



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 ПРАКТИКИ/НИР**

***УЧЕБНАЯ - ЛЫЖНЫЕ СБОРЫ***

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	6

Магнитогорск  
2021 год

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

Программа практики/НИР рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования  
18.02.2021 протокол №6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Программа практики/НИР одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
01.03.2021 г. Протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Программа составлена:  
ассистент кафедры СС,

 Д.П. Постолов

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, д-р биол. наук  Е.Г. Цапов

## Лист актуализации программы

---

---

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

---

---

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

---

---

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

---

---

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 практики/НИР

Целями учебных-лыжных сбор является формирование профессиональных умений студентов по организации учебного процесса по лыжной подготовке в образовательных учреждениях.

## 2 Задачи практики/НИР

Задачами учебных-лыжных сбор:

- освоить основные технические хода на лыжах.
- освоить технику спусков и подъёмов, торможение и способов поворота в движении на лыжах.
- формирование и развитие профессиональных навыков.
- проведение практических занятий по лыжной подготовке.

## 3 Место практики/НИР в структуре образовательной программы

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

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Методика физической культуры и спорта

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Методика проведения занятий со школьниками

Производственная - педагогическая практика

Теория и методика лыжного спорта

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков

Теория физической культуры и спорта

Теория и методика легкой атлетики

Знания (умения, владения), полученные в процессе прохождения практики/НИР будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Адаптивная физическая культура

Организация и управление физической культурой и спортом

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная – преддипломная практика

## 4 Место проведения практики/НИР

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

Способ проведения практики/НИР: стационарная

Практика/НИР осуществляется непрерывно

## 5 Компетенции обучающегося, формируемые в результате прохождения практики/НИР и планируемые результаты обучения

В результате прохождения практики/НИР обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-1	Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-1.1	планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

ПК-1.2	решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий;
ПК-1.3	осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов
ПК-2 Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся	
ПК-2.1	выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке
ПК-2.2	организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся;
ПК-2.3	существляет контроль за результатами обучающихся
ПК-3 Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
ПК-3.1	разрабатывает (осуществляет планирование и разработку) программ учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им

## 6. Структура и содержание практики/НИР

Общая трудоемкость практики/НИР составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 3,7 акад. часов;
- самостоятельная работа – 104,3 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 108 акад. часов.

№ п/п	Разделы (этапы) и содержание практики	Семестр	Виды работ на практике, включая самостоятельную работу	Код компетенции
1.	Техника способов поворотов на месте.	6	Освоение способов поворотов на месте. Повороты переступанием, повороты махом, повороты прыжком.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
2.	Техника передвижения на лыжах.	6	Освоение попеременных ходов. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
2.	Техника передвижения на лыжах.	6	Освоение одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, комбинированные ходы.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
2.	Техника передвижения на лыжах.	6	Освоение конькового хода. Полуконьковый ход, одновременно одношажный коньковый ход, одновременно двухшажный коньковый ход, попеременно двухшажного конькового хода, коньковый ход без отталкивание палок.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
3.	Способы преодоления подъемов.	6	Подъём скользящим шагом, подъём ступающим шагом, подъём полужёлочкой, подъём ёлочкой, подъём лесенкой.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
4.	Способы спусков.	6	Стойки спусков. Высокая, средняя, низкая и стойка отдыха.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
5.	Способы торможения.	6	Торможение плугом, упором, торможения палками, торможение преднамеренным падением.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1
6.	Способы поворотов в движении.	6	Поворот переступанием, поворот упором, поворот плугом, поворот ножницами.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.1

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по практике/НИР

Представлены в приложении 1.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение практики/НИР

### а) Основная литература:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

### б) Дополнительная литература:

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

### в) Методические указания:

Приложение 3

### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

#### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007	№ 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
Электронная база периодических изданий East View	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers">https://www.rsl.ru/ru/4readers</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И.	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb">http://magtu.ru:8085/marcweb</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система	URL:

## 9 Материально-техническое обеспечение практики/НИР

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

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

Спортивный инвентарь, лыжи, ботинки, лыжная база.

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

Материально-техническое обеспечение образовательных учреждений позволяет в полном объеме реализовать цели и задачи практики и сформировать соответствующие компетенции

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Учебная – лыжные сборы» предусмотрена самостоятельная работа обучающихся.

Самостоятельная работа студентов предполагает подготовку к практическим занятиям.

