

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Гомель 2011

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО РАЗДЕЛУ
«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

для студентов

специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Гомель 2009

УДК 796.09 (075.8)
ББК 75.4 (0) 9 я 73
К 763

Авторы – составители: М. Г. Кошман, В. Н. Старченко,
С. А. Иванов

Рецензенты:

С. В. Севдалев, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, доцент, кандидат педагогических наук;

В. А. Медведев, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский торгово–экономический университет потребительской кооперации», доктор педагогических наук, профессор;

Рекомендован к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

К 763

Теория и методика физического воспитания: учебно – методический комплекс по разделу «Методические основы физического воспитания» для студентов 3 курса специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» / авторы. - сост. М. Г. Кошман, В. Н. Старченко, С. А. Иванов; М-во образов. РБ, УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Гомель : УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2007. – 277 с.
ISBN

Учебно – методический комплекс по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» раздел «Методические основы физического воспитания» включает: требования образовательного стандарта и лекционный курс, тематику практических занятий и рассматриваемые вопросы, тематику рефератов, вопросы для самоконтроля и тесты, литературу по каждому занятию и общий список литературных источников, примерный перечень вопросов к экзамену.

Адресован студентам специальности 1 - 03 02 01 «Физическая культура», заочного факультета.

УДК 796.01 (075.8)
ББК 75.1 я 73

ISBN

© Кошман М. Г., Старченко В. Н., Иванов С.А., 2009
© УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2009

Содержание

Введение.....	
1 Требования образовательного стандарта.....	
2 Учебная программа курса.....	
3 Тексты лекций по курсу.....	
<i>Лекция 1</i> Концепция физического воспитания детей и учащейся молодежи.....	
<i>Лекция 2</i> Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.....	
<i>Лекция 3</i> Общая характеристика физического воспитания школьников.....	
<i>Лекция 4</i> Программно-нормативные основы физического воспитания школьников.....	
<i>Лекция 5</i> Формы организации физического воспитания школьников.....	
<i>Лекция 6</i> Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе.....	
<i>Лекция 7</i> Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе.....	
<i>Лекция 8</i> Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся.....	
<i>Лекция 9</i> Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе.....	
<i>Лекция 10</i> Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся..	
<i>Лекция 11</i> Диагностика уровня физкультурной образованности школьников.....	
<i>Лекция 12</i> Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов, студенческой молодежи и взрослого населения.....	
4 Планы-задания к практическим занятиям.....	
Литература.....	

Введение

Учебно-методический комплекс (УМК) по разделу теории и методики физического воспитания (ТМФВ) «Методические основы физического воспитания» предназначен для студентов факультета физической культуры, а так же студентов заочной формы обучения специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура».

УМК включает в себя следующие взаимосвязанные и взаимодополняющие разделы-компоненты: требования образовательного стандарта, фрагмент учебной программы курса ТМФВ, раздел «Методические основы физического воспитания»), соответствующие тексты лекций по названному разделу курса, планы-задания к практическим занятиям, контрольные тесты и задания для самостоятельной работы студентов, а так же вопросы к экзамену.

УМК представляет собой системно завершенное учебное пособие, предназначенное для организации самостоятельной работы студента под руководством преподавателя. Используя УМК, студент может получить полное представление о структуре и содержании изучаемой дисциплины, изучить её, а так же с помощью контрольных тестов-заданий самостоятельно проверить уровень своей подготовленности.

В качестве рекомендаций по использованию УМК студентами можно предложить следующий алгоритм:

- ознакомление студента с требованиями образовательного стандарта по дисциплине ТМФВ и выделение тех положений, которые относятся к изучаемому курсу лекций;
- ознакомление с учебной программой курса, раздел «Методика развития двигательных способностей» с целью получения представления о структуре и основном содержании изучаемого курса лекций;
- чтение текста лекции, усвоение её содержания;
- выполнение соответствующего прочитанной лекции теста-задания и в случае выявления затруднений повторное обращение к тексту лекции, в противном случае можно приступить к чтению и усвоению текста следующей лекции;
- после успешного усвоения содержания всего лекционного материала и выполнения тестов-заданий, можно попытаться дать развёрнутые ответы на вопросы для самоконтроля.

В процессе работы с УМК в случае непонимания используемых терминов и понятий следует обращаться к терминологическому словарю. В любом случае не следует забывать о том, что работа со словарём является важной и весьма полезной составляющей учебного процесса.

УМК адресован студентам специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» и студентам заочного факультета.

2 Учебная программа курса

Часть 2 Методические основы физического воспитания

Тема 1 Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь

Значимость и проблемы современного физического воспитания. Физическое воспитание в системе образования. Социально значимые результаты физического воспитания. Методологические основы современного физического воспитания. Цель физического воспитания. Физическая культура личности. Формирование физической культуры личности. Этапы формирования физической культуры личности. Задачи физического воспитания.

Основные направления совершенствования физического воспитания. Следование традиционным гуманистическим принципам отечественной системы физического воспитания. Ориентация физического воспитания на физкультурное образование. Становление саморазвивающейся личности. Формирование физкультурных и спортивных интересов личности. Соблюдение требований принципа соответствия возрастно-половым особенностям занимающихся. Выделение в физическом воспитании базового и вариативного компонентов. Учет неблагоприятных экологических условий. Интеллектуализация и усиление оздоровительной направленности физического воспитания. Разработка нормативной и программной основы физического воспитания.

Ресурсное обеспечение реализации процесса совершенствования современного физического воспитания. Совершенствование кадрового, матери-

ально-технического, научного, методического обеспечения, учебно-педагогического контроля, управления физическим воспитанием. Современная материально-техническая база физического воспитания. Научное и методическое обеспечение физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов. Компьютеризация физического воспитания. Постоянный учебный контроль в ходе физического воспитания. Внедрение новых технологий автоматизации информационных потоков, создания банков статистической отчетности, данных физического развития и физической подготовленности, другой педагогической и социологической информации.

Тема 2 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

Значение ФВ детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Цель ФВ детей дошкольного возраста. Задачи ФВ детей дошкольного возраста. Оздоровительные задачи. Образовательные задачи. Воспитательные задачи.

Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста. Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт–Ура!». Основы физкультурных знаний. Двигательные умения и навыки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в основных движениях. Подвижные игры и игровые упражнения. Гигиенические умения. Приемы элементарной помощи при травмах.

Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении (ДУ). Формы организации занятий ФВ в ДУ. Специально организованные физкультурные мероприятия. Физкультурные занятия. Совместная деятельность детей и взрослых. Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Тема 3 Общая характеристика физического воспитания школьников

Место и значение ФВ в системе образования. Современные тенденции ФВ школьников. Цель и задачи ФВ школьников. Физическая культура личности школьника. Компоненты физической культуры личности школьника. Этапы формирования физической культуры личности школьника. Воспитательно-образовательные задачи ФВ школьников. Оздоровительные задачи ФВ школьников. Прикладные задачи ФВ школьников.

Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий. Система физического воспитания. Социально-экономические основы. Правовые основы. Научные основы. Программное содержание и нормативные основы. Организационные основы. Концептуальные основы.

Теоретико–методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Задачи ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Медицинские группы. Формы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Тема 4 Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов. Десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся по учебному предмету «Физическая культура». Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4 – 11 классы). Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7-21 год). Программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси». Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества». Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. Структура и содержание данных документов.

Тема 5 Формы организации физического воспитания школьников

Урок физической культуры и здоровья – основная форма физического воспитания школьников. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в режиме учебного и продленного дня. Гимнастика до учебных занятий. Физкультурные минутки (физкультпаузы) во время урока. Физические упражнения и игры на динамических переменах. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. Структура и содержание форм.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Физкультурно-оздоровительные и туристические мероприятия. Спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учреждения образования. Физкультурные праздники. Ежемесячные дни здоровья. Республиканская спартакиада «Защитник Отечества», «Олимпийские надежды Беларуси», «Вас вызывает Спортландия», «Снежный снайпер». Секции и кружки спортивной направленности. Домашние задания. Структура и содержание форм.

Внешкольные формы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах. Физкуль-

турные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.). Занятия в общелагерных спортивных секциях. Ежедневные занятия по плаванию. Спортивные соревнования, спартакиады. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК). Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах). Физическое воспитание школьников в семье. Структура и содержание форм.

Тема 6 Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

Сущность и содержание понятия «урок физической культуры и здоровья». Содержание современного урока по физической культуре и здоровью. Деятельность учителя физической культуры и здоровья. Учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке. Признаки урока по физической культуре и здоровью.

Требования, предъявляемые к проведению урока. Классификация уроков физической культуры и здоровья. Структура урока физической культуры и здоровья. Подготовительная часть урока: цель, средства, структура и содержание. Основная часть урока: цель, средства, структура и содержание. Заключительная часть урока: цель, средства, структура и содержание.

Организационное обеспечение урока. Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Фронтальная организация. Групповая организация. Индивидуальный способ организации. Круговой способ организации. Поточный способ организации. Раздельный способ организации. Способ дополнительных упражнений. Активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке. Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания.

Подготовка учителя к уроку. Теоретический (конструктивно-проектировочный): цель и содержание. Практический этап. Теоретико-практический подэтап: цель и содержание. Собственно-практический подэтап: цель и содержание.

Тема 7 Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

День, здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы. Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и ту-

ризма. Продолжительность мероприятий. Тематика дней здоровья, спорта и туризма. Планирование дней здоровья, спорта и туризма. Сценарий и положение дней здоровья, спорта и туризма. Физкультурный актив. Содержание дней здоровья, спорта и туризма. Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Тема 8 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

Сущность внешкольной работы по ФВ учащихся. Значение внешкольной работы по ФВ учащихся. Цель и задачи внешкольной работы по ФВ.

Внешкольные формы. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.). Занятия в общелагерных спортивных секциях. Ежедневные занятия по плаванию. Спортивные соревнования, спартакиады. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК). Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах). Физическое воспитание школьников в семье. Структура и содержание форм. Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по ФВ школьников

Тема 9 Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе

Общие требования, предъявляемые к планированию. Целенаправленность и целесообразность планирования. Комплексность планирования. Систематичность планирования. Конкретность планирования. Реальность планирования. Наглядность планирования.

Виды и документы планирования. Перспективное планирование. учебный план и учебная программа. Текущее планирование. Годовой план – график и план – график на четверть. Оперативное планирование. План – конспект урока физической культуры.

Технология проектирования годового плана–графика распределения основных средств физического воспитания. Технология проектирования поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть. Технология проектирования и написания плана–конспекта урока физической культуры

Тема 10 Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся

Сущность и содержание понятия «педагогический контроль» в физическом воспитании. Типы педагогического контроля. Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания школьников. Предварительный контроль. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Итоговый контроль. Медико-педагогический контроль. Методы контроля.

Педагогический анализ урока физической культуры и здоровья. Схема анализа урока по физической культуре. Подготовка к уроку. Проведение урока. Поведение учащихся. Поведение учителя. Результаты урока. Выводы и предложения.

Педагогическое наблюдение. Значимые элементы педагогического наблюдения. Хронометрирование урока физической культуры и здоровья. Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья. Моторная плотность урока. Общая (педагогическая плотность) урока. Факторы, влияющие на плотность урока.

Пульсометрия урока физической культуры и здоровья. Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья.

Тема 11 Диагностика уровня физкультурной образованности школьников

Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся. Функции оценки учебной деятельности учащихся: контролирующая, стимулирующая, диагностическая. Критерии оценки учебной деятельности учащихся. Знания. Умения и навыки. Уровень развития двигательных качеств. Домашнее задание. Прилежание.

Методика оценки учебных достижений учащихся по 10-балльной системе оценивания. Оценка физической подготовленности. Уровни физической подготовленности. 10-балльная шкала оценки учебных достижений по ОФП. Оценка знаний. Интегральная 10-балльная шкала оценки учебных достижений учащихся по знаниевому компоненту. Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности. 10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности.

Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Наклон вперед. Челночный бег 4х9 м. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью. Вис на согнутых руках. Бег 30 м. Шестиминутный бег. Бег на 900 – 1500 м.

Предварительный контроль. Текущий контроль. Периодический контроль. Итоговый контроль. Итоговая оценка результатов учебной деятельности учащихся. Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 4-7 годов обучения Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 8-11 годов обучения

Тема 12 Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов, студенческой молодежи и взрослого населения

Значение ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов. Цель и задачи ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов. Характеристика программ по ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов. Общая характеристика и организационно-методические основы ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов.

Значение ФВ студентов ВУЗов. Цель и задачи ФВ студентов ВУЗов. Организационно-методические основы ФВ студентов ВУЗов. Формы преподавания предмета «Физическая культура» в ВУЗах. Характеристика программ по ФВ студентов ВУЗов. Особенности методики занятий в различных учебных отделениях. Профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов в педвузах

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. Показатели для построения ППФП. Средства ППФП. Формы занятий по ППФП. Педагогический контроль в ППФП.

Теоретико-методически и организационные основы физического воспитания взрослого населения. Цель и задачи физического воспитания взрослого населения. Производственная физическая культура (ПФК). Виды и формы ПФК. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК). Виды и формы ОРФК. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

3 Тексты лекций по курсу

Лекция 1

Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь

- 1.1 Значимость и проблемы современного физического воспитания
- 1.2 Методологические основы современного физического воспитания
- 1.3 Основные направления совершенствования физического воспитания
- 1.4 Ресурсное обеспечение реализации процесса совершенствования современного физического воспитания

1.1 Значимость и проблемы современного физического воспитания

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь оно функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию.

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Основной формой физического воспитания в дошкольном, общем, профессиональном, высшем образовании являются обязательные учебные занятия. В процессе таких занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» (в школе «Физическая культура и здоровье») – структурная единица системы образования. Физическое вос-

питание осуществляется также в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования и в процессе самовоспитания.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация.

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Уровень физической подготовленности, отвечающий требованиям, предъявляемым службой в армии, оказывается недоступным значительной части юношей и мужчин – выпускников средних и высших учебных заведений. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о *проблеме физической подготовки учащихся и студентов*.

Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является *формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования*. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узко утилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, являлся основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся и студенты не получают его в достаточном объеме.

В результате они оказываются неподготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного сознания и нравственного поведения. «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства средних и высших учебных заведений. Все это позволяет рассматривать *проблему общего для всех физкультурного образования* как одну из наиболее актуальных, а

ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.

Одной из проблем, требующих последовательного решения, является *преемственность физического воспитания* в общеобразовательной школе, средних профессиональных, специальных и высших учебных заведениях. Об этом свидетельствуют различные названия учебной дисциплины, имеющей единую предметную основу, отсутствие преемственности целевых установок физического воспитания, недостаточная преемственность содержания практического и теоретического разделов базового учебного материала, несогласованность показателей и нормативов оценки физической подготовленности в школе, ПТУ, средних специальных учебных заведениях и в вузах.

Воспитание ребенка в семье является важным фактором его физического, психического, интеллектуального развития и укрепления здоровья. Эффективность физического воспитания детей в семье зависит от подготовленности к нему родителей, вчерашних учащихся и студентов. В то же время в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей. Это свидетельствует о *проблеме подготовки учащихся старших классов и студентов к физическому воспитанию в семье*. Причина этой проблемы заключается в несоответствии полученного физкультурного образования тем требованиям, которые предъявляет жизнь к учащимся и студентам после окончания обучения. Следствием этой проблемы являются отклонения в физическом, психическом, интеллектуальном развитии, состоянии здоровья детей, дающие тяжелые рецидивы в последующей их жизни.

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является *проблема укрепления здоровья* дошкольников, учащихся и студентов. В настоящее время она решается недостаточно эффективно. С возрастом число здоровых учащихся и студентов уменьшается. Это отражает общую тенденцию снижения уровня здоровья населения, зависящую от комплекса факторов.

На здоровье более полумиллиона учащихся и студентов, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и особенно, на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий. Они приводят к росту числа учащихся и студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. *Проблема дифференцированного учебно-методического комплекса* физического воспитания, разработанного с учетом влияния неблагоприятных экологических условий жизни, является одной из проблем, требующих решения.

Физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся и студентов неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности.

