра и практики.

Дата _____ Подпись практиканта _____

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Дневник по практике	Наличие дневника	Соответствие содержания и разделов практики
Индивидуальный план на период практики	Наличие индивидуального плана. Посещение занятий не менее 80 %. В случае большего процентного отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования и т. п.)	Соответствие содержания и темы. Студент должен знать содержание законспектированного материала и уметь отвечать на заданные вопросы по теме и использовать знания на практике
Положение о проведении спортивно-массовых мероприятий	Наличие положения о проведении спортивно-массовых мероприятий	Правильность составления положения о проведении спортивно-массовых мероприятий
Выполнение практических заданий	Участие в выполнении практических заданий	Правильное выполнение практических заданий не ниже «удовлетворительно»

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2009. — 526 с.
2. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 «Физическая культура» и спец. 022300 «Физическая культура» / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — 4-е изд., стер. — М. : Сов. спорт, 2010. — 463 с.
3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 4-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 143 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009. — 479 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 479 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. — 5-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 378 с.
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. — 3-е изд. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 382 с.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. — 6-е изд., доп. и испр. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 445 с.