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Назовите классические хода.
2. Определить отличие одновременных и попеременных лыжных ходов.
3. Выделите попеременные хода.
4. Перечислите одновременные хода.
5. Методы и средства обучения классическим ходам.
6. Основные ошибки при передвижении одновременными ходами и способы их устранения.
7. Дайте определение коньковым лыжным ходам.
8. Назовите коньковые хода.
9. Определите отличие одновременных и попеременных лыжных ходов.
10. Перечислите одновременные хода.
11. Методы и средства обучения коньковым ходам.
12. Укажите основные ошибки при передвижении одновременными ходами и способы их устранения.
13. Сформулируйте основные ошибки при передвижении попеременным ходом и способы их устранения.
14. Назовите способы преодоления подъёмов.
15. Сформулируйте причину выбора различных способов подъёмов.
16. Объяснить технику выполнения подъёмов скользящим и ступающим шагом.
17. Перечислить средства и методы применяемые при обучении преодоления подъёмов на лыжах.
18. Укажите типичные ошибки при выполнении подъёмов и способы их устранения.
19. Назовите способы преодоления спусков.
20. Сформулируйте причину выбора различных способов спусков.
21. Средства и методы, применяемые при обучении преодоления спусков на лыжах.
22. Укажите типичные ошибки и способы их устранения.
23. Способы поворотов на лыжах.
24. Способы поворотов, выполняемые на месте.
25. Способы поворотов, выполняемые в движении.
26. Объяснить технику выполнения поворота переступанием.
27. Объяснить технику выполнения поворота «упором»
28. Средства и методы, применяемые при обучении поворотов на лыжах.
29. Типичные ошибки при выполнении поворотов на лыжах и способы их устранения.
30. Способы торможения на лыжах.
31. Способы торможения.
32. Объяснить технику выполнения торможения «плугом» и «полуплугом».
33. Объяснить технику выполнения торможения «упором».
34. Объяснить технику выполнения торможения палками.



**Приложение 2**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Индикаторы	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3: Способен осуществлять проектирование образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-3.1	Разрабатывает (осуществляет планирование и разработку) программ учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, тренировочного процесса по избранному виду спорта и управление им.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать план – конспект по лыжному спорту.</li> <li>2. Разработать рабочую программу по лыжному спорту.</li> <li>3. Разработать план по внеурочной работе по лыжному спорту.</li> </ol>
ПК-2: Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся		
ПК-2.1	Выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс ОРУ (бех предмета, с предметом, с гимнастической палкой, с мячом, в парах).</li> <li>2. Провести ОРУ (метод слова, показа, слова и показа, распоряжений и показа, распоряжения без показа).</li> <li>3. Составить комплекс Специально беговых упражнений.</li> <li>4. Провести СБУ.</li> </ol>
ПК-2.2	Организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кросс на дистанцию 1 км.</li> <li>2. Кросс на дистанцию 3 км.</li> <li>3. Передвижение классическими лыжными ходами на дистанции 5 км.</li> <li>4. Передвижение классическими лыжными ходами на дистанции 5 км.</li> </ol>
ПК-2.3	Осуществляет контроль за результатами обучающихся.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление анкеты: Отношения учащихся к занятиям (интерес, активность, дисциплинированность, самостоятельность и др.).</li> <li>2. Проведение исследования физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Составления паспорта здоровья.</li> </ol>
ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
ПК-1.1	Планирует и организует занятия по программам учебных дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попеременный двухшажный ход.</li> <li>2. Попеременный четырёхшажный ход.</li> <li>3. Одновременный бесшажный ход.</li> <li>4. Одновременный одношажный ход.</li> <li>5. Одновременный двухшажный ход.</li> <li>6. Комбинированные ходы.</li> <li>7. Полуконьковый ход.</li> <li>8. Одновременно одношажный коньковый ход.</li> <li>9. Одновременно двухшажный коньковый ход.</li> <li>10. Попеременно двухшажного конькового хода.</li> <li>11. Коньковый ход без отталкивание палок.</li> </ol>

ПК-1.2	Решает профессиональные задачи по формированию мотивации, учебных действий и навыков у обучающихся при проведении занятий.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника спусков на лыжах.</li> <li>2. Техника торможения на лыжах.</li> <li>3. Техника поворотов в движении на лыжах.</li> </ol>
ПК-1.3	Осуществляет контроль и оценку достижений, знаний обучающихся на основе систематического анализа текущих и итоговых результатов.	<p>Продемонстрировать двигательные умения и навыки в передвижении на лыжах: - выполнение одновременных ходов - безшажный, одношажный, двухшажный, четырёхшажный; - выполнение попеременного двухшажного хода; - выполнение упражнения «коньковым» ходом; - выполнение упражнения «спуск с горы»; - выполнение упражнения «подъём в гору» «лесенкой», «ёлочкой»; - выполнение упражнения «повороты» «переступанием», «полу-плугом»; - выполнение упражнения «торможение», «плугом», «полу-плугом».</p>

Промежуточная аттестация по дисциплине «Учебная – лыжные сборы» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачёта.