сти. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей. Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является *проблема индивидуализации физического воспитания*. Особую важность эта проблема приобретает в связи с необходимостью развития адаптивного физического воспитания.

Реализацию перечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического и информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания.

1.2 Методологические основы современного физического воспитания

Физическое воспитание является открытой системой. Поэтому под влиянием изменения социокультурной ситуации и экономических условий продолжаются процессы трансформации системы взглядов, определяющих его целевые установки, содержание и педагогические технологии. Определяющим в этой системе взглядов является отношение к человеку.

В соответствии с Конституцией Республики Беларусь человек рассматривается как высшая ценность общества и государства. Физическое воспитание, вводя человека в мир физической культуры, должно соответствовать этой конституционной норме. Для этого процесс вхождения человека в мир физической культуры должен являться не только процессом его «привлечения» к различным формам физкультурной деятельности и усвоения культуры в вербальной форме. Он должен стать процессом формирования физической культуры личности.

Формирование физической культуры личности предполагает овладение соответствующими физкультурными ценностями. К ним относятся прежде всего интеллектуальные и духовные ценности, двигательные и методические умения и навыки и другие. В процессе овладения этими ценностями человек, включаясь в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность учащегося или студента. Обязательным ее условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами мотивации являются содержание физического воспитания, способ его реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации и др.

Содержание физического воспитания должно быть доступным и актуальным для личности. Оно должно формироваться с учетом возраст-

половых особенностей, быть ориентированным на доминантные в данном возрасте потребности, учитывать психофизические, интеллектуальные и другие возможности занимающихся. В системе профессионального и высшего образования должны учитываться требования, предъявляемые профессией к физической культуре личности. Они находят свое отражение в содержании профессионально-прикладной физической подготовки – системы знаний, методических и двигательных умений и навыков, психофизических качеств и координационных возможностей, необходимых для успешного овладения профессией и для будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности тесно связано с гуманистическими ценностями, обеспечивающими укрепление здоровья, сохранение и продление жизни человека.

При условии направленности цели физического воспитания на овладение гуманистическими жизненно важными для индивида ценностями цель становится для него не только системообразующим, но и смыслообразующим фактором, мотивирующим деятельность. Физическая культура личности как сторона ее культуры является фактором, влияющим на поведение человека. От ее сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга.

Это позволяет определить в качестве цели физического воспитания формирование физической культуры личности. Достигается цель в результате решения специфических и общепедагогических воспитательно-образовательных, оздоровительных и прикладных задач физического воспитания.

Специфические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование устойчивых мотивов физического воспитания и самовоспитания, обучение физкультурным знаниям, методическим умениям и навыкам, двигательным умениям и навыкам, повышение функциональных возможностей и воспитание на этой основе физических качеств, включение в активную физкультурную или спортивную деятельность.

Общепедагогические воспитательно-образовательные задачи направлены на формирование нравственного сознания и нравственного поведения, волевых качеств, трудолюбия, творческого отношения к физическому воспитанию и самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие, личности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление физического здоровья и профилактику заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств физической культуры умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия

чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленного напряженным режимом обучения.

Прикладные задачи направлены на обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками, формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самостоятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту, в экологически неблагоприятных условиях. К прикладным задачам относится формирование (у учащихся старших классов и студентов) мотивов повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, подготовка юношей (учащихся и студентов) физически и психологически к службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь, подготовка к трудовой деятельности, семейной жизни. Важными прикладными задачами физического воспитания являются обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся ПТУ, средних и высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности.

В формировании физической культуры личности могут быть выделены пять этапов:

- начального практического приобщения к физической культуре (до 6 — 7 лет);
- начальной сформированности физической культуры личности (6 — 10 лет);
- базовой сформированности физической культуры личности (11-16 лет);
- углубленной сформированности физической культуры личности (17 — 19 лет);
- творческой сформированности физической культуры личности (19 — 23 года).

Каждому этапу присущи содержательные характеристики физической культуры личности.

Содержание и методика физического воспитания разрабатываются и используются с учетом состояния здоровья, половых различий, индивидуальных особенностей развития в онтогенезе психофизических качеств, свойств психики, комплекса морфофункциональных показателей. Важными ориентирами при разработке содержания и методики физического воспитания являются периоды ускорения и замедления физического развития, чувствительные периоды физической подготовленности, критические периоды психического развития. Такие свойства физических упражнений, как полиструктурность и полифункциональность, позволяют достигать различными путями один и тот же результат развития функциональных возможностей. Это является основанием для использования широкого круга средств в процессе физического воспитания.

Избирательность воздействия и компенсаторные возможности физического воспитания позволяют использовать его с целью адаптации инвалидов к обычным условиям жизни.

1.3 Основные направления совершенствования физического воспитания

Одним из приоритетных направлений совершенствования физического воспитания является *следование традиционным гуманистическим принципам отечественной системы физического воспитания*, не потерявшим актуальность в наше время. К ним относятся принципы всестороннего гармонического развития личности, оздоровительной направленности, прикладности физического воспитания. Но они должны быть наполнены современным содержанием. Одновременно необходимо формировать направления, принципы физического воспитания и требования к нему, учитывающие современную социокультурную ситуацию.

Надежной гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья средствами физической культуры, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Поэтому центральным направлением совершенствования физического воспитания, не умаляя значимости других, является *его ориентация на физкультурное образование*. Она достигается расширением и углублением знаний олимпийского движения, личной гигиены, значения физической культуры в современных условиях, ее влияния на телосложение, умственную и физическую работоспособность, жизнеспособность человека, обеспечивающих самостоятельное грамотное использование средств физической культуры в режиме учебного и рабочего дня, в процессе самостоятельных занятий, в семейной жизни, необходимых для самоконтроля.

На уровне творческой сформированности физической культуры личности необходимы знания, позволяющие оперировать общими понятиями, ставить перед собой и самостоятельно решать задачи физического воспитания и самовоспитания. Наряду со знаниями в процессе физкультурного образования должны формироваться методические умения и навыки, необходимые для их практического применения.

Становление саморазвивающейся личности является важным направлением реализации гуманистической идеи физического воспитания. Оно должно осуществляться на основе полноценного физкультурного образования и усвоения гуманистических ценностей, мотивирующих физическое самосовершенствование.

Важным направлением совершенствования физического воспитания является *формирование физкультурных и спортивных интересов личности*. Для этого физическое воспитание должно быть эмоционально

насыщенным, приносить полезные для занимающегося результаты, возбуждать и удовлетворять потребность в самопознании, вызывать чувство естественного удовлетворения от двигательной деятельности.

Совершенствование физического воспитания предполагает в процессе проектирования и реализации содержания физического воспитания *соблюдение требований принципа соответствия возрастным особенностям занимающихся.*

Одним из ключевых для практики направлений совершенствования физического воспитания является выделение в физическом воспитании *базового и вариативного компонентов.* Базовый компонент включает знания, умения, навыки, уровни развития двигательных возможностей, обеспечивающие психофизическую адаптацию к изменяющимся условиям жизни. Он разрабатывается с учетом содержания традиционной национальной системы физического воспитания, которой соответствует сформировавшееся многие десятилетия ресурсное обеспечение, и современных требований к физическому воспитанию.

Содержание вариативного компонента формируется с учетом того, что один и тот же результат физического воспитания может быть достигнут на основе использования различных его средств, что обусловлено переносом тренированности. Практически возможность этого подтверждается тем, что в разных странах отличающиеся по содержанию системы физического воспитания обеспечивают одинаковую степень специфической адаптации учащихся студентов к примерно одинаковым изменениям условий труда, воинской службы и др.

Учет неблагоприятных экологических условий — следующее направление совершенствования физического воспитания. Под влиянием неблагоприятных экологических условий наступают состояния, рассматриваемые как граничные между нормой и патологией. Это значительно повышает требования к отбору содержания, индивидуализации физического воспитания и уровню врачебно-педагогического контроля за ним.

Физическое воспитание должно обеспечивать связь с *национальной культурой.* Система образования является социальным институтом, транслирующим на личность и общество ценности мировой и национальной культуры. Физическое воспитание, являясь элементом системы образования, также должно сохранять, передавать и умножать эти ценности, используя свои специфические средства, уходящие корнями в национальную культуру. К ним относятся прежде всего народные танцы и подвижные игры.

Наряду с рассмотренными важными направлениями совершенствования физического воспитания являются его *интеллектуализация и усиление оздоровительной направленности.* Физическое воспитание должно все больше ориентироваться на образовательные и рекреационно-гедонистические функции. Предпочтение должно отдаваться современным

привлекательным формам движений, отличающимся двигательной экспрессией, художественной выразительностью, допускающим творческую импровизацию. В процессе физического воспитания наряду с традиционным его атлетическим содержанием и формированием координационных способностей больше внимания необходимо уделять танцу (джаз-данс, брейк-данс, креативный танец, народные и другие танцы), подвижным, спортивным играм и другим эмоционально насыщенным, соответствующим моде на спортивность видам упражнений и оздоровительным системам.

Одним из практических направлений совершенствования физического воспитания является *разработка нормативной и программной основы физического воспитания* Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (далее «Комплекса»). Цель, задачи и требования к содержанию физического воспитания, уровни оценки физической подготовленности, шкалы оценки гармоничности физического развития, входящие в Комплекс, являются программной и нормативной основой физического воспитания и его преемственности в онтогенезе.

1.4 Ресурсное обеспечение реализации процесса совершенствования современного физического воспитания

Основным механизмом реализации процесса совершенствования современного физического воспитания является *совершенствование кадрового, материально-технического, научного, методического обеспечения, учебно-педагогического контроля, управления физическим воспитанием*. основополагающим принципом реализации процесса совершенствования современного физического воспитания является *координация деятельности заинтересованных в решении его проблем*. Для реализации процесса совершенствования современного физического воспитания необходим современный специалист. Он должен освоить цикл социальных и гуманитарно-культурологических дисциплин, получить широкую общепрофессиональную теоретико-методическую, естественнонаучную и практическую подготовку, а также углубленную специальную подготовку к физическому воспитанию различных континентов. Особенного внимания требует формирование гуманистического профессионального мировоззрения специалистов и готовности к формированию физической культуры личности занимающихся.

Важным условием совершенствования кадрового обеспечения является система переподготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре.

Одним из основных условий реализации процесса совершенствования современного физического воспитания является *современная материально-техническая база физического воспитания*. Нельзя формировать физиче-

скую культуру личности в условиях, не отвечающих требованиям проведения учебного процесса. Изношенность табельного инвентаря и оборудования создает опасность для здоровья занимающихся.

В современных условиях целесообразно все спортивные сооружения, имеющиеся в прилегающих к школе районах, представлять в дневное время образовательным учреждениям, отдавая предпочтение детям дошкольного и младшего школьного возраста. Финансовые расходы, связанные с их эксплуатацией, целесообразно взять на себя местным органам самоуправления.

Научное и методическое обеспечение физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов является важным фактором, влияющим на эффективность национальной системы физического воспитания. Развитие прикладных и фундаментальных исследований в условиях ограниченных финансовых возможностей требует определения приоритетных направлений НИР, специализации исполнителей, координации, тщательного планирования тематики и экспертизы ее результатов. С этой целью целесообразно создать Межведомственный Совет координации и экспертизы НИР по физической культуре.

С целью более эффективного использования научного потенциала в сфере физического воспитания целесообразно более *активно создавать специализированные научные лаборатории в вузах*, которые располагают научными кадрами, способными эффективно вести научные исследования.

В настоящее время назрела необходимость *компьютеризации физического воспитания*, которая является одним из неиспользованных резервов его индивидуализации и повышения эффективности. В республике проведены исследования по компьютеризации физического воспитания. Учителями-новаторами накоплен немалый практический опыт по созданию АСИ и другим направлениям использования компьютерной техники.

С целью повышения эффективности программного и методического обеспечения физического воспитания авторские, региональные, ведомственные и другие программы, разрабатываемые в Республике Беларусь, должны создаваться на основе базисных программ, разработанных с учетом образовательных стандартов. Для этого на всех этапах обучения они должны включать в себя содержание Государственного стандарта учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебники и методические разработки, дидактические материалы, наглядные пособия и технические средства обучения, инвентарь и оборудование также должны разрабатываться с учетом содержания государственных учебных программ, способствовать их успешному выполнению.

Физическое воспитание учащихся невозможно без медицинского обеспечения. Его осуществляют органы здравоохранения, лечебно-профилактические учреждения и система врачебно-физкультурных диспансеров. Специалисты должны обеспечивать *постоянный врачебный*

контроль в ходе физического воспитания. вести врачебно-педагогические наблюдения, организовывать диспансеризацию учащихся. В зависимости от состояния здоровья они распределяют детей дошкольного возраста, учащихся и студентов на основную, подготовительную, специальную медицинские группы и осуществляют перевод их из одной медицинской группы в другую.

Для эффективного врачебного контроля за физическим воспитанием необходимы высококвалифицированные компетентные специалисты. Решение этой проблемы в ближайшие годы может быть достигнуто путем введения специализации по врачебному контролю за физическим воспитанием населения и спортивной медицине.

Методологической основой повышения эффективности управления физическим воспитанием являются принципы: взаимной ответственности, четкого распределения функций и задач управления по горизонтали; строгой иерархии, взаимодействия органов управления на различных ее уровнях, дифференцирования функций управления на каждом уровне; устранения избыточной информации, повышения ее объективности, взаимодействия государственных и общественных органов.

С целью совершенствования системы управления необходимо внедрение новых технологий автоматизации информационных потоков, создания банков статистической отчетности, данных физического развития и физической подготовленности, другой педагогической и социологической информации.

Необходимо создать в стране единую систему критериев оценки физического воспитания на различных уровнях управления и осуществлять периодический мониторинг его эффективности. Система критериев должна поощрять развитие приоритетных направлений процесса совершенствования современного физического воспитания

Показатели физического воспитания необходимо включить в систему аттестации и аккредитации ДДУ, средних и высших учебных заведений. Система оценки эффективности физического воспитания должна влиять на статус учебных заведений, местных и региональных органов управления.

Рекомендуемая литература

1 Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. –2002.–№3.–С.2–4.

2 Бальсевич, В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развитию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Рос-

сийской Федерации [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002.–№1.–С.11–17.

3 Кошман, М. Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2 (35). – С. 115 – 120.

4 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе [Текст] / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.

5 Кряж, В.Н. Основные направления совершенствования физического воспитания учащихся [Текст]. – Мн., 1998. – 16 с.

6 Кряж В.Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / В. Н. Кряж, З. С Кряж // Физкультура и здоровье. –2000. – № 4 (21). – С. 3 – 24.

7 Кряж, В. Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999. – 35 с.

8 Кряж, В. Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1991. – 52 с.

9 Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] / Л. И. Кряж. – 1996.– № 1. – С. 11 – 17.

Лекция 2

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

2.1 ФВ детей дошкольного возраста: значение, цель и задачи

2.2 Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста

2.3 Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении (ДУ)

2.4 Формы организации занятий ФВ в ДУ

2.1 ФВ детей дошкольного возраста: значение, цель и задачи

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 6-7 лет. По биологическим признакам и некоторым педагогическим соображениям дошкольный возраст подразделяется на ступени. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста имеет большое значение, так как отражает ступени биологического развития и облегчает построение системы физического воспитания – определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

Таблица 1 Возрастная периодизация детей дошкольного возраста

Годы жизни	Периоды		Группы	
	по биологическим признакам	по педагогическим соображениям		
1-10 дней	Новорожденный	ДО ШК ОЛ ЬН ЫЙ ВО ЗРА СТ	Ранний дошкольный возраст	Первая
1 год	Грудной возраст		Вторая	
2 года	Раннее детство		Младший дошкольный возраст	Первая младшая
3 года				Вторая младшая
4 года	Первое детство		Средний возраст	Средняя
5 лет			Старший возраст	Старшая

Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ физической культуры личности и здорового образа жизни. Данная цель конкретизируется следующими задачами.

Оздоровительные задачи.

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом по-

вышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Образовательные задачи.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формиро-

вать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируют навыки метания различных предметов, прыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи.

