



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Ф. Глухова

Рецензент:

доцент кафедры ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Методика проведения занятий со школьниками» являются:

- приобретение теоретических и практических знаний специалиста по физическому воспитанию, которые предполагают готовность к реализации в своей работе современной концепции физкультурного образования – направленность воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого подростка.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Методика проведения занятий со школьниками входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Педагогика

Методика проведения занятий с дошкольниками

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - воспитательная практика

Производственная - педагогическая практика

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методика проведения занятий со школьниками» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ОПК-1	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-1.1	Применяет нормативно-правовые акты и профессиональную этику в профессиональной деятельности в сфере образования
ОПК-1.2	Владеет способами и приемами построения образовательных отношений в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 58,2 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 4,2 акад. часов;
- самостоятельная работа – 14,1 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. час

Форма аттестации - курсовая работа, экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Основы теории физического воспитания								
1.1 1.1 Цели и задачи предмета «Физическая культу-ра»	5	1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов.Опрос.Обсуждение.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
1.2 Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе. Дидактические принципы и процессы предмет «Физическая культура»	5	2				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
Итого по разделу		3						
2. Физическое воспитание детей школьного возраста								
2.1 Физическое воспитание младшего школьного возраста	5	1		4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение.Практическое занятие Проверка планов-конспектов	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1

2.2	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	1		4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение. Практическое занятие. Проверка планов-конспектов	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
2.3	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	1		4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение. Практическое занятие. Проверка планов-конспектов.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
Итого по разделу		3		12/6И				
3. Формы организации физического воспитания школьников								
3.1	Урок физической культуры	1		4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение. Практическое занятие.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
3.2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.	5	1	4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Практическое занятие. Устный опрос (собеседование). Проверка комплексов.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
3.3	Внеклассные формы организации занятий.	2		4/2И		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Практическое занятие. Устный опрос (собеседование). Проверка комплексов. Проведение физкультминутки, физкультпаузы.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
Итого по разделу		4		12/6И				
4. Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение								

4.1 Урок как форма организации дидактических процессов.Содержание и структура урока физической культуры в школе.Формы организации деятельности педагога.	5	1		4	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение. Практическое занятие	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
4.2 Методика урока физической культуры в школе.Технология преподавания и учения в системе предмета «Физическая культура» в школе. Отбор оптимального содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры		1		2/ИИ	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка конспектов, опрос, обсуждение. Практическое занятие.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
4.3 Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план учебного процесса.Поурочный рабочий план на четверть .План-конспекта урока		2		4/ИИ	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка планов-конспектов. Проведение урока физической культуры	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
Итого по разделу		4		10/2И	12			
5. Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса								
5.1 Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса.	5	2		2		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проверка планов-конспектов. Проведение урока физической культуры	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
5.2 Виды и формы контроля в учебно-воспитательном процесса		2			2,1	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Курсовая работа Экзамен.	ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-3.1
Итого по разделу		4		2	2,1			
Итого за семестр		18		36/14И	14,1		экзамен,кр	
Итого по дисциплине		18		36/14И	14,1		курсовая работа, экзамен	

5 Образовательные технологии

Дисциплина «Методика проведения занятий со школьниками» реализуется в форме лекционных и практических занятий.

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Методика проведения занятий со школьниками» предусматривается 14 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Методика проведения занятий со школьниками» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453927>.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438772>.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438991> .

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444497> .

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437594> .

3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438651>.

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860> .

5. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444017>.

6. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е

изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438432>.

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444895>.

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска, мультимедийный проектор, экран

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Спортивный зал, спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, фишки, мячи, ракетки

Учебные аудитории для выполнения курсового проектирования помещения для самостоятельной работы обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Методика проведения занятий со школьниками» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Перечень тем для подготовки к семинарским занятиям:

1. Обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.
2. Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников.
3. Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств на уроках физической культуры у младших подростков.
4. Формирования двигательных умений и навыков в физическом воспитании.
5. Круговая тренировка в структуре урока физической культуры в старшем школьном возрасте.
6. Развитие физических качеств школьников разного возраста. (Сила, быстрота, выносливость, ловкость)
7. Методика развития силы у детей младшего школьного возраста. (Сила, быстрота, выносливость, ловкость,)
8. Игра как фактор развития познавательных процессов младших школьников.
9. Основы развития выносливости у старших школьников.
10. Особенности методики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.
11. Особенности методики совершенствования выносливости у школьников младшего возраста.
12. Развитие выносливости у старших школьников.
13. Развитие силы у школьников.
14. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.
15. Воспитание осанки у школьников.
16. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Возраст школьников по выбору.
17. Внеклассные формы физического воспитания детей школьного возраста.
18. Развитие быстроты у школьников различного возраста.
19. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников различного возраста
20. Развитие выносливости у школьников различного возраста.
21. Развитие гибкости у школьников различного возраста.
22. Методика развития физических качеств у детей дошкольного возраста (по выбору студентов).
23. Скоростные способности и методика их воспитания.
24. Воспитание быстроты движений у школьников.
25. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
26. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.

Тест

1. . В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в **общих принципах** отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:
 - 1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
 - 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - 3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип

- циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
2. . Под двигательной активностью понимают:
- 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
 - 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
 - 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
 - 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.
3. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:
- 1) незначительно увеличивается;
 - 2) значительно увеличивается;
 - 3) остается без изменения;
 - 4) все более уменьшается.
4. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):
- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
 - 2) урок физической культуры;
 - 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
 - 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.
5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость выполняют:
- 1) 3-4 с;
 - 2) 6-8 с;
 - 3) 15 с;
 - 4) 20-25 с.
6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:
- 1) расчлененному методу;
 - 2) целостному методу;
 - 3) сопряженному методу;
 - 4) методам стандартного упражнения.
7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:
- 1) упражнения на выносливость;
 - 2) упражнения на частоту движений;
 - 3) упражнения, статические напряжения;
 - 4) скоростно-силовые упражнения.
8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:
- 1) оздоровительных задач;
 - 2) образовательных задач;
 - 3) воспитательных задач;
 - 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста *в первую очередь* следует уделять внимание развитию:
- 1) активной и пассивной гибкости;
 - 2) максимальной частоты движений;
 - 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
 - 4) простой и сложной двигательной реакции.
10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;

- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
 - 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
 - 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.
11. . Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:
- 1) физкультурной группой;
 - 2) основной медицинской группой;
 - 3) спортивной группой;
 - 4) здоровой медицинской группой.
12. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:
- 1) группой общей физической подготовки;
 - 2) физкультурной группой;
 - 3) средней медицинской группой;
 - 4) подготовительной медицинской группой.
13. . Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:
- 1) специальной медицинской группой;
 - 2) оздоровительной медицинской группой;
 - 3) группой лечебной физической культуры;
 - 4) группой здоровья.
14. . Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:
- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
 - 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
 - 3) урок физической культуры;
 - 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).
15. . В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:
- 1) гимнастические упражнения;
 - 2) легкоатлетические упражнения;
 - 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
 - 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.
16. . Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС
- 1) 90-100 уд/мин;
 - 2) 110-125 уд/мин;
 - 3) 130—150 уд/мин;
 - 4) 160—175 уд/мин.
17. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:
- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
 - 2) по частоте дыхания;
 - 3) по внешним признакам утомления детей;
 - 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
18. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:
- 1) 1 раз в неделю;
 - 2) 2 раза в неделю;
 - 3) 3 раза в неделю;

- 4) 4 раза в неделю.
19. . Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:
- 1) 30—35 мин;
 - 2) 40—45 мин;
 - 3) 50—55 мин;
 - 4) 1 ч.
20. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:
- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
 - 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
 - 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
 - 4) после окончания каждого урока (на переменах).
21. . Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:
- 1) повышение уровня физической подготовленности;
 - 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
 - 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
 - 4) содействие улучшению физического развития.
22. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
- 1) образовательные;
 - 2) воспитательные;
 - 3) оздоровительные;
 - 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.
23. В основной части урока физической культуры вначале:
- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
 - 2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
 - 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
 - 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
24. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
- 1) в водной части урока;
 - 2) в подготовительной части урока;
 - 3) в начале основной части урока;
 - 4) в середине или конце основной части урока.
25. . В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:
- 1) 15-18 мин;
 - 2) 20 мин;
 - 3) 25—30 мин;
 - 4) 35 мин.
26. . Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:
- 1) 10 мин;
 - 2) 7 мин;
 - 3) 3—5 мин;
 - 4) 1—2 мин.
27. . Для поддержания эмоционального тонуса и закреплении пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть: 47
- 1) упражнениями на гибкость;

- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
 - 3) просмотром учебных видеофильмов;
 - 4) упражнениями на координацию движений.
28. . На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:
- 1) вводной;
 - 2) подготовительной;
 - 3) основной;
 - 4) заключительной.
29. . Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:
- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
 - 2) профилактики заболеваний;
 - 3) повышения уровня физической подготовленности;
 - 4) совершенствования двигательных умений и навыков.
30. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:
- 1) 12-13 °С;
 - 2) 14—16 °С;
 - 3) 18-20 °С;
 - 4) 22-24 °С.
31. . Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:
- 1) фронтальный;
 - 2) поточный;
 - 3) одновременный;
 - 4) групповой.
32. . Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:
- 1) 48 ч;
 - 2) 56 ч;
 - 3) 68 ч;
 - 4) 105 ч.
33. . Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:
- 1) 4—5 упражнений;
 - 2) 8—10 упражнений;
 - 3) 14—15 упражнений;
 - 4) 16—18 упражнений.
34. . Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное! положение предыдущего упражнения является исходным для по-1 следующего?
- 1) непрерывным;
 - 2) слитным;
 - 3) поточным;
 - 4) фронтальным.

Примерная тематика курсовых работ.

1. Круговая тренировка в подготовке баскетболиста как средство совершенствования физической и технической подготовки.
2. .Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке в баскетболе.

3. Методика обучения верхней передачи мяча двумя руками в волейболе.
4. Методика обучения защитным действиям в волейболе.
5. Методика и техника обучения нападающему удару в волейболе.
6. Методика и техника одиночного и группового блокирования в волейболе.
7. Методика и техника верхней прямой подачи в прыжке и ее эффективность в волейболе.
8. Урок – основная форма организации секционных занятий по баскетболу.
9. Внеклассная работа по баскетболу в школе.
10. Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке.
11. Формы и содержание занятий по баскетболу в оздоровительных лагерях со школьниками.
12. Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол на уроках 5-8 классов.
13. Методика совершенствования точности бросков мяча на занятиях с юными баскетболистами.
14. Начальное обучение юных баскетболистов тактике игры.
15. Специальные упражнения для овладения индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении на занятиях по баскетболу в секциях.
16. Методика подготовки центрового игрока на занятиях по баскетболу в секциях.
17. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по баскетболу в школе.
18. Физическая подготовка на занятиях по баскетболу с детьми подготовительной, подростковой и младшей юношеских групп в ДЮСШ.
19. Построение учебно-тренировочного процесса в секциях по баскетболу.
20. Воспитание скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.
21. Методика обучения применению прессинга на учебно-тренировочных занятиях в секциях по баскетболу.
22. Содержание и анализ учебно-тренировочных занятий по баскетболу в подготовительном, соревновательном и переходных периодах.
23. Методика применения подвижных игр как средства начального обучения детей волейболу в школе.
24. Методика отбора на начальном этапе обучения в волейболе (мальчики, девочки 9-11 лет).
25. Развитие физических качеств юных волейболистов.
26. Методика воспитания быстроты у юных волейболистов 12-13 лет.
27. Организация и методика внеклассной работы по спортивным играм в общеобразовательной школе.
28. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе.
29. Методика развития прыгучести на уроках по волейболу.
30. Анализ характерных ошибок в защите у юных волейболистов.
31. Экспериментальное обоснование подготовки связующего игрока в волейболе.
32. Экспериментальное обоснование методики обучения верхней прямой подаче в волейболе.
33. Особенности построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки в секции по волейболу.
34. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительных лагерях со школьниками.
35. Особенности учебно-тренировочной работы по волейболу со школьниками 6-7 лет..
36. Развитие физических качеств юных волейболистов.
37. Влияние всесторонней физической подготовки на развитие прыгучести у юных волейболистов. Специальные упражнения для овладения индивидуальными тактическими действиями защиты на занятиях в секциях по футболу.
38. Игровой метод на занятиях в секциях по футболу.
39. Формы организации занятий по футболу со школьниками.
40. Методика планирования нагрузок в предсоревновательном периоде на занятиях по футболу.
41. Методика совершенствования физической подготовки юных футболистов.
42. Последовательность, преемственность и согласованность в обучении техническим приемам в футболе.
43. Взаимосвязь технической и тактической подготовки на уроках по футболу.
44. Методика обучения остановкам мяча на уроках по футболу.
45. Методика обучения финтам в футболе на уроках физкультуры.