#### **Показатели и критерии оценивания зачёта:**

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **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,

совершенствованию);

- разносторонность 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 \_\_\_\_\_

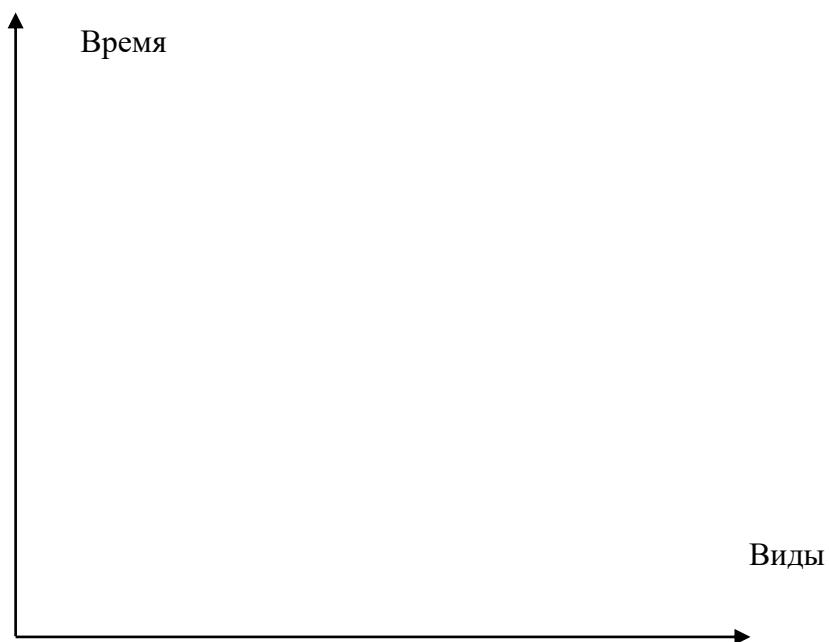
№ урока в расписании \_\_\_\_\_

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

---

---

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.

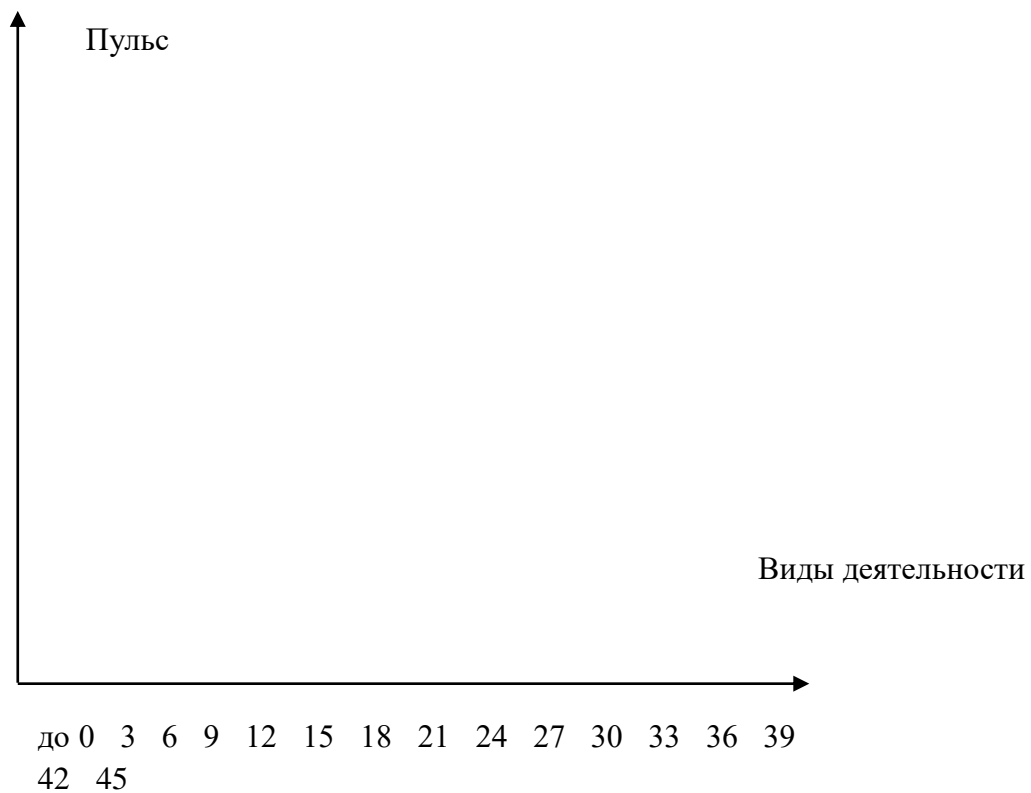
### **Протокол учета пульсовых данных учащихся на уроке физического воспитания**

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

---

---