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

2.2 Содержание общего физкультурного образования детей дошкольного возраста

Образовательно-воспитательный процесс в ДУ осуществляет руководитель физического воспитания на основе программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт – Ура!».

Общее физкультурное образование детей дошкольного возраста включает в себя следующее содержание (на основе программы по физическому

воспитанию детей дошкольного возраста «Физкульт – Ура!»)

1 Ранний возраст (2 – 3 года):

– основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);

– двигательные умения и навыки (построения и перестроения);

– общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);

– упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля; ползание, подлезание, лазание; упражнения в равновесии);

– подвижные игры и игровые упражнения (с ходьбой и бегом; с ползанием; с прыжками; Белорусские народные игры);

– гигиенические умения

2 Младший дошкольный возраст (3 – 4 года):

– основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);

– двигательные умения и навыки (построения и перестроения);

– общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);

– упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля; ползание, подлезание, лазание; упражнения в равновесии);

– спортивные упражнения: (катание на велосипеде; катание на санках; ходьба на лыжах; плавание);

– подвижные игры и игровые упражнения (с ходьбой и бегом; с ползанием; с прыжками; с бросанием и ловлей мяча; Белорусские народные игры);

– развитие физических качеств (упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростно-силовых способностей);

– гигиенические умения.

3 Средний дошкольный возраст (4-5 лет):

– основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);

– двигательные умения и навыки (построения и перестроения);

– общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);

– упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; катание, метание, бросание; лазанье; упражнения в равновесии);

– спортивные упражнения: (катание на велосипеде; катание на санках; ходьба на лыжах; плавание);

- подвижные игры (игры с мячом; с подлезанием и лазанием; с бросанием и ловлей мяча; с прыжками; Белорусские народные игры);

- развитие физических качеств (упражнения для развития ловкости; упражнения для развития скоростно-силовых способностей; упражнения для развития выносливости);

- гигиенические умения.

4 Старший дошкольный возраст (5-6,7 лет):

основы физкультурных знаний (знания о здоровье, здоровом образе жизни; знания о строении собственного тела; знания о физических упражнениях);

- двигательные умения и навыки (построения и перестроения);

- общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса; для ног; для туловища);

- упражнения в основных движениях (ходьба; бег; прыжки; бросание, ловля, метание; ползание, лазание; упражнения в равновесии);

- спортивные упражнения (катание на велосипеде; катание на роликовых коньках; ходьба на лыжах, катание на санках; скольжение; плавание);

- спортивные игры (бадминтон; «Городки»; баскетбол; футбол; хоккей; настольный теннис);

- подвижные игры (игры с бегом; с лазанием; с бросанием и ловлей; с прыжками; Белорусские народные игры);

- развитие физических качеств (упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития выносливости);

- гигиенические умения;

- приемы элементарной помощи при травмах.

2.3 Методика физического воспитания ребенка в семье и дошкольном учреждении (ДУ)

Методика физического воспитания ребенка в семье. Именно семья располагает возможностями и должна обеспечивать в первые годы жизни ребенка формирование основ здоровья, привитие жизненно необходимых двигательных навыков. При этом родителям необходимо учитывать, что первые годы жизни ребенка характеризуются быстрым ростом и развитием организма, но слабостью защитных функций. Поэтому физическое воспитание – необходимое условие закаливания организма, повышения устойчивости против отрицательных влияний внешней среды, всестороннего физического развития, формирования правильной осанки.

В занятиях с детьми до одного года следует использовать сначала пассивные (с помощью взрослых), а затем элементарные активные движения. Например, повороты головы направо, налево, переворачивание со спины на живот, ползание, подготовительные упражнения в ходьбе, катание мяча,

простейшие игры типа «Ладушки». Значительное внимание в этом возрасте следует уделять массажу (при обязательной консультации врача).

В занятиях с детьми от года до трех лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами. Особенно важно систематически с увеличением нагрузки использовать ходьбу, бег, упражнения в равновесии, упражнения с мячом, катание на санках, на трехколесном велосипеде. Большое место в физическом воспитании детей от года до трех лет должно отводиться подвижным играм и элементам плясок. Игры для малышей просты по сюжету и правилам, в них широко используются подражательные действия.

В занятиях с детьми от трех до шести лет следует использовать относительно сложные упражнения: разные усложненные виды ходьбы, бега, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега, метание на дальность и в цель, катание на коньках, самокате, двухколесном велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. Большое внимание должно отводиться закаливанию детей этого возраста и играм. В играх следует усложнять правила, роли, сюжет, вводить элементы спортивных игр.

При обучении детей дошкольного возраста разным движениям необходимо широко применять имитации – подражание действиям насекомых, животных, птиц. Ребенок, входя в образ, лучше осваивает движение и выполняет его с большим интересом. Чтобы дети научились воспринимать ритм, темп движений, рекомендуется применять хлопки в ладоши, подсчет, музыкальное сопровождение. Помощь детям в выполнении физических упражнений следует оказывать так, чтобы формировалось мышечное ощущение, облегчалось преодоление чувства боязни, неуверенности.

Родители должны постоянно заботиться о том, чтобы режим дня был насыщен двигательной деятельностью ребят. Необходимо помнить, что движения и игры необходимы детям, как сон и питание. Нередко родители увлекаются новыми современными методами физического воспитания, игнорируя проверенные временем упражнения и игры. Простые и доступные, эти упражнения играли важную роль в формировании осанки, профилактике плоскостопия.

В семье рекомендуется приучать детей с самого раннего возраста к выполнению утренней гигиенической зарядки. Комплекс должен состоять из 6-7 упражнений, повторяемых 6-8 раз. Последовательность упражнений такова: 1 – ходьба (различные виды), 2 – потягивания, 3 – упражнения для мышц живота и спины, 4 – упражнения для рук и плечевого пояса, 5 – маховые упражнения для рук и ног, 6 – подскоки, 7 – дыхательные упражнения. Следует следить, чтобы дыхание было свободным, с акцентом на выдох. При составлении комплексов всегда можно проконсультироваться у врачей дошкольных учреждений и детских поликлиник.

Важно приучить детей к закаливающим процедурам: обтиранию рук, ног, шеи, груди, спины, живота с последующим растиранием сухим поло-

тенцем до легкого покраснения кожи. Дома необходимо создавать условия для подвижных игр, проводить прогулки, устраивать катание на санках, коньках, велосипеде, ходьбу на лыжах. Очень важно всегда помнить, что личный пример родителей стимулирует детей к занятиям физическими упражнениями.

Учитывая незрелость, большую податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма, важно избегать таких влияний, которые выходят за пределы возможностей детей и поэтому вызывают различные перенапряжения, тормозят и нарушают нормальный процесс развития. Все возможности использования физической культуры должны быть направлены на закаливание, повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, на укрепление костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата, на совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

В дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки. В связи с этим центральное место занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы. Опыт детских садов и отдельных семей убеждает в том, что при систематическом и правильном использовании всех средств физической культуры удается достичь значительных успехов в укреплении здоровья детей, формировании телосложения и развитии функций.

Методика физического воспитания ребенка в ДУ. За первые семь лет жизни ребенок проходит огромный и очень важный путь в развитии движений – от хаотичных элементарных движений руками и ногами в первые месяцы жизни до сложных двигательных действий, какими являются ходьба, бег, прыжки, метания и др. Этому ребенок впервые учится именно в дошкольном возрасте. Причем развитие движений идет параллельно с физическим развитием. Оба процесса находятся в сложном взаимодействии, дополняют и стимулируют друг друга. Постепенное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей для благоприятного воздействия на формы и функции детского организма. С другой стороны, задержка и отклонение от нормы в физическом развитии тормозят формирование жизненно важных умений. Хорошо и своевременно организованное использование предусмотренных программой средств физической культуры в единстве с режимом питания, сна и т.п. облегчает и стимулирует развитие моторики детей дошкольного возраста. Причем от качества и количества усвоенных разнообразных движений и действий существенно зависит диапазон контактов с реальной действительностью, а значит, и психическое развитие детей.

В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного качества. По мере накопления дви-

гательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Хорошо организованные групповые занятия физическими упражнениями под руководством квалифицированного руководителя физического воспитания способствуют развитию ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений (собственных и коллективных), точности и ритмичности. Все это, а также сам процесс овладения новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливают возможность совершенствования такого сложного и важного качества, как ловкость.

Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и даже быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию своевременности и быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается способность к ускорениям. Поскольку детей дошкольного возраста приучают к правильной осанке, т.е. к удерживанию рациональной позы во время всех видов деятельности, встает вопрос о необходимости развития мышечной силы. Время удерживания позы постепенно увеличивается, что способствует укреплению мышц живота, спины. Однако важно использовать и специальные упражнения развития силы соответствующих мышц, в том числе и мышц стопы, от которых зависит формирование полноценного свода и успешность овладения жизненно важными движениями. Для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), а также некоторые упражнения в преодолении веса собственного тела (лазанье и т.п.).

Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых главным образом за счет преодоления таких сопротивлений, как вес собственного тела и мелкого инвентаря (палочки, мячи, обручи и т.п.).

В дошкольном возрасте развивают только общую выносливость. Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха, способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых зависит повышение работоспособности. Фактически все выполняемые двигательные действия вносят определенный вклад в развитие общей выносливости.

В процессе занятий физическими упражнениями создаются благоприятные возможности для комплексного воздействия с целью всестороннего формирования личности дошкольников. Однако возможности могут быть реализованы при условии своевременного решения задач умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Групповая двига-

тельная деятельность, особенно игровая, стимулирует проявление тех или иных отношений к окружающему. В связи с этим важно формировать культуру поведения в двигательной деятельности, привычку и даже потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои желания, эмоции, подчиняться требованиям воспитателя, коллектива, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность и предупредительность к товарищам, стремление помогать друг другу и многое другое.

Методика занятий физическими упражнениями зависит от направленности, задач и конкретного содержания занятий, условий их проведения, возрастных особенностей и двигательных возможностей детей.

Одной из первостепенных и важных целей использования физической культуры в дошкольном возрасте является развитие у детей движений. От этого в значительной степени зависит взаимодействие с окружающим миром и физическое развитие детей. В свою очередь, эффективность развития движений зависит от окружающих условий, главным образом от соответствующего обучения и воспитания. К благоприятным условиям можно отнести: наличие простора для движений и сверстников для игр, наличие пособий, предметов, игрушек, а главное – квалифицированного руководства со стороны взрослых.

Физическое воспитание детей первого года жизни не выделяется в самостоятельный раздел, а сливается со всем процессом воспитания. За первый год ребенок должен пройти большой путь в развитии, от первых попыток поднимать голову (первый месяц) до умения самостоятельно ходить (к 12-му месяцу). Особенностью методики, от которой зависит развитие движений, является своевременное создание благоприятных условий; кратковременное удерживание ребенка в вертикальном положении на руках, укладывание на живот, распеленание для свободного выполнения движений, развешивание и раскладывание игрушек, расстановка пособий для стимулирования самостоятельных движений.

Для развития движений детей второго и третьего годов жизни программой предусмотрены: ходьба, равновесие, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Если в работе с детьми первого года жизни основное место в развитии движений занимали методы упражнения, то методика двигательной подготовки детей второго и третьего годов жизни опирается, кроме того, на методы словесных заданий и демонстрации упражнений. Это объясняется интенсивным развитием речи и способности подражать. Речь детей становится средством общения с окружающими и приобретает решающее значение для их развития. Развитие способности подражать имеет особое значение не только для совершенствования поведения и овладения речью, но и для развертывания на более высоком уровне двигательной деятельности.

Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и

разнообразнее. Большое место в их двигательной подготовке занимают сюжетные и ролевые игры. Поскольку уже на втором году жизни отмечаются значительные различия в темпе и характере развития отдельных детей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка приобретает большое значение.

Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на дополнительное обучение отстающих, активизацию малоподвижных и улучшение физической подготовленности ослабленных детей, своевременное выявление и исправление отклонений в телосложении. Индивидуальная работа осуществляется в течение всего дня в часы игр и прогулок, с одним ребенком или небольшой группой детей.

Большое место в обучении детей движениям занимают так называемые игровые приемы (имитация движений, их образность, сюжетность заданий и др.). Особенно это касается детей младшего дошкольного возраста, работа с которыми насыщена подвижными играми и игровыми упражнениями. Чем моложе возраст, тем меньше грани между «поиграть» и «поучиться».

Однако было бы ошибкой понимать обучение детей движениям как обучение только в игровой форме, только через игры. Особенно это относится к старшему дошкольному возрасту, к которому можно предъявить большие требования.

Подвижные игры с правилами имеют свои особенности в педагогическом процессе. Большая эмоциональность, повышенная возбудимость, своеобразие взаимоотношений детей во время игры отвлекают их от указаний и объяснений воспитателя, направленных на улучшение качества движений. Особенно это заметно в играх с элементами соревнования и с преодолением препятствий. Процесс игры затрудняет исправление ошибок детей. Обращение воспитателя с целью коррекции действий играющих детей может нарушить ход и даже смысл игры (быстро уйти от опасности, своевременно преодолеть препятствие, проявить ловкость, смелость и многое другое).

В ряде случаев начальное обучение, особенно сложным движениям, осуществляется при помощи методов упражнения. Тем более что упражнения в беге, прыжках, метании, лазаньи настолько эмоциональны сами по себе, вызывают такой интерес у детей, что игровое оформление становится излишним. Воспитание у детей положительного отношения к процессу упражнения с целью усвоения правильных способов выполнения движений является важным и совершенно необходимым не только для повышения эффективности обучения, но и для подготовки к более сложному учению в школе.

Детей дошкольного возраста, еще неустойчивых в своих настроениях, легко возбудимых, нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятия громкой музыкой, яркими предметами, игрушками, смехом вызывает слишком большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, тре-

бований воспитателя, затрудняет процесс активного торможения. Надо оберегать нервную систему ребенка от сверхсильных раздражений. Вместе с тем необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания воспитателя, тормозить свои действия по сигналу и т.п. Что касается количественных достижений, то они нецелесообразны без приобретения детьми простейших двигательных умений. По мере овладения основами техники будут создаваться благоприятные предпосылки для повышения количественных показателей детей.

Серьезное обучение технике движений важно начинать с четырехлетнего возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга. Благодаря этому сравнительно легко образуются нервные связи, но они неустойчивы и требуют основательного закрепления. Чтобы дети научились правильно выполнять движения, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении. При этом немаловажным является использование показа вместе с пояснениями. При сочетании слова и показа дети получают возможность видеть движение, расширять представления о нем, приучаться осознавать, осмысливать свои действия.

При обучении детей дошкольного возраста движениям широко используются конкретные двигательные задания. Они, как правило, построены на действиях с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками и др. Ребенку предлагают пролезть в обруч, не задевая подвешенную погремушку, пройти по доске, удерживая на голове мешочек с песком, резиновое кольцо и т.п. Такой способ помогает детям осознать поставленную задачу и действовать более целенаправленно.

Итак, начиная с четвертого года жизни и до седьмого включительно, содержание физического воспитания существенно расширяется и усложняется. Последовательно включаются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, равновесия и т.п. Все большее место занимают общеобразовательные упражнения. Хотя показ и подражание продолжают играть значительную роль, постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений, сравнений и оценок.

Содержание всей воспитательной работы с детьми седьмого года жизни обусловлено задачами подготовки их к школе.

2.4 Формы организации занятий ФВ в ДУ

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством руководителя физического воспитания и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

– *специально организованные физкультурные мероприятия* (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулках, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре).

– *совместная деятельность детей и взрослых* (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическим и настольными играми физкультурной тематики)

– *самостоятельная двигательная деятельность детей* (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности). утренняя гимнастика, занятия урочного типа подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и подражательного характера), 6–8 мин – для детей 4–5 лет, 8–10 мин – для детей 6 лет.

Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег – упражнения для мышц рук и плечевого пояса – упражнения для туловища (спины и живота) – упражнения для ног – кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7–10 дней, необходимо заменять 1–2 упражнения.

Физкультурные занятия являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду.

Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся ежедневно руководителем физического воспитания. Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет – 25–30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задачи вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и

воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть – 2–6 мин, основная – 15–25 мин и заключительная – 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20–25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70–90 и даже на 100%. Через 1–2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2–3 мин.

Физкультурные праздники. Их назначение – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

Рекомендуемая литература

1 Кошман, М. Г. Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : практическое руководство / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский., С.В. Пономаренко; под общ. ред. М. Г. Кошмана. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002.

2 Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998.

3 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО-ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

Лекция 3

Общая характеристика физического воспитания школьников

3.1 ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции

3.2 Цель и задачи ФВ школьников

3.2 Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий

3.4 Теоретико–методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья

3.1 ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции, цель и задачи

Место и значение ФВ в системе образования. В соответствии с Конституцией Республики Беларусь человек рассматривается как высшая ценность общества и государства. Физическое воспитание, вводя человека в мир физической культуры, должно соответствовать этой конституционной норме. Для этого процесс вхождения человека в мир физической культуры должен являться не только процессом его привлечения к различным формам физкультурной деятельности и усвоения культуры в вербальной форме. Он должен стать процессом формирования физической культуры личности.

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы непрерывного образования и воспитания учащихся. Физическое воспитание призвано дать базовое физкультурное образование, обеспечивающее укрепление здоровья, физическую готовность к трудовой деятельности и семейной жизни.

Важная роль и место физического воспитания в системе общего образования детей и молодёжи школьного возраста закреплены в законе Республики Беларусь «Об образовании», «О физической культуре и спорте» и других нормативных документах. Физическое воспитание представлено в учебных планах всех государственных учреждений, обеспечивающих среднее образование. Средства физической культуры и спорта включены в число основных средств воспитания, используемых вне учебного плана школы. Одним из существенных условий развития внешкольного воспитания явилось создание широкой сети детских и юношеских спортивных школ, туристических и других учреждений, удовлетворяющих потребности детей и молодёжи в спорте, содействующих организации культурного досуга и укреплению здоровья. В законодательном порядке предусмотрено сотрудничество школы, семьи и общественности в воспитании детей и молодёжи, в том числе и в области физического воспитания.

Современные тенденции ФВ школьников.

1 Следование традиционным гуманистическим принципам отечественной системы физического воспитания, не потерявшим актуальность в наше время. К ним относятся принципы всестороннего гармонического

развития личности, оздоровительной направленности, прикладности физического воспитания;

2 Реализация гуманистической идеи физического воспитания, осуществляемое на основе полноценного физкультурного образования и усвоения гуманистических ценностей, мотивирующих физическое самосовершенствование;

3 Формирование физкультурных и спортивных интересов личности;

4 Соблюдение требований принципа соответствия возрастным особенностям занимающихся, учёт неблагоприятных экологических условий, обеспечение связи физического воспитания с национальной культурой, интеллектуализация и усиление оздоровительной направленности;

5 Гуманизация учебно-воспитательного процесса заключается в учёте индивидуальных особенностей личности каждого учащегося и педагога. Принимая во внимание двигательный опыт, уровень спортивных достижений, спортивные интересы и склонности школьников, учитель обязан предоставлять каждому из них разноуровневый по сложности и субъективной трудности освоения материал программы;

6 Демократизация учебно-воспитательного процесса – преодоление единообразия содержания, форм и методов физического воспитания, раскрытие их многообразия, вариативности. Это отход от стандартной и однообразной структуры урока, отказ от рецептурных средств и методов единообразия форм занятий. Педагогические отношения между учителем и учениками строятся на основе сотрудничества и взаимодействия, а не подчинения. Демократизация в педагогическом процессе заключается в том, чтобы обеспечить всем и каждому ученику одинаковый доступ к основным средствам физической культуры;

7 Реализация в практике деятельностного подхода в физическом воспитании проявляется в том, что этот подход строится не только на усвоении учеником готовых знаний и овладении двигательными умениями, сколько на реальном овладении им способами физкультурно-оздоровительной деятельности и применении освоенных двигательных умений в конкретной жизнедеятельности. В преподавании деятельностный подход заключается в отходе от словесных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях при усвоении знаний, умений и навыков;

8 Интенсификация и оптимизации обучения, развития и воспитания ребёнка. Эта идея состоит:

– в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом;

– в применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемных, исследовательских, сопряжённого развития координационных способностей; методики программированного обучения, групповые и ин-

дивидуальные формы обучения, развивающие игры и задания, круговая тренировка и др.);

- в формировании навыков учебного труда;
- в широком использовании компьютеров и других новых технических средств обучения.

Реализация вышеназванных идей построения и обновления процесса физического воспитания возможна только на пути формирования нового педагогического мышления учителя, выступающего против использования шаблонных методов и средств обучения и воспитания школьника и состоящего в обучении учителя избирать наилучшее решение одной и той же педагогической задачи.

3.2 Цель и задачи ФВ школьников

Цель физического воспитания школьников – становление физической культуры личности.

В структуре физической культуры школьника выделяют следующие компоненты:

- интеллектуальный (система знаний о физической культуре);
- операционно-деятельностный (система двигательных умений и навыков);
- потребностно-мотивационный (система потребностей и мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и здоровому образу жизни);
- функционально-физиологический (уровень физической подготовленности);
- деятельностный (систематически осуществляемая физкультурно-спортивная деятельность, активный здоровый образ жизни);

В формировании физической культуры личности школьников могут быть выделены два этапа:

- начальной сформированности физической культуры личности (6 — 10 лет);
- базовой сформированности физической культуры личности (11-16 лет);

Каждому этапу присущи содержательные характеристики физической культуры личности.

Формирование физической культуры личности предполагает овладение соответствующими физкультурными ценностями. К ним относятся прежде всего интеллектуальные и духовные ценности, двигательные и методические умения и навыки и другие. В процессе овладения этими ценностями школьник, включаясь в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность учащегося. Обязательным её условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами мотивации являются содержание физического воспитания, способ его реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации и др.

Физическая культура личности как сторона её культуры является фактором, влияющим на поведение школьника. От её сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга.

Достигается цель в результате решения следующих задач:

Воспитательно-образовательные задачи:

- 1 Формировать у занимающихся нравственное отношение к своему здоровью как ценности;
- 2 Ориентировать занимающихся на преимущества и ценности здорового образа жизни, использование средств физической культуры для его формирования;
- 3 Формировать у занимающихся мотивы систематических организованных и самостоятельных физкультурных или спортивных занятий, направленных на физическое совершенствование, оздоровление и формирование здорового образа жизни;
- 4 Развивать у занимающихся способность к анализу своего физического состояния и образа жизни, к выбору средств физического воспитания для их коррекции и самостоятельному их использованию с целью формирования здорового образа жизни;
- 5 Обучить занимающихся необходимым для этого физкультурным знаниям;
- 6 Обучить занимающихся двигательным и методическим умениям и навыкам, необходимым для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7 Разносторонне развивать физические и личностные качества занимающихся;
- 8 Включить занимающихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, направленную на физическое, интеллектуальное, психическое развитие, нравственное совершенствование и формирование здорового образа жизни;
- 9 Сформировать способность творчески и активно применять полученные знания, умения и навыки с целью укрепления здоровья и разностороннего развития личности.

Оздоровительные задачи:

- 1 Содействовать в процессе физкультурных и спортивных занятий укреплению здоровья и профилактике заболеваний;
- 2 Содействовать правильному физическому развитию занимающихся;
- 3 Повышать с помощью средств физической культуры умственную работоспособность занимающихся;
- 4 Снижать с помощью средств физической культуры отрицательное воздействие чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленное напряженным режимом обучения.

Прикладные задачи (обеспечивающие успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности):

- 1 Обучить занимающихся умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками;
- 2 Сформировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самостоятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту;
- 3 Сформировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях, особенно в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС;
- 4 Формировать (у учащихся старших классов и студентов) мотивы повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;
- 5 Подготовить юношей (учащихся старших классов и студентов) физически и психологически к службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь;
- 6 Обеспечить девушкам и женщинам (старшеклассницам и студенткам) возможность сформировать уровень физической подготовленности, достаточный для материнства, семейной жизни и трудовой деятельности;
- 7 Обеспечить профессионально-прикладную физическую подготовленность учащихся ПТУ, средних и высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности.

3.3 Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, лицее, гимназии организуется на основе преподавания специальной учебной дисциплины, именуемой «Физическая культура и здоровье». Значение предмета «Физическая культура и здоровье» как равноправного с другими подчёркивается введением оценок в аттестат о среднем образовании и возможностью с 2006 года учащимся выпускных классов сдавать экзамен по выбору.

Система физического воспитания – исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.[1.с.8] В совокупности с определяющими её положениями основы системы физического воспитания школьников характеризуются:

1 Социально-экономическими основами т. е. физическое воспитание является составной частью социальной системы и должна быть экономически обеспечена.

2 Правовые основы обеспечены Конституцией Республики Беларусь. Статья 45. «...Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта...». Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» принятым в 1993 г. и переутверждённым в 2003 г.: Статья 6. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом.

1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

Статья 19. Физическое воспитание в учреждениях образования:

1. Учреждения образования в соответствии с законодательством, на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства физического воспитания, методы проведения учебных занятий на основе типовых планов, программ по физической культуре, а также проводят дополнительную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, в том числе с привлечением к ней организаций физической культуры и спорта.

4.Физическое воспитание обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального образования, осуществляется в режиме учебного и продленного дня и самостоятельно в соответствии с учебными планами и программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями

5.Обязательные уроки физического воспитания в учреждениях, указанных в пункте 4 настоящей статьи, проводятся не реже трех раз в неделю в течение всего периода обучения (в настоящее время 2 урока в неделю).

7. Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего-специального, высшего образования, организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.

8. Учащиеся и студенты проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группы лечебной физической культуры.

9. Учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры на основе специально разрабатываемых программ по физическому воспитанию.

И другие нормативные документы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ, лицеев, гимназий.

3. Научные основы. Система физического воспитания опирается на широкий комплекс научных данных и органично включает их в своё теорико-методическое содержание. Научность – строгая научная обоснованность исходных теоретических концепций, а также средств и путей их практического воплощения – одна из важнейших черт теории и практики физического воспитания школьников.

4. Программное содержание и нормативные основы. Одной из важнейших основ системы физического воспитания школьников, учащихся лицеев и гимназий является наличие государственных программ по физическому воспитанию. В этих программах в конкретной нормативной форме задан уровень всесторонней физической подготовленности, который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе физического воспитания, а также определён состав адекватных средств и принципиальный порядок их использования. Программный материал постоянно совершенствуется.

Первостепенное значение для программно-нормативных основ системы физического воспитания имело создание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Эта совокупность программ и нормативов – основа физического воспитания граждан Республики Беларусь. Он определяет цели и задачи физического воспитания граждан и уровень их физической подготовленности. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь утверждается Правительством Республики Беларусь или уполномоченным ими государственным органом.

Организационные основы. В организационной структуре системы физического воспитания учащихся представлены государственные, общественные и частные начала с соответствующими формами организации и руководства деятельностью по физическому воспитанию

По государственной линии организуется обязательный общий курс физического воспитания учащихся, который должен пройти каждый на определённых этапах возрастного развития. Занятия строятся при этом по строго регламентированной программе, официальному графику и расписанию, для проведения которых выделено гарантированное время.

Основной формой организации самодеятельного физкультурно-спортивного движения являются добровольные спортивные общества, например, «Юность», организующая физкультурную работу с учащимися.

Сравнительно с обязательным курсом физического воспитания в школе, гимназии, лицее осуществляемых на государственных началах, физическое воспитание, организуемое на общественно-самодеятельных началах, имеет ряд особенностей. К числу наиболее значительных из них относятся то, что выбор предмета занятий (вида спорта или других средств физического совершенствования) и намечаемый уровень достижений зависят в первую очередь от индивидуальных склонностей и способностей, а затраты времени на занятия – от индивидуальной установки и реального бюджета личного свободного времени. Эти особенности позволяют при определённых условиях наиболее полно удовлетворить индивидуальные запросы в занятиях физической культурой и спортом. Ясно вместе с тем, что физическое воспитание, организуемое на самодеятельных началах, далеко не всегда может гарантировать достаточно высокий уровень физической подготовленности. Именно поэтому система физического воспитания опирается и на самодеятельные, и на государственные начала.

Концептуальные основы. (см. Лекцию 1)

Физическое воспитание школьников осуществляется посредством следующих организационных форм:

1 Урок физической культуры и здоровья;

2 Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа (физкультурно-оздоровительные и туристические мероприятия; спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учреждения образования; физкультурные праздники; ежемесячные дни здоровья; республиканская спартакиада «Защитник Отечества», «Олимпийские надежды Беларуси», «Вас вызывает Спортландия», «Снежный снайпер» и т.д.; секции и кружки спортивной направленности).

3 Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий; физкультурные минутки на уроках и во время выполнения домашних заданий; физические упражнения, подвижные и народные игры в группах продленного дня; занятия с учащимися отнесённых к специальной медицинской группе).

4 Домашние задания.

5 Внешкольные организации и учреждения проводят работу по физическому воспитанию в форме урочных и неурочных занятий с постоянным контингентом школьников (ДЮСШ, спортивных секциях детско-юношеских клубов и т. д.); форме массовых состязаний, конкурсов, игр, походов и других занятий неурочного типа с переменным контингентом детей – различного возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности.

6 **Физическое воспитание школьников в семье** (подвижные игры; утренняя гимнастика; упражнения спортивного характера; прогулки и экскурсии; физкультминутки; выполнение домашних заданий по физической

культуре; индивидуальные дополнительные тренировки юных спортсменов, систематически занимающихся в спортивных секциях или ДЮСШ).

3.4 Теоретико–методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

В специальную группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются [6]:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

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

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

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20-22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3-5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

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

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

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

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

Рекомендуемая литература

1 Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПК ИП «Асар», 1995.

2 Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 81 – 90.

3 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

4 Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

5 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

6 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

7 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

8 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

9 Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97 – 104.

10 Старченко, В. Н. Факторы, которые опустошают сущность физического воспитания [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 49 – 52.

11 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

12 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для интов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

13 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

14 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.

Лекция 4

Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

1 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов

4.2 Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4 – 11 классы)

4.3 Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год) и

программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»

4.4 Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества»,

программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе

4.1 Учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов

Физическое воспитание в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования, осуществляется на основе

следующих основных программных и нормативных документов:

- учебная программа для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся 1-11-х классов;

- десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся по учебному предмету «Физическая культура»;

- образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4 – 11 классы);

- государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7-21 год);

- программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»;

- прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества»;

- программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе.

Основным программным документом, согласно которого осуществляется физическое воспитание в школе на уроках физической культуры и здоровья (так предмет начал называться с 2008-2009 учебного года) является учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения «Физическая культура и здоровье», 1-11 классы. Данная программа была разработана сотрудниками Министерства образования и Национального института образования Республики Беларусь в 2008 году и вступила в действие в 2008-2009 учебном году. Учителя физической культуры и здоровья всех средних общеобразовательных учреждений страны строят педагогический процесс по физическому воспитанию на уроках согласно содержанию и рекомендаций в данной программе.

Учебный материал по физическому воспитанию представлен для каждого класса в отдельности и для учащихся 1-4 классов распределен по следующим разделам: введение в школьную жизнь (только в 1 клас-

се); знания; умения, навыки, способы деятельности; развитие двигательных способностей.

Содержание уроков раздела «Введение в школьную жизнь» заполняется преимущественно игровой деятельностью, привычной для детей, нацеленной на решение образовательных и воспитательных задач.

Темы раздела «Знания» в 1 и 2 классах планируются к освоению на уроках физической культуры и здоровья в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3-5 мин) рассказов, бесед, тематика которых связана с задачами конкретного урока. В 3 и 4 классах допускается планировать и проводить теоретические уроки физической культуры.

Раздел «Умения, навыки, способы деятельности» включает в себя строевые упражнения, физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии, простейшие акробатические упражнения, танцевальные

движения, передвижение на лыжах, плавание.