46. Методика обучения групповой тактике в футболе на уроках физкультуры.
47. Специальные упражнения для овладения групповыми тактическими действиями нападения на занятиях в секциях по футболу.
48. Особенности технической подготовки девушек 15-16 лет по футболу.
49. Совершенствование тактических действий футболистов на учебно-тренировочных занятиях в секциях по футболу.
50. Начальное обучение юных футболистов тактике игры.
51. Совершенствование методики проведения уроков по футболу в общеобразовательной школе.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура».
2. Цели и задачи предмета «Физическая культура».
3. Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов.
4. Основные понятия предмета «Физическая культура».
5. «Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования.
6. Становление теории и методики преподавания предмета «Физическая культура».
7. Современные теории и методики обучения предмету «Физическая культура».
8. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
9. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура».
10. Педагогическая система предмета «Физическая культура».
11. Системный подход в построении учебного процесса по предмету «Физическая культура».
12. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура».
13. Функции педагогической системы предмета «Физическая культура».
14. Цели предмета «Физическая культура».
15. Значение и формирование цели предмета «Физическая культура».
16. Цели предмета «Физическая культура» в системе образования Российской Федерации.
17. Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе.
18. Роль содержания предмета «Физическая культура» в педагогической системе.
19. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
20. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура».
21. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура».
22. Особенности дидактических процессов.
23. Психолого-физиологические и педагогические основы дидактических процессов.
24. Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
25. Субъекты дидактического взаимодействия.
26. Этапы дидактических процессов.
27. Образование, развитие и воспитание в дидактических процессах.
28. Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
29. Типовой «шаг» дидактических процессов.
30. Развитие деятельности преподавания и учения.
31. Цикличность дидактических процессов.
32. Дидактические принципы предмета «Физическая культура».
33. Значение дидактических принципов в учебно-воспитательном процессе.
34. Изучение дидактических принципов. Характеристика дидактических принципов.
35. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура».
36. Урок как форма организации дидактических процессов.
37. Урок в процессе обучения физической культуре.
38. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе.
39. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
40. Требования к уроку физической культуры в школе.
41. Технология и методика реализации педагогической системы предмета «Физическая культура».

- культура».
42. Методика урока физической культуры в школе.
 43. Технология преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.
 44. Целеполагание в технологии обучения предмету «Физическая культура».
 45. Проблемы целеполагания в теории и практике преподавания предмета «Физическая культура».
 46. Процедуры целеполагания в циклах технологии учебно-воспитательного процесса.
 47. Цели учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
 48. Отбор оптимального содержания и методов учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры.
 49. Факторы оптимальности содержания образования, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса.
 50. Программирование в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
 51. Сущность и содержание программирования учебно-воспитательного процесса.
 52. Виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
 53. Непосредственное дидактическое взаимодействие учителя и учащихся в учебно-воспитательном процессе на уроке физической культуры.
 54. Взаимосвязь и взаимообусловленность деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры.
 - 55.
 56. Подготовка учителя к уроку физической культуры.
 57. Анализ урока физической культуры в школе.
 58. Цели и методы анализа урока физической культуры в школе.
 59. Анализ урока.
 60. Метод педагогического наблюдения.
 61. Метод хронометрирования (хронографирования).
 62. Метод пульсометрии.
 63. Метод рейтинга.
 64. Педагогический контроль в технологии учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
 65. Контроль в технологии учебно-воспитательного процесса.
 66. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе.
 67. Формы организации контроля в учебно-воспитательном процессе.
 68. Требования к контролю в учебно-воспитательном процессе.
 69. Оценочно-аналитический компонент технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура».
 70. Место, функции и сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебно-воспитательного процесса.
 71. . Оценка и отметка в оценочно-аналитическом компоненте технологии учебно-воспитательного процесса.
 72. Критерии оценок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры.
 73. Оценочно-аналитическая информация в учебно-воспитательном процессе.
 74. Методы ее получения и обработки.
 75. Каково место оценки результатов дидактического взаимодействия учителя и учащихся в структуре дидактических процессов по предмету?
 76. В чем сущность оценочно-аналитического компонента технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»?
 77. Назовите функции контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.
 78. Назовите методы получения оценочной информации в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе.
 79. Для чего нужна аналитическая информация в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре?

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
ОПК-1: готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
ОПК-1.1	Применяет нормативно-правовые акты и профессиональную этику в профессиональной деятельности в сфере образования	<p>Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу</p> <p>80. Общая характеристика теории и методики обучения предмету «Физическая культура».</p> <p>81. Цели и задачи предмета «Физическая культура».</p> <p>82. Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов.</p> <p>83. Основные понятия предмета «Физическая культура».</p> <p>84. «Физическая культура» как учебный предмет в содержании общего и профессионального образования.</p> <p>85. Становление теории и методики преподавания предмета «Физическая культура».</p> <p>86. Современные теории и методики обучения предмету «Физическая культура».</p> <p>87. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.</p> <p>88. Основные концепции учебного предмета «Физическая культура».</p> <p>89. Педагогическая система предмета «Физическая культура».</p> <p>90. Системный подход в построении учебного процесса по предмету «Физическая культура».</p> <p>91. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура».</p> <p>92. Функции педагогической системы предмета «Физическая культура».</p> <p>93. Цели предмета «Физическая культура».</p> <p>94. Значение и формирование цели предмета «Физическая культура».</p> <p>95. Цели предмета «Физическая культура» в системе образования Российской Федерации.</p> <p>96. Содержание предмета «Физическая культура» в педагогической системе.</p> <p>97. Роль содержания предмета «Физическая культура» в педагогической системе.</p> <p>98. Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».</p> <p>99. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура».</p>
ОПК-1.2:	Владеет способами и	1. Дидактические процессы в предмете «Физическая

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
	<p>приемами построения образовательных отношений в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности</p>	<p>культура».</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Особенности дидактических процессов. 3. Психолого-физиологические и педагогические основы дидактических процессов. 4. Типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура». 5. Субъекты дидактического взаимодействия. 6. Этапы дидактических процессов. 7. Образование, развитие и воспитание в дидактических процессах. 8. Функциональная единица, или «шаг», дидактических процессов в предмете «Физическая культура». 9. Типовой «шаг» дидактических процессов. 10. Развитие деятельности преподавания и учения. 11. Цикличность дидактических процессов. 12. Дидактические принципы предмета «Физическая культура». 13. Значение дидактических принципов в учебно-воспитательном процессе. 14. Изучение дидактических принципов. Характеристика дидактических принципов. 15. Урок в дидактической системе предмета «Физическая культура».
<p>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>		
<p>ОПК-3.1</p>	<p>Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 35. Под двигательной активностью понимают: <ol style="list-style-type: none"> 1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни; 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся; 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности; 4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства. 36. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс: <ol style="list-style-type: none"> 1) незначительно увеличивается; 2) значительно увеличивается; 3) остается без изменения; 4) все более уменьшается. 37. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;</p> <p>2) урок физической культуры;</p> <p>3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);</p> <p>4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.</p> <p>38. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость выполняют:</p> <p>1) 3-4 с;</p> <p>2) 6-8 с;</p> <p>3) 15 с;</p> <p>4) 20-25 с.</p> <p>39. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:</p> <p>1) расчлененному методу;</p> <p>2) целостному методу;</p> <p>3) сопряженному методу;</p> <p>4) методам стандартного упражнения.</p> <p>40. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:</p> <p>1) упражнения на выносливость;</p> <p>2) упражнения на частоту движений;</p> <p>3) упражнения, статические напряжения;</p> <p>4) скоростно-силовые упражнения.</p> <p>41. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является <i>акцент</i> на решение:</p> <p>1) оздоровительных задач;</p> <p>2) образовательных задач;</p> <p>3) воспитательных задач;</p> <p>4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>42. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста <i>в первую очередь</i> следует уделять внимание развитию:</p> <p>1) активной и пассивной гибкости;</p> <p>2) максимальной частоты движений;</p> <p>3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;</p> <p>4) простой и сложной двигательной реакции.</p> <p>43. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:</p> <p>1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;</p> <p>2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;</p> <p>3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с</p>

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.</p> <p>44. . Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физкультурной группой; 2) основной медицинской группой; 3) спортивной группой; 4) здоровой медицинской группой. <p>45. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) группой общей физической подготовки; 2) физкультурной группой; 3) средней медицинской группой; 4) подготовительной медицинской группой. <p>46. . Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) специальной медицинской группой; 2) оздоровительной медицинской группой; 3) группой лечебной физической культуры; 4) группой здоровья. <p>47. . Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»); 3) урок физической культуры; 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.). <p>48. . В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастические упражнения; 2) легкоатлетические упражнения; 3) подвижные игры и лыжная подготовка;

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.</p> <p>49. . Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 90-100 уд/мин; 2) 110-125 уд/мин; 3) 130—150 уд/мин; 4) 160—175 уд/мин. <p>50. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений); 2) по частоте дыхания; 3) по внешним признакам утомления детей; 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей. <p>51. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 раз в неделю; 2) 2 раза в неделю; 3) 3 раза в неделю; 4) 4 раза в неделю. <p>52. . Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 30—35 мин; 2) 40—45 мин; 3) 50—55 мин; 4) 1 ч. <p>53. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся; 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому; 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха; 4) после окончания каждого урока (на переменах). <p>54. . Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение уровня физической подготовленности; 2) снятие утомления, повышение

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;</p> <p>3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;</p> <p>4) содействие улучшению физического развития.</p> <p>Примерная тематика курсовых работ.</p> <p>52. Круговая тренировка в подготовке баскетболиста как средство совершенствования физической и технической подготовки.</p> <p>53. Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке в баскетболе.</p> <p>54. Методика обучения верхней передачи мяча двумя руками в волейболе.</p> <p>55. Методика обучения защитным действиям в волейболе.</p> <p>56. Методика и техника обучения нападающему удару в волейболе.</p> <p>57. Методика и техника одиночного и группового блокирования в волейболе.</p> <p>58. Методика и техника верхней прямой подачи в прыжке и ее эффективность в волейболе.</p> <p>59. Урок – основная форма организации секционных занятий по баскетболу.</p> <p>60. Внеклассная работа по баскетболу в школе.</p> <p>61. Методика обучения технике броска одной рукой в прыжке.</p> <p>62. Формы и содержание занятий по баскетболу в оздоровительных лагерях со школьниками.</p> <p>63. Методика обучения техническим приемам игры в баскетбол на уроках 5-8 классов.</p> <p>64. Методика совершенствования точности бросков мяча на занятиях с юными баскетболистами.</p> <p>65. Начальное обучение юных баскетболистов тактике игры.</p> <p>66. Специальные упражнения для овладения индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями в нападении на занятиях по баскетболу в секциях.</p> <p>67. Методика подготовки центрального игрока на занятиях по баскетболу в секциях.</p> <p>68. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по баскетболу в школе.</p> <p>69. Физическая подготовка на занятиях по баскетболу с детьми подготовительной, подростковой и младшей юношеских групп в ДЮСШ.</p> <p>70. Построение учебно-тренировочного процесса в секциях по баскетболу.</p> <p>71. Воспитание скоростно-силовых качеств юных</p>