Содержание раздела «Развитие двигательных способностей» включает в себя подвижные игры и игровые задания, тестовые упражнения и критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся, примерный перечень домашних заданий и рекомендации по недельному двигательному режиму школьников, не занимающихся в спортивных или физкультурных группах для каждого класса.

Тестовые упражнения (в программе представлены шкалы для каждого класса) используются учителем исключительно для мотивации учебной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса. Учащиеся 1 класса выполняют тестовые упражнения один раз в учебном году — в мае. Учащиеся 2-4 классов тестируются два раза в течение учебного года — в сентябре и мае. Уровень развития двигательных способностей учащихся 3 и 4 классов не учитывается при

выставлении итоговой отметки за учебную четверть и учебный год.

Представлены требования (тоже для каждого класса) по следующим позициям:

- учащиеся должны знать;
- учащиеся должны знать и соблюдать;
- учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять;
- учащиеся должны уметь;

В целях эффективного решения задач физического воспитания учащихся начальных классов содержание уроков физической культуры должно быть тесно взаимосвязано с двигательной активностью школьников в режиме учебного и продленного дня, с участием школьников во внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Содержание предмета в 5-11 класса представлено базовым и вариативным компонентами.

Базовый компонент представлен содержанием учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательным для освоения учащимися, отнесенными по со-

стоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он включает разделы «Знания» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимый для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового, физически активного образа жизни, развлечения и отдыха с помощью средств физической культуры.

Раздел «Знания» включает теоретический материал, необходимый для практического освоения учебного предмета, формирования мировоззрения здорового образа жизни и самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления, формирования здорового, физически активного образа жизни, развлечения и активного отдыха.

Раздел «Основы видов спорта» содержит практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал. Изучаются следующие виды спорта: легкая

атлетика, гимнастика, акробатика, лыжная или конькобежная подготовка (по выбору), кроссовая подготовка (в условиях бесснежной зимы взамен лыжной или конькобежной подготовки), спортивные игры (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол. В 5-9 классах изучаются две спортивные игры, в 10-11 классах - одна из этих двух), аэробика (девушки, начиная с 10 класса), атлетическая гимнастика (юноши, начиная с 10 класса). Практический учебный материал включает подлежащие освоению и последующему применению с целью развития координационных и кондиционных способностей двигательные умения, навыки, способы деятельности. Теоретический учебный материал раздела «Основы видов спорта» осваивается на практических учебных занятиях попутно с освоением умений, навыков, способов деятельности и использованием их с целью воспитания двигательных способностей. Освоение в полном объеме теоретического учебного материала и, с учетом состояния здоровья, практического учебного материала базового компо-

нента является обязательным для всех учащихся.

Вариативный компонент представлен видами спорта, не вошедшими в базовый компонент. Это плавание (при наличии условий для обучения плаванию допускается использовать часы за счет других тем учебного материала раздела «Основы видов спорта»), туризм, теннис настольный, аэробика, атлетическая гимнастика, а также учебным материалом спортивных игр, который может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов учащихся и наличия соответствующей спортивной базы. Содержание вариативного компонента используется в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса.

Представлены требования для учащихся оканчивающих базовую и среднюю и школу по следующим позициям:

- учащиеся должны знать;
- учащиеся должны знать и соблюдать;
- учащиеся должны уметь;

– учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять;

– учащиеся должны знать и уметь.

В программе как для начальной, так для средней и старшей школы представлены 10-бальные шкалы оценки уровня развития двигательных качеств учащихся для каждого класса в отдельности, содержание домашних заданий (количество часов не регламентируется) как для всего класса, так и индивидуально (подбираются и задаются учителем физической культуры учащимся с ослабленным здоровьем в соответствии с рекомендациями врача).

Содержание учебной программы рассчитано на учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры, занимаются отдельно от уроков физической культуры по специальным программам, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется в соответствии с действующими нормативными документами Министерства образования и Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Учащиеся, освобожденные медицинским работником от двигательной активности на уроках физической культуры, присутствуют на них и выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем учителя.

Для повышения оздоровительного эффекта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» рекомендуется чаще проводить занятия с детьми на открытых пришкольных площадках.

4.2 Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4 – 11 классы)

4.3 Государственный физкультурно–оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст 7–21 год)

и программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси»

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (далее комплекс) является программной и нормативной основой создания в стране социально регулируемого процесса массового физкультурно-оздоровительного движения учащейся молодежи Республики Беларусь. Он разработан с учетом отечественных традиций программного и нормативного обеспечения физического воспитания, реального уровня физической подготовленности, современных условий учебы и жизни учащихся и студентов, необходимости воспитания у каждого заботы о своем здоровье и долголетию смолоду. Это гуманистический национальный комплекс. Гуманизм комплекса проявляется в образовательной и оздоровительной направленности, ориен-

тации учащихся и студентов на гармоничное физическое и духовное развитие, разностороннюю физическую подготовку, здоровый образ жизни. Национальный характер комплекса определяют его зарождение в недрах национальной системы образования, разработка на основе результатов изучения физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи Республики Беларусь, единство цели государства общества и личности.

Центральной идеей комплекса объединяющей государство, общество и личность, является идея духовного и физического оздоровления нации средствами физической культуры и повышения на этой основе качества жизни каждого гражданина. Основным девизом комплекса, объединяющим движение личности, общества и государства навстречу друг другу, является: «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем партнерами!». Этот девиз предполагает совместное участие в оздоровлении нации государства, общества и каждого его гражданина. Государство со-

здает правовую и нормативную базу, ориентирующую личность и общество на сохранение и укрепление здоровья, условия, необходимые для выполнения принятых Законов и подзаконных актов. Личность активно использует представленную ей возможность для оздоровления и формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Общество поддерживает и поощряет усилия личности, направленные на духовное и физическое саморазвитие, самооздоровление и формирование здорового образа жизни.

Их выполнение может обеспечить самооздоровление, физическое и духовное саморазвитие личности, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и создание в стране массового физкультурно-спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной, развивающей, духовно-воспитательной направленностью.

Как нормативная основа системы физического воспитания, комплекс устанавливает уровни индивидуализированной оценки

физического развития и физической подготовленности учащихся и студентов в возрасте от 7 лет до 21 года. Показатели физического развития и физической подготовленности являются ориентирами индивидуализации физического воспитания и самовоспитания.

Цель и задачи комплекса. Целью комплекса является развитие в стране социально регулируемого процесса массового физкультурного и спортивного движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.

В задачи комплекса входит:

– объединить общей идеей оздоровления нации и повышения качества жизни средствами физической культуры усилия личности, общества и государства в массовое физкультурное движение под девизом «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем партнерами!».

– одухотворить это движение гуманистическими олимпийскими идеалами под де-

визом «Следуй гуманистическим олимпийским идеалам – добьешься успеха в жизни, здоровья и долголетия!»;

– установить на каждой ступени системы образования базовые учебные требования к обязательному общему физкультурному образованию, необходимые для оздоровления, физического и духовного развития, разносторонней физической подготовки, формирования здорового образа жизни учащихся и студентов средствами физической культуры;

– установить для каждой половозрастной группы на каждой ступени системы образования индивидуальные критерии оценки физического развития и уровни физической подготовленности, необходимые для программирования, разработки методики и оценки эффективности физического воспитания и самовоспитания;

– обеспечить преемственность формирования массового физкультурно-оздоровительного движения в учебных заведениях различного типа с помощью базовых требований показателей физического

развития и физической подготовленности различных половозрастных групп учащихся и студентов;

– готовить учащихся и студентов духовно, интеллектуально и физически к участию в системе мероприятий, проводимых под патронажем государства и прогрессивных общественных организаций, которые обеспечивают практическую реализацию гуманистических олимпийских идеалов нравственного и физического оздоровления, гармонии физического и духовного развития, сближения людей друг другом и дарят радость, удовольствие, счастье от общения и преодоления самого себя, способствуют формированию здорового образа жизни;

– содействовать в комплексе с другими социальными экономическими факторами повышению уровня здоровья, снижению заболеваемости и формированию здорового образа жизни личности и нации средствами физической культуры и спорта для всех.

Цель и задачи комплекса получают свое конкретное преломление в содержании каждой ступени.

Структура и содержание комплекса. Комплекс состоит из четырех ступеней, связанных со структурой общего и профессионального образования и методических рекомендаций по их использованию учащимися и студентами.

Каждая ступень включает в себя пять разделов: «Цель, задачи и требования к общему физкультурному образованию», «Критерии индивидуальной оценки физического развития», «Виды испытаний и уровни оценки результатов», «Спортивные требования и рекомендации по недельному двигательному режиму».

В первом разделе «Цель, задачи и требования к общему физкультурному образованию» сформулированы цель, задачи ступени и перечислены наиболее общие требования к знаниям, двигательным и методические умениям и навыкам, которые усложняются с возрастом от ступени к ступени.

Во втором разделе «Критерии оценки физического развития» приведены таблицы для индивидуальной оценки таких важных для здоровья, физического воспитания и контроля за его эффективностью показателей физического развития, как вес тела и окружность грудной клетки в зависимости от роста и возраста. С помощью этих таблиц можно определить насколько гармонично развит человек, необходима ли ему коррекция физического развития с помощью средств физической культуры.

В третьем разделе «Виды испытаний и уровни оценки физической подготовленности» приведены виды испытаний физической подготовленности и таблицы с уровнями оценки результатов в каждом из них.

В четвертом разделе изложены рекомендации по двигательному режиму для различного возраста и пола.

В пятом разделе, начиная со второй ступени, приведены спортивные требования комплекса. В них установлены требования к количеству соревнований, в которых каждый учащийся должен принять участие

в течение года, если у него нет противопоказаний врача.

Методические рекомендации знакомят с правилами измерения роста, веса, окружности грудной клетки, выполнения тестов для оценки показателей физической подготовленности.

Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси». Программа рассчитана на разновозрастной контингент от 6 до 18 лет. В программу включены мероприятия для учащихся специализированных учебных заведений: детских дошкольных домов, школ-интернатов для сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей-инвалидов.

Программа объединяет общей идеей оздоровления нации и повышения качества личности средствами физической культуры возрастно-половые и социальные группы в массовое физкультурное движение под девизом «Следуй олимпийским идеалам – добьешься успеха, здоровья и долголетия».

Цели, задачи программы. Программа предполагает повышение эффективности физкультурно-массовой работы в учебных заведениях и по месту жительства. Она вводит в практику образовательных учреждений методологию олимпийского воспитания и образования, целью которой является всестороннее развитие личности учащегося, укрепление его здоровья, подготовка жизни.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1 Совершенствование форм и методов физкультурно-массовой работы.

2 Привлечение дошкольников, школьников и учащихся ПТУ и ССУЗов к систематическим занятиям различными формами физической культуры и спортом.

3 Улучшение физического воспитания учащихся и молодежи, укрепление их здоровья, повышение уровня физической подготовленности.

4 Привитие устойчивого интереса и потребности учащихся и студентов к повсе-

дневным занятиям физическими упражнениями и спортом.

5 Широкая пропаганда физической культуры и спорта среди подрастающего поколения.

6 Проведение конкурсов на лучшую постановку спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди учебных заведений, регионов.

Участники программы. В физкультурно-спортивном движении участвуют дошкольники, школьники, учащиеся средних учебных заведений. Педагоги, тренеры, методисты, родители, работники ЖЭСов привлекаются в состав организаторов физкультурно-спортивного движения под патронажем администраций района, города.

Этапы программы. I и II этапы включают внутриучебные, районные и городские мероприятия. Создаются клубы юных олимпийцев, организуются проведение олимпийских зачетов, олимпийских фестивалей, олимпийских уроков, массовых спортивных соревнований, спортивных праздников, Дней бегуна, здоровья, встреч

спортсменов различных поколений, спортивно-концертных мероприятий, тематических выпусков стенгазет, лекций, бесед на олимпийскую тему, олимпийских выставок, конкурсов на лучшую постановку работы по олимпийскому образованию и других мероприятий. III этап – районные, городские, областные, г. Минска мероприятия (соревнования, конкурсы, фестивали и т.п.). IV этап – республиканские мероприятия.

4.4 Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества», программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе

Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества». *Цель и задачи.* Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества» (далее комплекс) является

нормативной основой системы физической и специально-прикладной подготовки, а также составной частью допризывной подготовки юношей.

Основная цель комплекса – определение степени готовности каждого юноши допризывного и призывного возраста по своему уровню физической и специально-прикладной подготовленности проходить военную службу в рядах Вооруженных Сил и других воинских формированиях Республики Беларусь.

Комплекс направлен на достижение юношами необходимого для военной службы в Вооруженных Силах и других воинских формированиях уровня физической и специально-прикладной подготовленности, способствует укреплению здоровья подрастающего поколения и является основой в подготовке допризывников и призывников к срочной военной службе.

В процессе реализации данного комплекса решаются следующие задачи:

– использование физической культуры как важнейшего составного элемента здорового образа жизни;

– широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди допризывной и призывной молодежи;

– поднятие престижа военной службы в рядах Вооруженных Сил и других воинских формированиях Республики Беларусь;

– воспитание у допризывников и призывников потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями – основы подготовки к службе в армии.

На основании результатов, показанных при выполнении контрольных упражнений данного комплекса, проводится анализ уровня физической подготовленности, выявление и определение путей коррекции недостатков в развитии физических качеств и совершенствовании знаний, умений и навыков, необходимых для военной службы в Вооруженных Силах и других воинских формированиях Республики Беларусь.

Структура и содержание комплекса.
Учитывая специфику и особенности физического развития данного возрастного контингента юношей, требования, предъявляемые к их знаниям, умениям и навыкам, в систему комплекса введены соответствующие возрастные группы (паспортный возраст): 15,16 лет – первая возрастная группа допризывников; 17 лет и старше – вторая возрастная группа допризывников и призывников.

В свою очередь, в каждой возрастной группе имеются уровни физической и специально-прикладной подготовленности юношей: I ступень, II ступень, III ступень.

Допризывники выполняют 7 контрольных упражнений: плавание 50 м; стрельба из пневматической винтовки; бег 100 м; бег 3000 м; кросс 3 км; подтягивание на перекладине; метание мяча (гранаты); лыжные гонки на 5000 м.

К выполнению требований настоящего комплекса допускаются юноши, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, имеющие разрешение

врача и прошедшие предварительную подготовку.

Выполнение норматива той или иной ступени определяется отметками, полученными юношами при выполнении упражнений блока тестов общей физической и специально-прикладной подготовленности настоящего комплекса. Система оценки приведена в соответствие с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

Физкультурно-спортивные мероприятия внутри учебных заведений по настоящему комплексу проводятся в виде соревнований с определением лучших результатов. К участию в соревнованиях должны быть привлечены все юноши допризывного и призывного возраста, обучающиеся в учебном заведении, прошедшие предварительную подготовку и по состоянию здоровья отнесенные к основной медицинской группе.

К юношам также предъявляются дополнительные требования по знаниям, умениям и навыкам.

Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе.

Рекомендуемая литература

1 Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2005–2008 гг. [Текст]. – Мн . : ЗАО «Бонем», 2005.

2 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст-7-21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» [Текст] / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФкиС РБ, 1999.

3 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

4 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

5 Положение о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» [Текст] / утверждено приказом министра образования, министра спорта и туризма Республики Беларусь от 03. 08. 98 № 483 / 1135 // Физическая культура и здоровье. – 1999. – № 1.

Лекция 5

Формы организации физического воспитания школьников

5.1 Основные организационные формы ФВ в школе

5.2 Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня

5.3 Внеклассные формы физического воспитания школьников

5.4 Внешкольные формы занятий по ФВ на различных ступенях образования, семейные и самодеятельные формы

5.1 Основные организационные формы ФВ в школе

Физическое воспитание школьников осуществляется посредством следующих организационных форм:

1 Урок физической культуры и здоровья – основная форма физического воспитания школьников. Более подробно смотрите в следующей лекции;

2 Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в режиме учебного и продленного дня:

- гимнастика до учебных занятий;
- физкультурные минутки (физкультпаузы) во время урока;
- физические упражнения и игры на динамических переменах;
- ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.

3 Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:

- физкультурно-оздоровительные и туристические мероприятия;
- спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учреждения образования;

– физкультурные праздники;

– ежемесячные дни здоровья;

– республиканская спартакиада «Защитник Отечества», «Олимпийские надежды Беларуси», «Вас вызывает Спортландия», «Снежный снайпер» и т.д.;

– секции и кружки спортивной направленности.

4 Домашние задания.

5 Внешкольные формы:

- систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР);
- занятия в физкультурно-оздоровительных центрах;
- физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях (утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в обще-лагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады);
- разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха;
- занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК);
- учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах);

5.2 Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня

Режим учебного дня насыщенный всеми формами физкультурно-оздоровительных мероприятий является определяющим фактором укрепления здоровья учащихся. Реализуются следующие формы.

Гимнастика до учебных занятий. Проводится на открытом воздухе или пригодном для занятий физическими упражнениями помещении учителем физической культуры. При проведении гимнастики до занятий решаются следующие задачи:

- ускорить вхождение организма в активную учебную деятельность;
- достичь оздоровительно-закаливающего эффекта;
- воспитать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, эстетические чувства;
- сформировать привычку регулярно заниматься физическими упражнениями, умение правильно выполнять движения.

Комплекс упражнений гимнастики до учебных занятий проводится под музыку в течение 6-8 минут. Включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: упражнения для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, заканчивая упражнениями на внимание и дыхание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнером, («зеркальное» выполнение движе-

ний, хлопки в ладошки партнера и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и другие.

Физкультурные минутки (физкультпаузы) во время урока. Проводят на занятиях учителя как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Физкультурные минутки позволяют:

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные минутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у школьников первых признаков утомления (беспокойство, разговоры). Комплекс включает 3-4 упражнения, каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должны быть эмоциональными. Это может достигаться путем произнесения веселых и простых стихотворных текстов в ритме движений с прихлопами, притопами и другими действиями. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Физические упражнения и игры на динамических переменах. Организуются учителями младших классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго (1-2 класс) или третьего (3-4 класс) урока.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- переключить детей на другой вид деятельности;
- организовать их двигательную активность в соответствии с принципами и правилами физической культуры;
- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;

– развить интерес к самостоятельным физкультурным занятиям, дать основы знаний и опыта, необходимые для таких занятий.

Динамическая перемена проводится в свободной непринужденной игровой форме с учетом пола и интересов детей. В содержание динамической перемены входят общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр (бадминтон, теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей), ходьба на лыжах, катание на коньках, самостоятельные игры детей (предлагается 2-3 игры). Обеспечивая преемственность форм занятий, в подвижную перемену включают упражнения по закреплению пройденного материала на уроках физкультуры и специальные подготовительные упражнения для освоения техники их выполнения.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. Проводятся воспитателем или специалистом, имеющим специальное образование. На физкультурных занятиях в группах продленного дня решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;
- продолжить совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

Содержание занятий составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажерах, ходьба на лыжах, катание на коньках, санях, плавание, подвижные и спортивные игры и развлечения и т.д. Основная форма занятий в группах продленного дня – урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении. Занятия проводятся ежедневно, как правило, на открытом воздухе, насыщаются эмоциональными подвижными играми. На занятиях в группах продленного дня учащиеся должны чувствовать себя свободно, раскованно. Все это налагает дополнительные требования на учителя по обеспечению безопасности занятий.

В младших классах занятия в группах продленного дня являются составной частью режима учебного дня. Это в значительной мере определяет их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной учащимися в течение учебного дня.

5.3 Внеклассные формы физического воспитания школьников

Организуются школой во внеучебное время и дополняют учебные занятия по физической культуре. Внеклассные занятия повышают двигательную активность детей, укрепляют их здоровье, содействуют устранению недостатков в физическом развитии и физической подготовленности. Одновременно способствуют формированию у школьников интереса к физ-

культурным занятиям. Являясь эффективной формой организации свободного времени учащихся, эти занятия проводятся с учетом их интересов в группах оздоровительной физической культуры, ритмики, в танцевальных и спортивных кружках. Основная направленность данных занятий – разносторонняя физическая подготовка.

В младших классах организуются следующие формы:

1 Группы оздоровительной физической культуры. Организуются для практически здоровых детей с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, а также детей подготовительной группы. Занятия имеют выраженную оздоровительно-развлекательную направленность и включают теоретические сведения. Углубление понятия об осанке, правильном дыхании при ходьбе и беге, выполнении упражнений, о личной гигиене, гигиене мест занятий, углубленное освоение правил подготовки к занятиям физическими упражнениями, требований к одежде:

- упражнения для осанки на месте и в движении;
- разновидности ходьбы на месте, с продвижением вперед обычным шагом, на носках, на внешней стороне стопы, продвижение вперед окрестным шагом, приставным шагом; то же, но с продвижением в сторону, перешагивание через предметы. Бег прямой, "змейкой", с обеганием предметов, сменой направлений. Прыжки на одной и двух ногах, через скакалку, набивные мячи, прыжки в "классиках";
- виды дыхания: грудное, брюшное, специальное, глубокое, поверхностное;
- гимнастические общеразвивающие упражнения для координации движений без предметов и с предметами, упражнения для развития гибкости;
- акробатические упражнения для развития координации движений, гибкости. Упражнения в парах, групповые упражнения с музыкальным сопровождением и без него;
- танцевальные упражнения, элементы национальных танцев «Бульба», «Крыжачок»;
- подвижные игры.

2 Группы ритмики. Организуются для практически здоровых детей, изъявивших желание заниматься для здоровья.

Теоретические сведения: углубление представлений о правильном сочетании движений с музыкой. Обучение детей "слышать" музыку, считать такты. Формирование знаний о красивом и некрасивом в движениях человека, углубление представлений о правильной осанке, дыхании, сочетании движений с дыханием, о различных способах передвижения (ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности), о сочетании движений с музыкой.

Упражнения для здоровья и красоты. Упражнения для осанки на месте и в движении без музыки и с музыкальным сопровождением. Ходьба и ее

разновидности, бег и его разновидности с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением для мышц шеи и плечевого пояса, для мышц рук и грудной клетки, для мышц бедер и тазового пояса, живота и спины. Упражнения для гибкости позвоночника, для мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячом, обручем, скакалкой без музыкального сопровождения и под музыку.

Упражнения для воспитания пластичности. Упражнения для расслабления, плавные движения, "волны", взмахи. Упражнения а ритме танцев "Бульба", "Крыжачок", "Полька" и др.

Упражнения для развития ритмичности движений. Подвижные игры. Комплексы упражнений для младших классов.

Двигательная импровизация под музыкальное сопровождение на заданную музыкальную тему. Свободная импровизация под поурри со сменой темпа и ритма движений.

Выступления с упражнениями на праздниках, утренниках, вечерах отдыха родителей и учеников.

3 Группа подвижных игр. Организуются для детей, желающих поиграть в свободное время изучить новые игры.

Теоретические сведения. Углубление представлений о правилах игры, правила поведения при проведении подвижных игр и эстафет, правила безопасности на занятиях.

Игры для внимания; игры для подготовки к строю; игры с бегом; игры с прыжками; игры с метанием; игры с лазанием и подлезанием; комплексные игры для развития быстроты, согласованности движений; игры-эстафеты: с элементами спортивных игр, с элементами бега, прыжков, лазаний.

Выступления на праздниках "Спортландия", "Мама, папа и я" и др.

4 Танцевальные кружки. Организуются для детей, желающих научиться танцевать, быть похожими на известных танцоров.

Умения и навыки: основные позиции, обычная ходьба под музыку, ходьба приставным и скрестным шагом, остановка в конце музыкальной фразы. Танцевальные шаги с носка под спокойную музыку в медленном темпе, шаги с подскоком, приставные шаги вперед, назад, в сторону, шаги галопа, польки, шаги с притопом, вальсовый шаг. Разучивание народных танцев: «Бульба», «Крыжачок», «Полька», «Ручеек» и др.

Выступления на утренниках, праздниках, вечерах отдыха школьников и родителей.

5 Акробатические кружки. Организуются для детей, желающих быть ловкими, похожими на артистов цирка.

Теоретические сведений. Знания по технике безопасности, гигиене занятий физическими упражнениями, личной гигиене (сон, питание, учеба,

двигательная активность), знания гигиенических требований к одежде, уходу за телом.

Умения и навыки. Группировка, перекаты, кувырки стойки на голове и руках. Перевороты влево и вправо, перевороты в сторону с кувырком, перевороты в сторону с последующим отскоком. Прыжки с группировкой. Подъём разгибом с головы, с лопаток: Переворот вперед прогнувшись. Акробатические упражнения: индивидуальные, в парах, групповые.

Выступления на утренниках, праздниках, вечерах отдыха школьников и родителей.

6 Группы по видам спорта. Занятия в группах по видам спорта проводят тренеры детских спортивных школ, учителя физической культуры, другие лица, имеющие специальную подготовку и разрешение на тренерскую деятельность с детьми с целью укрепления здоровья, спортивной ориентации и отбора наиболее способных к занятиям спортом в детских спортивных школах: Рекомендуются занятия по видам спорта, имеющие ярко выраженную оздоровительную и рекреационную направленность на начальном этапе (плавание, бадминтон, настольный теннис, спортивное ориентирование и др.).

В старших классах реализуются следующие формы:

1 Спортивные секции. Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию, имеющим глубокие традиции в школе, а также по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у учащихся и для которых имеются необходимые условия. Учебно-тренировочный процесс проводится по программам для детских спортивных школ с учетом возрастных групп и спортивной квалификации занимающихся, направлен на достижение высоких спортивных результатов.

2 Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью. Организуются для занятий учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики или другие. Рабочая программа составляется преподавателем с учетом контингента занимающихся и условий занятий.

3 Группы формирования здорового образа жизни. Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактики заболеваний с помощью физических упражнений, изучения вопросов гигиены питания, личной жизни и быта, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью средств физической культуры: физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

В содержание занятий могут входить различные системы психорегуляции, применяемые в комплексе с физическими упражнениями. Занятия в группах могут организовываться в форме постоянно действующего семинара с привлечением широкого круга специалистов, школьной секции здорового образа жизни и других.

4 Группы начальной спортивной подготовки. Организуются преимущественно по видам спорта, включенным в учебный процесс по физическому воспитанию, для школьников, не успевающих освоить программу доступную большинству учащихся. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

5 Физкультурные и спортивные клубы для выпускников школы учащихся старших классов. Организуются на самостоятельных началах. С целью обеспечения спортивного досуга школьников и выпускников школы по спортивным играм, ритмической гимнастике, пешему туризму, лыжам, плаванию, велотуризму и другим видам спорта и физической активности

5.4 Внешкольные формы занятий по ФВ на различных ступенях образования, семейные и самодеятельные формы

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1 Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

2 Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3 Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в обще-лагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4 Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5 Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях, для специализированного учебно-материального обеспечения физкультурно-спортивной базы, высокой квалификации специалистов по физической культуре и спорту, которыми располагают внешкольные учреждения.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

1 Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

2 Физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30–35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40–45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3 Индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:

– силовая (атлетическая) гимнастика;

– оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);

– стретчинг, калланетика и др.;

4 Активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;

5 Участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья»); викторинах;

6 Семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

7 Закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

Лекция 6

Урок физической культуры и здоровья – основная форма осуществления физического воспитания в школе

6.1 Урок физической культуры и здоровья: сущность и содержание понятия; требования, предъявляемые к проведению; классификация

6.2 Структура урока физической культуры и здоровья

6.3 Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания

6.4 Подготовка учителя к уроку

6.1 Урок физической культуры и здоровья: сущность и содержание понятия; требования, предъявляемые к проведению структура; классификация

Урок физической культуры и здоровья – основная форма физического воспитания школьников, имеющая определенные признаки.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цель, задачи, учебные темы, содержание учебного материала, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили её разделы на уроках за установленное количество часов (68-70 часов в учебном году при двух уроках в неделю).

Содержание современного урока по физической культуре и здоровью включает:

- материально-техническое обеспечение урока;
- деятельность учителя физической культуры и здоровья;
- учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-двигательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

Деятельность учителя физической культуры и здоровья предусматривает:

- постановку задач урока;
- объяснение учебных заданий;
- показ образцов практических действий;
- оказание помощи и страховки;
- раздача и сбор инвентаря, расстановка инвентаря;

– контроль и оценка учебно-двигательной деятельности, знаний учащихся.

Учебно-двигательная деятельность учащихся на уроке включает следующие компоненты

- целевой;
- потребностно-мотивационный;
- содержательный;
- операционно-деятельный;
- эмоционально-волевой;
- контрольно-регулирующий;
- оценочно-результативный.

Урок физической культуры и здоровья характеризуется следующими признаками:

- является самой массовой формой организации, систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- осуществляется под руководством педагогов по физической культуре и спорту с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Требования, предъявляемые к проведению урока.

1 Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, не более 2—3.

2 Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3 Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и до-

стигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой,

4 Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5 Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6 Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7 Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмированность на уроках.

8 Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

Классификация уроков физической культуры и здоровья.

1 По целевой направленности:

- уроки ОФП;
- уроки СФП;
- спортивно–тренировочные уроки.

2 По направленности уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся:

- уроки ЛФК;
- профилактические уроки;
- реабилитационные уроки;
- комплексные уроки.

3 В зависимости от этапа учебно–воспитательного процесса:

- вводные уроки;
- базовые уроки;

- уроки совершенствования
 - контрольные уроки;
 - комплексные уроки.
- 4 По предмету занятий:
- уроки с однопредметным содержанием;
 - комбинированные уроки.
- 5 Методические уроки

6.2 Структура урока физической культуры и здоровья

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем – фаза вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения – фаза устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма работоспособность занимающегося постепенно снижается – фаза истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

Подготовительная часть урока состоит из:

- вводно–подготовительная часть (построение, расчет, рапорт, задачи);
- обще–подготовительная часть (общая разминка);
- специально–подготовительная часть (специальная разминка).

Цель подготовительной части – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части урока. Решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

– обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Для успешного решения задач подготовительной части урока учителю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

Средства. В подготовительную часть урока включают игровые задания (2–3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается:

- путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа);
- выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию;
- применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.;
- применения различных построений.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от вида учебного материала, температуры окружающей среды и составляет в среднем 5–12 минут.

Основная часть урока может быть моно структурной или полиструктурной в зависимости от решаемых задач на уроке.

Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. Решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре и здоровью, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Воспитательные задачи обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

Средства: основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, спортивных, подвижных и народных игр.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы.

В процессе обучения двигательным действиям учителю следует:

- избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
- формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических

Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – минут в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке. Продолжительность основной части урока зависит от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся, задач, решаемых на уроке и его содержания. Продолжительность основной части составляет в среднем 25–30 минут.

Заключительная часть урока состоит из:

- восстановительной части;
- результирующей.

Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Решаются ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Средства: строевые упражнения, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на внимание, подвижные (но не спортивные!) игры низкой интенсивности в положении стоя, сидя, лёжа, элементы дыхательной гимнастики, аутотренинг и т. п.

В конце урока для получения оздоровительного эффекта необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма.

Уборка снарядов, перестроение к окончанию занятий уже сами по себе несколько успокаивают занимающихся, способствуют снижению нагрузки. Учителю следует добиваться высокой эффективности воздействия восстановительных упражнений и значительного снижения степени возбуждения центральной нервной системы и сердечнососудистой системы. Без решения данной задачи невозможно говорить о каком-либо положительном эффекте урока. Однако специфика учебно-воспитательных задач и содержания заключительной части урока требует специального регулирования деятельности занимающихся.

При подведении итогов урока необходимо не только выставлять отметки, напоминать ученикам о том, что они сегодня делали, а ещё пояснять, для чего они это делали, что ожидает на очередном и последующих уроках.

Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

6.3 Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке, нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания

Результативность урока физической культуры во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

- создание санитарно-гигиенических условий;
- материально-техническое обеспечение;
- выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи;
- организация работы помощников учителя и временно освобожденных, но присутствующих на уроке учеников

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями, а именно:

- температура воздуха для спортивного зала поддерживается в пределах 14-16⁰С;
- после каждого занятия проветривание зала в течении всей перемены;

– проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку производить обязательно после окончания всех занятий в зале;

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

Способы организации деятельности занимающихся на уроке. Применяются следующие способы (методы) организации учебно-двигательной деятельности занимающихся на уроке.