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>баскетболистов.</p> <p>72. Методика обучения применению прессинга на учебно-тренировочных занятиях в секциях по баскетболу.</p> <p>73. Содержание и анализ учебно-тренировочных занятий по баскетболу в подготовительном, соревновательном и переходных периодах.</p> <p>74. Методика применения подвижных игр как средства начального обучения детей волейболу в школе.</p> <p>75. Методика отбора на начальном этапе обучения в волейболе (мальчики, девочки 9-11 лет).</p> <p>76. Развитие физических качеств юных волейболистов.</p> <p>77. Методика воспитания быстроты у юных волейболистов 12-13 лет.</p> <p>78. Организация и методика внеклассной работы по спортивным играм в общеобразовательной школе.</p> <p>79. Планирование и учет учебной и внеклассной работы по волейболу в школе.</p> <p>80. Методика развития прыгучести на уроках по волейболу.</p> <p>81. Анализ характерных ошибок в защите у юных волейболистов.</p> <p>82. Экспериментальное обоснование подготовки связующего игрока в волейболе.</p> <p>83. Экспериментальное обоснование методики обучения верхней прямой подаче в волейболе.</p> <p>84. Особенности построения микроциклов подготовительного периода спортивной подготовки в секции по волейболу.</p> <p>85. Формы и содержание занятий по волейболу в оздоровительных лагерях со школьниками.</p> <p>86. Особенности учебно-тренировочной работы по волейболу со школьниками 6-7 лет..</p> <p>87. Развитие физических качеств юных волейболистов.</p> <p>88. Влияние всесторонней физической подготовки на развитие прыгучести у юных волейболистов. Специальные упражнения для овладения индивидуальными тактическими действиями защиты на занятиях в секциях по футболу.</p> <p>89. Игровой метод на занятиях в секциях по футболу.</p> <p>90. Формы организации занятий по футболу со школьниками.</p> <p>91. Методика планирования нагрузок в предсоревновательном периоде на занятиях по футболу.</p> <p>92. Методика совершенствования физической подготовки юных футболистов.</p> <p>93. Последовательность, преемственность и согласованность в обучении техническим приемам в футболе.</p>

Структурный элемент компетенции		Оценочные средства
		<p>94. Взаимосвязь технической и тактической подготовки на уроках по футболу.</p> <p>95. Методика обучения остановкам мяча на уроках по футболу.</p> <p>96. Методика обучения финтам в футболе на уроках физкультуры.</p> <p>97. Методика обучения групповой тактике в футболе на уроках физкультуры.</p> <p>98. Специальные упражнения для овладения групповыми тактическими действиями нападения на занятиях в секциях по футболу.</p> <p>99. Особенности технической подготовки девушек 15-16 лет по футболу.</p> <p>100. Совершенствование тактических действий футболистов на учебно-тренировочных занятиях в секциях по футболу.</p> <p>101. Начальное обучение юных футболистов тактике игры.</p> <p>102. Совершенствование методики проведения уроков по футболу в общеобразовательной школе.</p>

Приложение 3

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СОСТАВЛЕНИЕ КОНСПЕКТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Конспект урока разрабатывается на основе тематического плана. Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, а также контингент занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Студент намечает план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. На каждый урок ставятся три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. *Образовательные задачи* предполагают формирование у учащихся знаний по физической культуре, умений и навыков выполнять физические упражнения и должны отвечать на вопрос «Что сделать», например

разучить технику выполнения...

закрепить технику выполнения...

совершенствовать технику выполнения...

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств, должны отвечать на вопрос «Что делать», например

формировать правильную осанку

развивать общую выносливость

Воспитательные задачи предусматривает воспитание конкретного физического качества с указанием упражнения, с помощью которого решается данная задача, отвечают на вопрос «Что делать» например:

воспитывать скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину в разбега
воспитывать быстроту движений в беге на короткие дистанции.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить категории оценки деятельности учащихся на уроке.

При составлении плана – конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной части (приложение 2).

1. В первой графе конспекта «Части урока» указываются части урока и их продолжительность (в мин).

2. В графе «Содержание урока» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом строго необходимо соблюдать терминологию, принятую в конкретных видах спорта.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе «Содержание» записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

3. В графе «Дозировка нагрузки» указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

4. В графе «Организационно-методические указания» указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а также делаются записи «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры»

КОНСПЕКТ УРОКА № _____ по физической культуре в _____ классе

Задачи урока:

Образовательная _____

Оздоровительная _____

Воспитательная _____

Дата _____

Место проведения _____

Продолжительность урока _____

Инвентарь _____

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания

ПЛАН ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

I. Общие сведения об уроке

1. Дата проведения урока _____

2. Тип урока _____

3. Задачи уроки:

Образовательные _____

Оздоровительные _____

Воспитательные _____

4. Класс _____

5. Вел урок: _____

6. Урок анализировал : _____

II. Анализ конспекта урока

2.1. Оценка задач урока:

- взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего;
- соответствие задач программным требованиям;
- соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование);

- разностронность поставленных задач;
- конкретность поставленных задач;
- соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся;
- грамотность постановки задач урока.

2.2. Оценка содержания конспекта

2.2.1. Правильный выбор средств для каждой части урока:

- соответствие средств поставленным задачам;
- оригинальность подобранных средств;
- учет психологических, физиологических и педагогических закономерностей обучения;
- учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- оптимальная дозировка упражнений;
- целесообразность распределения времени по частям урока и виды упражнений.

2.2.2. Оценка методов обучения в каждой части урока:

- соответствие методов задачам урока;
- соответствие методов этапам обучения;
- соответствие методов уровню физического развития и физической подготовленности учащихся.

2.2.3. Содержательность организационно-методических указаний.

2.3. Соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная грамотность и аккуратность написания.