Фронтальная организация характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в коллонах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используются во всех частях урока, на преимущественно в подготовительной и заключительной. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например – при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов), при обработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и так далее).

Важным требованием является такое распорложение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он в свою очередь, – учеников.

Групповая организация предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

Индивидуальный способ организации предусматривает одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определенного учителем с учетом уровня подготовленности, двигательных возможностей, анатомо-физиологических и психологических особенностей каждого ученика, а иногда по состоянию

здоровья. Этот способ представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению и воспитанию учащихся и может использоваться в разных целях:

- для выравнивания подготовленности учащихся класса;
- для ликвидации диспропорций в физическом развитии конкретных учеников;
- для расширения возможностей физического совершенствования сильных учеников и стимулирования учебно-познавательной активности отстающих;
- для содействия формирования навыков самостоятельной работы и развития творческой инициативы.

Этот способ широко применяется в спортивных играх и преимущественно со старшими школьниками, уже овладевшими навыками самоорганизации и контроля за правильностью движений, умениями регулировать нагрузку и выбирать рациональные варианты решения двигательных задач.

Круговой способ организации представлен как основной способ построения школьного урока физической культуры начинает использоваться с 4-5 классов. Её используют преимущественно в основной части урока. Способ организации предусматривает поочередную работу учеников в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадке. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

«Круговая тренировка» в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 минут, а иногда и больше). Вместе с тем нередко бывает целесообразно использовать её элементы при выполнении учениками дополнительных заданий, например, в паузах между подходами к основному упражнению, которое выполняется под непосредственным руководством учителя, когда эти паузы сравнительно велики.

Поточный способ организации заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего. И позволяет осуществлять коррекцию и индивидуальный контроль техники выполнения упражнения. Например, прыжки в длину с разбега.

Раздельный способ организации характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

Способ дополнительных упражнений заключается в том, что в промежутке между выполнением основных упражнений (во время) учащимся предлагаются дополнительные упражнения, способствующие более полному и быстрому восстановлению организма, а также содействующие формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Например, в промежутке между выполнением комплекса упражнений на брусьях учащиеся выполняют глубокие наклоны вперёд из исходного положения (сидя на полу).

Активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке. Для активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке учитель может применять следующие приемы:

- конкретизация не только общих задач урока, но и частных для каждого фрагмента урока;
- постановка задач поискового характера;
- варьирование содержания или способов организации выполнения упражнений в рамках каждого урока и единой дидактической направленности всей серии уроков;
- объяснение учителем техники физического упражнения по ходу выполнения его одним из учеников;
- задания по самоанализу (как правило, используются только в старших классах);
- задания с выбором, активизирующие учеников на самостоятельный поиск наиболее рационального способа решения двигательной задачи;
- задания творческого характера;
- использование межпредметных связей;
- использование элементов проблемного обучения;
- применение игрового и соревновательного методов обучения;
- применение компьютерной техники.

Нормирование нагрузок на уроке в зависимости от задач физического воспитания. Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами; наиболее эффективные и доступные из них следующие:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;

- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и так далее);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивание вверх из полуприседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положения ног на полу и на гимнастической скамейке и так далее);
- изменение длины дистанций в беге, плавание, в беге на лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и другие);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объёму, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод называется пульсометрия.

Замеры частоты сердечных сокращений в подготовительной, основной и заключительной частях урока: до начала выполнения упражнений; сразу после выполнения упражнений; во время отдыха после выполнения упражнений; во время прослушивания учащимися объяснений учителя и т. д.

Необходимо помнить, что величина ЧСС в подготовительной части урока постепенно повышается и может превысить исходную на 50-70%.

В основной части урока, в зависимости от раздела программы (т. е. вида спорта), задач урока, выбранных методов организации занятий, величина ЧСС может превышать исходную на 100-130%.

В заключительной части урока величина ЧСС должна постепенно снижаться и может достичь исходной величины. Физиологической нормой считаются такие показатели, когда величина ЧСС на последней минуте урока не превышает исходную более чем на 15-20%, а на 5-й минуте после урока приближается к исходной.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин (при этом наблюдается максимальный ударный объём сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд./мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.

6.4 Подготовка учителя к уроку

Подготовка учителя к уроку включает два этапа:

- 1 Теоретический (конструктивно-проектировочный);
- 2 Практический, который в свою очередь включает в себя два подэтапа:
 - теоретико-практический;
 - собственно-практический.

Теоретический этап. Цель этапа: определение оптимального варианта содержания и построения урока.

Содержание: 1. Уточнение сформулированных в четвертном плане учебно-воспитательных и оздоровительных задач; 2. Разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; 3. Определение системы учебных заданий и дозировки упражнений; 4. Выбор методов и методических приемов, адекватных задачам и содержанию урока; 5. Определение способов обратной связи (опрос, проверка выполнения и т. п.) на любом их этапов урока, критериев оценки качества работы; 6. Определение способов и направлений передвижений в зале (на учебной площадке); 7. Подбор дидактического материала (наглядных пособий и т.п.), инвентаря и оборудования, определение места и методики их использования в уроке; 8. Распределение учебного времени между конкретными видами деятельности учителя и учащихся; 9. Определение рациональной структуры урока, последовательности действий учителя; 10. Разработка содержания домашних заданий.

Практический этап. Теоретико-практический подэтап. Цель подэтапа: подготовка к проведению урока. Содержание: 1. Изучение специальной методической литературы (пособий, монографий, журнальных статей) по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики; 2. Написание план-конспекта урока; 3. Личная двигательная подготовка (пробное выполнение необходимых физических упражнений, приемов страховки и помощи); 4. Речевая подготовка (самопроверка в интонациях и расставлении смысловых акцентов в произношении команд, подсчете, описании правил игры, изложении рассказа или беседы и т.д.)

Собственно-практический подэтап. Цель подэтапа: подготовка мест выполнения учебных заданий. Содержание: 1. Практические действия по

оформлению мест выполнения учебных заданий; 2. Определение зон расположения инвентаря и оборудования; 3. Расстановка снарядов; 4. Проверка технической исправности снарядов и мелкого инвентаря; 5. Проверка мест приземления в секторах для прыжков, состояния матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок; 6. Проверка прочности крепления гимнастических снарядов.

Рекомендуемая литература

- 1 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
- 2 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А.А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.
- 3 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.
- 4 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.
- 5 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.
- 6 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.
- 7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.
- 8 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Лекция 7

Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся в школе

7.1 День, здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы

7.2 Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма

7.3 Содержание дней здоровья, спорта и туризма

7.1 День, здоровья, спорта и туризма: актуальность и теоретические основы

С 2007 года в стране проводится республиканская акция «Здоровый я – здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на профилактику, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни. Преимущественно решение выше обозначенных задач возможно в процессе внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Эти формы были рассмотрены в лекции № 5, поэтому свое внимание мы сосредоточим на такой форме, как день здоровья, спорта и туризма.

Одной из наиболее эффективных внеклассных форм работы с учащимися является организация и проведение в течение учебного года в каждом учреждении образования страны ежемесячных дней здоровья, спорта и туризма. Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

Содержание дней здоровья, спорта и туризма тесно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре. В процессе подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физкультуры и здоровья. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Нельзя не учитывать еще один существенный фактор – привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях практически всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на спортивную тему, семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» и др.

Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования

активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в физкультурных кружках и спортивных секциях.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учреждениях образования.

7.2 Требования к организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма

В каждом учреждении образования планируются и проводятся для учащихся ежемесячно в течение учебного года девять дней здоровья, спорта и туризма. Сроки их проведения определяет администрация учреждения образования по согласованию с отделом (управлением) образования.

Дни здоровья, спорта и туризма проводятся в качестве физкультурно-спортивного праздника с участием всех учащихся учреждения образования. При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия одновременно со всеми классами по подгруппам - отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трех часов для учащихся 1-4 классов, четырех часов для учащихся 5-9 классов и пяти часов для учащихся 10-11 классов.

Тематика дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие родителей, классных руководителей, других педагогических работников. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр.

В содержание дней здоровья, спорта и туризма следует включать подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси», открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д. Особой популярностью у учащихся пользуются такие соревнования, как «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «День бегуна»,

«День метателя», а также внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису.

Для учащихся начальных классов рекомендуется проводить детские спортивные игры «Спортландия», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а в зимний период - различные мероприятия с катанием на коньках, лыжах, санках.

Подготовка и проведение дней здоровья, спорта и туризма требует участия не только учителей физической культуры, но и всего педагогического коллектива, а также членов совета коллектива физкультуры и родительского актива. Администрация учреждения образования обязана обеспечить во время проведения мероприятий и соревнований присутствие медицинского персонала (врача, медицинской сестры или фельдшера).

На этапе организации и подготовки мероприятия или соревнования на учителя физической культуры возлагается организация тренировок и репетиций с учащимися, проведение семинаров и инструктажей для членов жюри и судей по спорту, привлечение к судейству соревнований учащихся старших классов, проведение совещаний с классными руководителями, физорганами, капитанами команд, судьями, обсуждение и корректировка содержания положения о днях здоровья, спорта и туризма, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т.д.).

При организации и проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований. Желательно, чтобы каждый класс имел спортивную эмблему и девиз. При этом классные руководители помогают сами и привлекают к подготовке и участию школьников в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях их родителей.

Как правило, возглавляет проведение общешкольных мероприятий и спортивных соревнований заместитель директора по воспитательной работе.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного планирования. В годовом плане физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения образования предусматриваются ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, определяется их тематика, устанавливаются сроки их проведения, регламентируется участие в них школьников различных классов.

Годовой план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий утверждается руководителем учреждения образования. Как правило, на первом педагогическом совете учебного года с ним знакомят классных руководителей. План вывешивается в учительской и спортивном уголке учреждения образования. С целью освещения хода подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма используются школьные стен-

газеты, объявления, бюллетени, организуются радиопередачи на спортивные темы.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается положение, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – сценарий или сценарный план.

Положение о спортивном соревновании должно включать в себя следующие разделы:

- общие положения;
- участники спортивных соревнований;
- условия участия в спортивных соревнованиях;
- программа спортивных соревнований;
- условия проведения спортивных соревнований и определения победителей;
- награждение победителей спортивных соревнований;
- условия финансирования спортивных соревнований;
- протесты.

Сценарии или сценарные планы физкультурно-оздоровительных мероприятий значительно отличаются от положения о спортивном соревновании. Вместо обязательных разделов в них, как правило, указываются:

- описание организации начала мероприятия, например, торжественное построение учащихся, подъём флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово представителя администрации учреждения образования, представление членов жюри, выступления знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т.п.;
- перечень участвующих команд, их капитаны и классные руководители;
- порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;
- место и время показательных выступлений лучших спортсменов школы, города, района, номера художественной самодеятельности и т.п.;
- описание организации закрытия мероприятия, включающая в себя торжественное построение учащихся, заключительное слово администрации учебного заведения, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призёров, классных руководителей и т.п.).

Накануне дней здоровья, спорта и туризма рекомендуется провести в каждом классе организационную и воспитательную работу по привлечению всех школьников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Классный руководитель совместно с детьми и членами родительского комитета разрабатывают и рисуют эмблему, выбирают девиз, определяют спортивную форму и др. Отдельно оговариваются условия участия в мероприятии учащихся с ослабленным здоровьем. Например, им можно поручить подготовку плакатов в поддержку своей команды, они могут выступать в качестве помощников классного руководителя и др.

Большую помощь в организации и проведении спортивных соревнований и праздников может оказать физкультурный актив учреждения образования. Как правило, в состав физкультурного актива входят физорги классов, а также учащиеся старших классов, активно занимающиеся в детских спортивных школах различными видами спорта. С физкультурным активом проводятся семинары, инструктажи, методические занятия, на которых вырабатываются практические навыки организации и проведения спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физкультурный актив может работать в следующих направлениях:

- оказывает помощь администрации учебного заведения, классным руководителям и учителям физической культуры в организации и проведении общешкольных дней здоровья, спорта и туризма;
- помогает учителю физической культуры в организации и проведении внутриклассных дней здоровья, спорта и туризма;
- проводит агитационную работу по вопросам физической культуры, спорта и туризма, используя для этого стенную печать, радио учебного заведения, фотовитрину, плакаты, альбомы;
- обеспечивает подготовку физкультурного инвентаря и оформление мест соревнований.

Большую профессиональную помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма могут оказать тренеры региональных ДЮСШ и СДЮШОР. Они, при необходимости, помогут разработать положение о спортивном соревновании или сценарий физкультурно-оздоровительного праздника, предоставят для судейства соревнований тренеров по видам спорта, проведут организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к участию в соревнованиях.

При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 №10).

Организаторам внутришкольных спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что школьники, не прошедшие медицинский осмотр, не допускаются к участию в названных мероприятиях.

При проведении дней здоровья и спорта, а также различных соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

7.3 Содержание дней здоровья, спорта и туризма

Как указывалось выше, в содержание дней здоровья, спорта и туризма могут быть включены и спортивные соревнования, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Предлагаем примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма, который может быть положен в основу разработки аналогичного календаря для каждого учреждения образования.

Таблица Примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма на 200__ - 200__ учебный год для учащихся I-IV и V-XI классов

Сроки	Классы	Мероприятия	Примерная программа
Сентябрь	I-IV	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года «День бегуна»	Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа). «День рекордов» по бегу на различные дистанции.
Октябрь	I-IV	День туриста «Всем классом в поход!»	Экскурсии в лесопарковые зоны, однодневные туристские походы.
	V-XI	День многоборья	Легкоатлетические многоборья, подвижные и народные игры и эстафеты.
Ноябрь	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	Осенний кросс. «Стремительный мяч!»	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся. Соревнования по гандболу.
Декабрь	I-IV	Спортивный праздник «Я – гимнаст!»	Соревнования на лучшее исполнение комплексов упражнений утренней гимнастики
	V-XI	День гимнаста (акробата, атлета...)	Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси». «День рекордов» по выполнению гимнастических упражнений на снарядах и с инвентарем.
Январь	I-IV	Физкультурный праздник «Здравствуй, зимушка-зима!»	Игры и эстафеты на лыжах, с санками, с метаниями снежков в цель и др.
	V-XI	День лыжника	Соревнования в лыжных гонках на классических дистанциях, биатлон со снежками, игры со спусками с горки на санках и др.

Февраль	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я – здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	День баскетболиста (волейболиста, гандболиста...) «Стремительный мяч!»	Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча и др.
Март	I-IV	Физкультурные праздники: «Кузнечики!», проводы зимы «Масленица»	Соревнования в прыжках в длину с места, в прыжках через короткую скакалку и др. Подвижные игры и эстафеты на лыжах, катание с гор на санках.
	V-XI	День пловца (при наличии бассейна). День прыгуна. Соревнования «Золотая скакалка»	Плавание различными способами на различных дистанциях. Прыжки в высоту с разбега, в длину с места. Прыжки через короткую скакалку
Апрель	I-IV	Физкультурный праздник «Играй и побеждай!»	Подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Весенний кросс День спортивных игр «Стремительный мяч!»	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся. Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча, игры между классами и др.
Май	I-IV	Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	День легкоатлета. День туриста.	Легкоатлетические соревнования в беге, метаниях, прыжках. Туристский слёт, туристские походы, экскурсии

Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия могут планироваться и проводиться в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады.

Спортивные соревнования и физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в следующих формах:

- соревнования по видам спорта между классами;
- матчевые встречи между классами;
- дни бегуна, метателя, прыгуна, спринтера, многоборца, гимнаста, баскетболиста и т.д. (проводятся как лично-командные, так и личные);
- открытые первенства учреждения образования по видам спорта (проводятся как лично-командные, так и личные, в которых могут принимать участие учащиеся других параллелей классов, а также учащиеся близлежащих учебных заведений, например, малокомплектных школ);

- туристские слёты и соревнования;
- комплексные соревнования по народным, подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гимнастике, допризывной подготовке и т.д.