III. Анализ методики урока физической культуры

3.1. Подготовительная часть урока

3.1.1. Оценка организации подготовительной части урока:

- своевременная подготовленность дидактических материалов и ТСО к уроку;
- подготовленность мест занятий, необходимого оборудования и инвентаря;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; внешний вид учителя;
- подготовленность учащихся к уроку;
- своевременность начала урока;
- первоначальная организация учащихся;
- оценка постановки задач урока перед учащимися;
- рациональность размещения и передвижений учащихся;
- целесообразность использования площади спортивного зала;
- правильность выбора преподавателем места при руководстве деятельностью учащихся;
- проявление учителем должной требовательности при выполнении учащимися заданий;
- контакт педагога с классом.

3.1.2. Характеристика средств подготовительной части урока:

- соответствие средств подготовительной части урока ее задачам;
 - содержание общей разминки, эффективность подобранных средств;
- наличие специально-подготовительных упражнений;
- эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока;
 - правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений;
 - соответствие средств подготовительной части урока задачам, контингенту занимающихся, виду урока, условиям проведения.

3.1.3. Характеристика методов подготовительной части урока.

- целесообразность применения методов организации деятельности учащихся

(фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) при выполнении упражнений подготовительной части урока.

- качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.)
- соответствие словесных методов задачам урока, контингенту занимающихся.
- культура речи педагога.
- целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»).
- использование сочетания словесных и наглядных методов обучения.

3.2. Основная часть урока

3.2.1. Организация основной части урока

- качество владения педагогом содержанием;
- целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока;
- продолжительность основной части урока;
- соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи;
- рациональное использование площади спортивного зала, размещение инвентаря и оборудования;
- правильный выбор педагогом места в спортивном зале;
- использование дополнительного, нестандартного оборудования;
- как организована смена одного вида деятельности другим;
- организация взаимообучения;
- обеспечение дисциплины на уроке.

3.2.2. Характеристика средств основной части урока:

1. Соответствие средств основной части урока:

- решаемым задачам;
- возможностям занимающихся;
- условиям проведения урока.

2. Наличие подводящих упражнений для решения задач обучения.

3. Многообразие и оригинальность средств, используемых в основной части урока, направленных на решение поставленных задач.

3.2.3. Характеристика методов основной части урока.

3.2.3.1. Целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный).

3.2.3.2. Целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный).

3.2.3.3. Качество применения на уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного).

3.2.3.4. Качество применения методов предупреждения и исправления ошибок:

- методов подводящих упражнений;
- методов применения техники (акцентирование, утрирование, замедление выполнения упражнения);
- метода ориентиров.

3.2.3.5. Качество применения словесных методов обучения.

3.2.3.6. Качество применения наглядных методов обучения.

3.2.3.7. Знание учителем техники двигательного действия.

3.2.4. Реализация дидактических принципов в основной части урока физической культуры (наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, индивидуальности подхода к занимающимся).

3.3. Заключительная часть урока

3.3.1. Организация заключительной части урока физической культуры.

- решение задач заключительной части урока
- подведение итогов урока
- домашнее задание (его правильность, соблюдение основных требований при выполнении)
- своевременное окончание урока.

3.3.2. Характеристика средств заключительной части урока.

- подбор средств заключительной части урока
- обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся;
- оригинальность в подборе средств.

3.3.3. Характеристика методов заключительной части урока

- методы организации деятельности учащихся
- методы выполнения физических упражнений
- наглядные и словесные методы обучения.

IV. Методика воспитания физических качеств

4.1. Содержание работы по воспитанию физических качеств:

- какие физические качества развивались на уроке;
- какие задания для этого предлагались;
- какие методы физического воспитания при этом применялись (повторный, переменный, соревновательный, игровой). Их целесообразность и соответствие возрасту, задачам, условиям проведения урока.

V. Физическая нагрузка на уроке

5.1. Рациональность используемых приемов регулирования нагрузки.

5.2. Соответствие нагрузки:

- возрастным особенностям занимающихся;
- задачам урока;
- стадиям обучения;
- условиям проведения.

5.3. Оценка общей и двигательной плотности урока по частям и на уроке в целом, ее соответствие виду и типу урока. Приемы повышения двигательной плотности, используемые в каждой части урока. Их эффективность и недостатки.

VI. Воспитательная работа педагога

6.1. Какие задания предлагались на уроке для решения 3-ей (воспитательной) задачи.

6.2. Как решались на уроке задачи:

- умственного воспитания
-развитие сообразительности, находчивости, создание поисковых ситуаций, организация взаимообучения и т.д.

- нравственного воспитания:

-формирование навыков культурного поведения, воспитание дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

- эстетического воспитания:

-чувств, вкусов, формирование, красивой осанки, походки, красоты движений, красоты поступка и т.д.

- трудового воспитания:

-трудолюбия, простейших трудовых навыков и т.д. Какие методы при этом применялись (убеждение, поощрение, наказание и т.д)? Дать примеры и рекомендации.

6.3. Умение педагогом владеть классом, формировать сознательное отношение к занятиям, обеспечить заинтересованность учащихся.

VII. Выводы и предложения

- 7.1. Образовательная ценность урока
- как решена 1-я (образовательная) задача урока.
- 7.2. Оздоровительная ценность урока:
- как решена 2-я (оздоровительная) задача урока.
- 7.3. Воспитательная ценность урока:
- как решена 3-я (воспитательная) задача урока.
- 7.4. Основные положительные стороны деятельности учителя.
- 7.5. Основные недостатки в работе учителя и конкретные практические рекомендации по их устранению.
- 7.6. Оценка урока в баллах.

Педагогический анализ урока физической культуры

1. Общие сведения об уроке

2. Дата проведения урока _____

3. Тип урока _____

4. Задачи урока:

- образовательные _____

- оздоровительные _____

- воспитательные _____

5. Класс _____

6. Вел урок: _____

7. Урок анализировал: _____

2. Анализ конспекта урока

3. Анализ методики урока физической культуры

4. Методика воспитания физических качеств

5. Физическая нагрузка на уроке

6. Воспитательная работа педагога

7. Выводы и предложения

ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке на все виды деятельности учителя и учащихся.

Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. С этой целью во время занятий фиксируются следующие виды деятельности:

- выполнение физических упражнений;
- слушание объяснений и наблюдений за показом упражнений;
- отдых, ожидание занимающимся очередного выполнения упражнения;
- действия по организации занятий;
- простои.

Хронометрирование занятия осуществляется с помощью наблюдения за деятельностью одного из занимающихся и учителя. Для большей объективности под наблюдение следует быть наиболее типичного для данного коллектива ученика, спортсмена. Результаты хронометрирования записываются в специальный протокол.

Протокол содержит следующие РАФы:

1. «часть урока»;
2. «содержание урока» - фиксируется содержание всех видов деятельности учителя и учащихся в той последовательности как они проводятся на уроке;
3. «время по секундомеру» - отмечается показание секундомера, т.е. время начала и окончания действия;
4. «объяснение и показ учителя»- заносится время, затраченное учителем на объяснение, показ, указания, исправление ошибок и т.д.
5. «выполнение упражнения» - заносится время, затраченное учащимися на выполнение упражнения на уроке;
6. «вспомогательные действия» - заносится время, затраченное на организацию деятельности учащихся и подготовку условий для занятий;
7. «отдых» - заносится время, затраченное учащимися на ожидание очередного выполнения задания, время отдыха, вводимого в урок для регулирования физической нагрузки;
8. «простои» – заносится потеря времени в уроке, т.е. время, нерационально затраченное учителем на уроке.

Техника ведения хронометража

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.
2. Перед началом урока, на основании конспекта урока учителя заполняется «шапка» протокола.
3. Непосредственно на месте хронометрирования в протокол заполняются только первые три колонки: «части урока», «содержание урока», «время по секундомеру». Остальные графы заполняются после исследования.
4. Секундомер включается со звонком и выключается после организованного выхода из зала. Началом урока принято считать организованный приход учащихся в зал.
5. Точный учет времени деятельности ученика и учителя определяются со скользящей стрелки секундомера (время окончания одного действия является временем начала следующего).

Алгоритм обработки хронометража

1. Определить продолжительность каждого действия учителя и ученика на уроке. Для этого в графе «время по секундомеру» из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность заносят в соответствующую графу: «объяснение и показ», «выполнение физических упражнений», «действия по организации», «отдых» или «простой», напротив того действия, продолжительность которого определяли.

2. По вертикали суммируется время в каждой отдельной графе по частям урока.

3. Суммируется время в каждой графе по уроку в целом.

4. Высчитывается продолжительность каждой части:

- 1) продолжительность подготовительной части определяется по началу основной части урока;
- 2) чтобы определить продолжительность основной части урока нужно из времени начала заключительной части вычесть время начала основной части;
- 3) чтобы определить продолжительность заключительной части нужно из времени окончания урока вычесть время начала заключительной части.

5. Высчитывается моторная плотность каждой части урока по формуле

$$\text{МП п.ч. у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений в подг. части}}{\text{время подготовительной части}} \times 100\%$$

Для других частей используют аналогичные формулы.

6. Высчитывается моторная плотность всего урока по формуле

$$\text{МП у.} = \frac{\text{время, затраченное на выполнение физических упражнений на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

7. Высчитывается общая плотность урока по формуле

$$\text{ОП у.} = \frac{\text{время, рационально затраченное на уроке}}{\text{время урока}} \times 100\%$$

8. Построить диаграмму – распределения времени на уроке. Для этого каждому виду действия присваивается условное цветовое обозначение.

9. Сделать вывод о распределении времени на уроке, т.е. о плотности урока по следующему плану:

- 1) охарактеризовать моторную плотность подготовительной части урока;
- 2) охарактеризовать моторную плотность основной части урока;
- 3) охарактеризовать моторную плотность заключительной части урока;
- 4) охарактеризовать моторную плотность всего урока (соответствует ли она данному типу урока, если моторная плотность урока низкая, указать причины)
- 5) охарактеризовать общую плотность урока (указать причины низкой плотности, если таковые имеются);
- 6) дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока.

Задачи урока:
Образовательная

оздоровительная

воспитательная

Дата _____

Место проведения _____

Класс _____

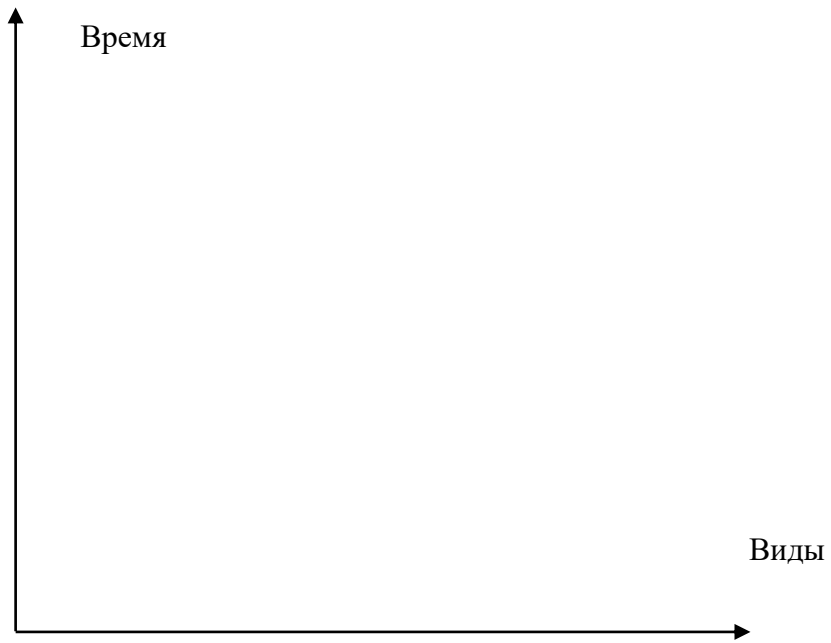
№ урока в расписании _____

На уроке присутствовало _____, занималось _____

Урок вел _____

Урок хронометрировал _____

ч/ у	Содержани е урока	Время по секундо-ме ру	Обьясне-ни е, показ	Выполне-н ие физ. упр.	Действия по организа-ц ии	Отды х	Просто й
МП п.ч.у.=							
МПо.ч.у.=							
МПзч.у.							
МПу.=							
ОПу.=							



Вывод

Рекомендации

УЧЕТ ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

Основу методики определения нагрузки в уроке, составляет учет пульсовых данных учащихся по секундомеру и запись в бланк протокола результатов проб (подсчет количество пульсовых ударов и наименование действий, предшествующих измерению).

Разрабатываются следующие материалы учета пульсовых данных учащегося на уроке: протокол, график динамики пульса, выводы и оценка дозировки нагрузки на уроке физической культуры.

Протокол учета пульсовых данных содержит следующие графы: (приложение 5)

В первой графе «номер по порядку» записывается порядковый номер заполнения всех данных протокола.

Во второй графе «время измерения» записывается частота проб через каждые 3 минуты.

В 3,4 графах «пульс» в порядке их расположения, записываются результаты ударов пульса за 10 секунд, за 1 минуту.

В 5 графе «наименование действий предшествующих измерению» (фиксируется содержание тех видов деятельности учащегося, в момент которых берется очередная проба).

План проведения пульсометрии

1. До начала урока (заранее) заготавливается бланк протокола со всеми необходимыми записями.

2. Перед началом урока на основании данных конспекта урока заполняется «шапка» протокола.

3. Выбрать учащегося, у которого будут измерять ЧСС. Выяснить его самочувствие, как часто посещает уроки физкультуры, чем переболел, как настроение, чем занимался до урока, измерить пульс в спокойном состоянии.

4. Со звонком берется пульс у испытуемого, данные записываются в протокол.

5. Через каждые три минуты необходимо повторять процедуру, поясняя, что в это время выполнял испытуемый.

6. Окончание каждой части урока необходимо фиксировать в протоколе сплошной линией.

7. После всех измерений составляют физиологическую кривую.

1) по горизонтальной линии от исходной точки откладывают время с указанием частей урока;

2) по вертикальной оси от той же исходной точки отмечают количество ударов пульса по возрастанию;

3) пользуясь расчетными данными из протокола учета пульсовых данных, находят координаты точек;

4) по полученным данным вычерчивают физиологическую кривую (график динамики пульса дает наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и последовательное изменение функциональных состояний).

8. Записываются сведения о состоянии ученика, полученные до урока.

9. Исходя из полученных данных, сделать вывод по следующему плану:

1) дать характеристику физической нагрузки в подготовительной части урока, соответствует ли ее динамика методическим требованиям этой части урока, указать средства, благодаря которым это происходит;

2) проанализировать физиологическую кривую в основной части урока: как она себя ведет, почему так, сколько пиков нагрузки присутствует (указать ЧСС), соответствует ли она задачам, решаемым в этой части урока;

3) проанализировать нагрузку заключительной части урока, как ведет себя график, почему, решена ли задача по восстановлению организма, какие для этого

использовались средства;

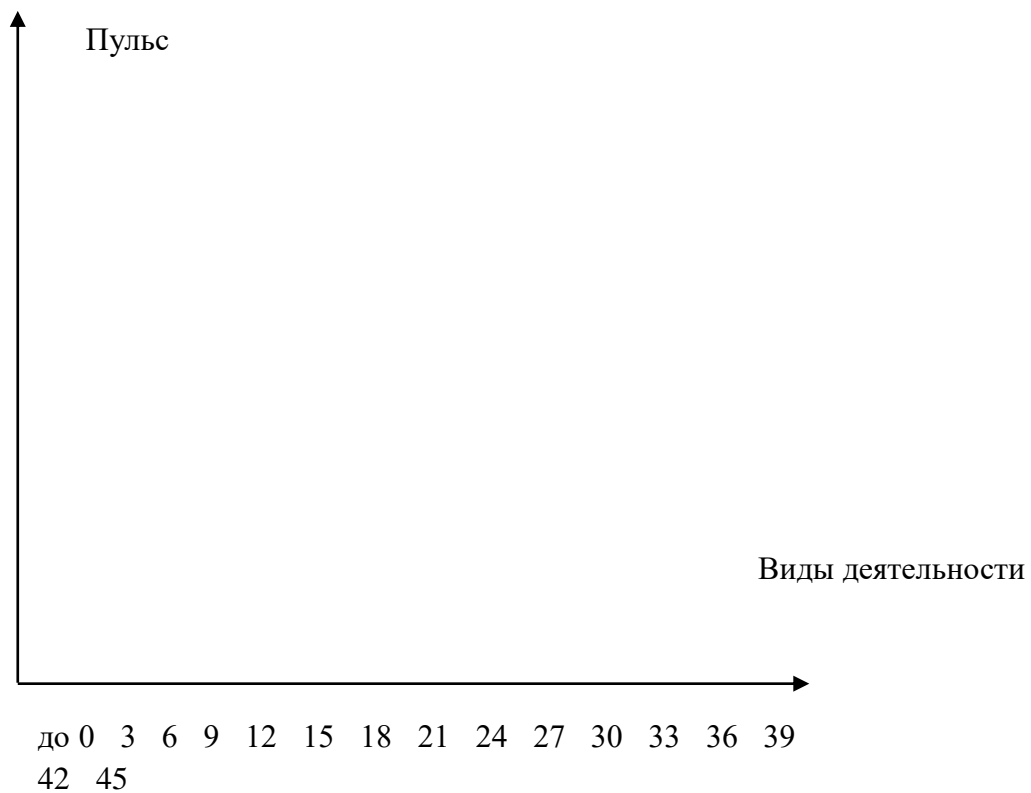
4) указать как, по мнению, анализирующего, лучше распределить нагрузку на уроке, соответствует ли ЧСС, возрастным особенностям занимающихся, решены ли задачи каждой части урока, дать рекомендации.

Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания

Дата _____ Место проведения _____
Класс _____ № урока по расписанию _____
В классе по списку _____ Урок проводил _____
Присутствовало: _____ Наблюдал за _____
Занималась _____ Наблюдение проводил _____

Задачи урока:

№	Время измерения	Пульс за		Действия, предшествующие измерению
		10 сек	1 мин	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				



Вывод

Рекомендации