Рекомендуемая литература

1 Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПКПП «Асар», 1995.

2 Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе [Текст]: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – Мн. : Полымя, 1988.

3 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

4 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

5 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

6 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

8 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

9 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Лекция 8

Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

8.1 Внешкольная работа по ФВ: сущность и содержание, значение и задачи, организационно-методические основы

8.2 Характеристика основных форм внешкольной работы по ФВ

8.3 Система ДЮСШ - ведущая форма внешкольной работы по ФВ учащихся

8.4 Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по ФВ школьников

8.1 Внешкольная работа по ФВ: сущность и содержание, значение и задачи, организационно-методические основы

8.2 Характеристика основных форм внешкольной работы по ФВ

8.3 Система ДЮСШ - ведущая форма внешкольной работы по ФВ учащихся

8.4 Характеристика детско-юношеских клубов физической подготовки в системе внешкольной работы по ФВ школьников

2. Внешкольная работа по физическому воспитанию с учащимися младших классов.

2.1. Значение и задачи внешкольной работы.

Внешкольное воспитание составляет неотъемлемую часть системы образования в Республике Беларусь. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано содействовать всестороннему развитию способностей и склонности детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного до-

суга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе выбора спортивной специализации. В то же время узкоцелевая направленность отдельных форм занятий (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов, форм организации, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников.

Основные задачи внешкольной работы состоят в следующем:

- 1) Вовлечь возможно большее количество школьников в систематические занятия физическими упражнениями на основе удовлетворения индивидуальных интересов в собственном физическом совершенствовании;
- 2) Содействовать организации полезного досуга школьников, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности школьников и спортивной классификации;
- 3) Содействовать формированию интереса к проведению массовой физкультурной работы в различных звеньях системы физического воспитания школьников на основе совершенствования инструкторско-методических и судейских знаний и навыков, воспитание социальной активности.

2.2. Организация и содержание работы по физическому воспитанию в отдельных внешкольных учреждениях.

Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся разных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно отвечать специфике учреждения, способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся. При наборе учащихся соблюдается принцип добровольности, однако в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и пр.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей к определенному виду деятельности.

Работа большинства внешкольных учреждений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения находятся. Положением регламентируется контингент занимающихся, цель и задачи, порядок организации и структура учреждения, штаты, требования к организации учебной и воспитательной работы и др. Содержание работы определяется утверждаемыми централь-

ным органом системы образования типовыми программами, в которые могут вноситься изменения и дополнения с учетом специфики и конкретных условий работы.

Детско-юношеские спортивные школы – внешкольные специализированные спортивные учебно-воспитательные учреждения, создаваемые в рамках системы образования Республики Беларусь.

Различают следующие типы спортивных школ: комплексные, ведущие работу по нескольким видам спорта (ДЮСШ), и специализированные (олимпийского резерва – СДЮШОР, высшего спортивного мастерства – ШВСМ), ведущие работу по одному виду спорта. По административной подчиненности и охвату занимающихся различают районные, городские, областные и республиканские спортивные школы.

Цель и задачи спортивных школ, их структура, вопросы комплектования и наполняемости учебных групп, штатов и руководства, организации и режима работы, медицинского контроля, планирования, учета и отчетности регламентируются единым типовым «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва», утвержденным министерством спорта и органами системы образования РБ.

Главными задачами ДЮСШ являются:

- 1) Подготовка высококвалифицированных юных спортсменов на базе обеспечения их всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- 2) Обеспечение подготовки занимающихся к выполнению обязанности общественных инструкторов и судей по спорту;
- 3) Содействие общеобразовательным школам в организации массовой физкультурной работы.

Эти задачи конкретизируются для различного типа спортивных школ, различных лет обучения и учебных групп в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовленности занимающихся, установленными типовыми программами для отделений ДЮСШ.

В комплексной ДЮСШ создаются отделения по видам спорта, в каждом из которых комплектуются группы (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) с учетом пола, возраста, уровня спортивной подготовленности.

СДЮШОР создаются на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР – подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд республики, а также команд-мастеров по игровым видам спорта. При достижении высокого уровня педагогического процесса и качественной подготовки спортсменов в СДЮШОР могут создаваться группы спортивного мастерства.

В ДЮСШ принимаются школьники, как правило, по рекомендации учителя физического воспитания и коллектива физической культуры общеобразовательной школы, имеющие желание заниматься видом спорта и проявившие определенные способности, отвечающие специфическим требованиям данного вида. Зачисление производится при наличии разрешения врача, родителей, директора школы. Предпочтение отдается лучшим по результатам приемных испытаний, проводимых ДЮСШ на основании соответствующих нормативных документов (Положения, программы и др.). Начальный отбор может производиться по результатам наблюдения тренера за юными спортсменами на школьных соревнованиях, занятиях школьных секций и обязательных уроках физического воспитания в школе. В последующем результаты наблюдений уточняются в процессе учебно-тренировочных занятий. Окончательное зачисление в группу производится в установленные положением о ДЮСШ сроки. Перевод в группу более высокой квалификации осуществляется при условии выполнения занимающимися установленными программой ДЮСШ требований. Минимальные границы возраста для зачисления в группу начальной подготовки определены существующими нормами допуска к началу спортивной специализации, в зависимости от вида спорта.

Основными формами занятий являются уроки спортивной тренировки, тренировки по индивидуальным планам, зачетные и классификационные соревнования, лекции с семинарские занятия по теоретическим вопросам.

Работа тренера-преподавателя оценивается по стабильности контингента, результатам выполнения учащимися контрольных и переводных нормативов, результатам участия в соревнованиях различного ранга, количеству воспитанников, переданных в высшее звено школы, количеству подготовленных разрядников, инструкторов-общественников и судей, уровню успеваемости воспитанников в общеобразовательной школе.

Летний спортивно-оздоровительный лагерь – основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул. Он создается для школьников от 6 до 14 лет (1- 8 классы) профсоюзными организациями предприятий и учреждений совместно с органами систем образования и здравоохранения РБ.

Физическое воспитание в спортивно-оздоровительном лагере направлена на решение следующих задач:

- 1) Укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию и закаливанию детей;
- 2) Совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) и жизненно важных физических качеств;

3) Обеспечение подготовки и сдачи норм комплекса ГТО (особенно по тем видам упражнений, занятия которыми затруднены в условиях города);

4) Содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков, привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования, рационализация режимов труда и отдыха.

К методике работы по физическому воспитанию предъявляются следующие требования: во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима оздоровительного лагеря, обеспечив участие в них всех школьников; во-вторых, содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным делением школьников, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности; в-третьих, следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий поведения; в-четвертых, вся работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности детей и сочетаться с общественно-полезным трудом.

Формы и содержание работы в летнем спортивно-оздоровительном лагере.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика – ежедневное выполнение непосредственно после пробуждения (через 5-7 минут) комплекса специально-подобранных 7-10 физических упражнений в течение 10-15 минут. Являясь неотъемлемым элементом режима дня, она обязательна для каждого. Задачи: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность (перехода от сна к бодрствованию); укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; организованному началу дня.

2. Групповые физкультурные занятия организуются руководителями групп и проводятся с отдельными группами, сформированными по интересам и выделенными в отдельные команды (по подвижным играм, футболу, лапте и т.д.). Составы команд определяются с учетом уровня физической подготовленности. В занятиях должны быть широко представлены строевые и легкоатлетические упражнения, подвижные игры, прогулки с играми на местности, туристические походы, соревнования и др.

3. Занятия в кружках (секциях), командах и группах, которые создаются в первую очередь по легкой атлетике, туризму и некоторым спортивным играм для наиболее подготовленных и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта, а также с целью подготовки команд к

соревнованиям. Занятия проводятся педагогом по физическому воспитанию.

4. Занятия по плаванию проводятся ежедневно как составная часть режима дня. Организуются в следующих формах: купания (по отрядам), учебно-тренировочные занятия в кружках (секциях), занятия по обучению неумеющих плавать. Соответственно конкретным задачам определяется содержание занятий. Непосредственное проведение учебно-воспитательного процесса осуществляет инструктор лагеря по плаванию, в помощь которому могут быть привлечены работники лагеря и школьники старшего возраста, прошедшие соответствующую подготовку. При этом обязательно присутствие медицинского работника. Занятия должны проводиться только в специально отведенных и оборудованных местах с соблюдением всех мер безопасности, определенных специальными инструкциями. Особое внимание следует уделить обучению неумеющих плавать и приему норм комплекса ГТО.

5. Спортивные соревнования проводятся прежде всего по видам упражнений, составляющих содержание ступеней комплекса БГТО: по отдельным упражнениям (день бегуна, день прыгуна и т. п.) или по многоборьям (БГТО, «Дружба» и др.). Традиционными являются соревнования по подвижным и спортивным играм, спартакиады. Дружинная спартакиада проводится в конце смены, что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем общелагерным соревнованиям предшествуют отрядные и звеньевые.

6. Физкультурные мероприятия на празднике, посвященном открытию лагеря (смены). В них включаются массовые подвижные игры и простейшие соревнования по отдельным видам известных и доступных пионерам упражнений. Соревнования проводятся обычно в форме аттракционов. В программу праздника при закрытии лагеря включаются показательные массовые и индивидуальные выступления, соревнования по спортивным играм и по некоторым отдельным упражнениям.

7. Инструктивные занятия с вожатыми и пионерским активом

проводятся не реже одного раза в неделю. На них раскрываются вопросы планирования и содержания работы, методики проведения конкретных мероприятий в отрядах и звеньях. Кроме того, целесообразно создать постоянно действующий семинар юных инструкторов и судей по спорту.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию: 1. Общий план, который включает следующие разде-

лы: организационная работа, физкультурная работа, работа по подготовке физкультурного актива, работа по пропаганде физической культуры, хозяйственная работа. 2. Календарный план физкультурных мероприятий. 3. Положения о соревнованиях. 4. Протоколы соревнований. 5. Книга учета рекордов и чемпионов лагеря. 6. Учет детей, имеющих ограничения в занятиях или освобождения от них.

Детские экскурсионно-туристские станции – организационные и инструктивно-методические центры экскурсионно-туристской и краеведческой работы с учащимися. Создаются в системе народного образования и работают под непосредственным руководством областных и районных отделов народного образования.

В содержание их работы входит:

1) оказание инструктивной и методической помощи общеобразовательным школам и их общественным ученическим организациям по проведению туристских мероприятий;

2) создание для юных туристов туристско-экскурсионных баз, лагерей и пунктов проката туристского снаряжения;

3) проведение слетов и соревнований юных туристов.

Клубы, Дома и Дворцы культуры. Работа по физическому воспитанию школьников осуществляется через детские секторы этих учреждений. Типичные формы — проведение эпизодических массовых физкультурных мероприятий (праздники и вечера физической культуры, конкурсы, показательные выступления юных физкультурников и пр.). При наличии условий организуются кружки (секции) общей физической подготовки и по отдельным видам спорта.

Парки культуры и отдыха, стадионы и водные станции. Парки культуры и отдыха, создавая детские городки, спортивные и игровые площадки, катки, лыжные и лодочные станции, купальни и др., проводят с детьми разнообразную массовую физкультурную работу. В качестве руководителей привлекаются инструкторы физической культуры и актив физкультурников.

Работа по месту жительства. Главными задачами работы по физическому воспитанию детей и подростков в микрорайонах, осуществляемой РЭУ, являются: популяризация среди учащейся молодежи физической культуры, вовлечение возможно большего количества школьников в систематические и самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование средств физической культуры в целях предупреждения правонарушений и перевоспитания трудных детей.

Для решения этих задач создаются необходимые условия: строительство физкультурных сооружений в микрорайонах, в штаты РЭУ введены должности работников по физическому воспитанию.

Учебно-воспитательная работа осуществляется в секциях (группах) здоровья, общей физической подготовки и по видам спорта. В со-

держание занятий входят спартакиады здоровья, сдача норм комплекса ГТО, туристские походы, выезды за город, соревнования на призы различных клубов, а также соревнования между семьями, домами, улицами и микрорайонами.

Наиболее перспективной формой организации физкультурной работы с детьми и подростками по месту жительства являются детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы. При клубах создаются физкультурные секции, занятия в которых проводятся тренерами ДЮСШ, коллективов физической культуры ДФСО, а также представителями спортивной общественности.

2.3. Особенности проведения внешкольной работы по физическому воспитанию с детьми специальных медицинских групп и групп ЛФК.

В соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью все школьники распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, состояние здоровья которых не позволяет заниматься по общей программе. Это дети со значительными постоянными или временными отклонениями в состоянии здоровья и физического развития.

Основными задачами физического воспитания данных учащихся являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных умений, предусмотренных школьной программой; обучение рациональному дыханию; воспитание правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция.

Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий в группах ЛФК составляется учителем совместно с врачом. Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы. Их подбор обусловлен характером, тяжестью и периодом заболевания, возрастом больного и его интеллектом. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы, разнообразить нагрузку в качественном отношении. Они могут применяться в условиях физкультурного зала, кабинета ЛФК, дома и т. д. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Широкое распространение получили гидрокинезотерапевтические средства: плавание, физические упражнения в воде, подводный массаж, вытяжение и коррекция в воде. В теплой воде улучшается периферическое кровообращение, заметно возрастает амплитуда движения в суставах, повышается их экономичность. Водная среда позволяет также увеличить нагрузку путем изменение темпа, направле-

ния движений и применения снарядов (ручных и ножных ласт, мячей и пр.). Для детей с нарушением осанки, деформациями позвоночника и остаточными явлениями травм особенно полезными являются плавательные движения. При травмах и заболеваниях суставов ног применяется езда на велосипеде, ходьба на лыжах; при нарушениях обмена веществ, патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем – гребля, ближний туризм, оздоровительный бег и т. д. Для повышения эмоционального тонуса у занимающихся применяются малонагрузочные, подвижные и спортивные игры.

Ведущими формами организации занятий со школьниками младших классов специальной медицинской группы является лечебная гимнастика и выполнение самостоятельных занятий в домашних условиях. Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части используются простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. Это способствует подготовке организма к основной части занятия. Длительность вводной части составляет 15-20% общего времени занятия.

Основная часть занятия состоит из общеразвивающих и специальных упражнений для решения задач, обусловленных видом патологии. Используются ходьба, бег, подвижные игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, на снарядах и пр. Длительность основной части составляет 65-70% времени занятия.

Заключительная часть характеризуется снижением нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление и пр. Она составляет 10-20% времени занятия.

Группы для занятий состоят из 10-15 человек и формируются в основном по видам заболеваний. Занятия проводятся учителем или инструктором по ЛФК 2-3 раза в неделю вне сетки учебных часов. В остальные дни школьники должны заниматься самостоятельно. Часть детей занимаются в поликлиниках, врачебно-физкультурных диспансерах, специализированных школах-интернатах и санаториях.

Рекомендуемая литература

1 Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

2 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

3 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для интов физ. культ. в 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

4 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Лекция 9

Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе

9.1 Общие требования, предъявляемые к планированию

9.2 Планирование: виды, документы планирования, формы

9.3 Технология разработки годового плана–графика распределения основных средств физического воспитания и поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть

9.4 Технология проектирования и написания плана–конспекта урока физической культуры

9.1 Общие требования, предъявляемые к планированию

Известно, что качество учебных занятий и всего процесса физического воспитания в значительной степени зависит от правильного планирования учебного материала. Планирование в физическом воспитании заключается в оптимальном распределении в рамках определенного времени последовательности решаемых учебных задач, используемых основных средств физического воспитания и конкретных учебных заданий. Оно должно

обеспечивать точную перспективу в работе, ее ритмичность, качество и окончание в определенный срок. Для этого планирование должно быть:

- целенаправленным и целесообразным;
- комплексным;
- систематическим;
- реальным;
- наглядным.

Целенаправленность и целесообразность планирования требуют соответствия планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения – поставленным задачам. Сам выбор задач, методов, средств и даже условий работы происходит, исходя с точки зрения возможностей для эффективного достижения цели физического воспитания – становление физической культуры школьника.

Комплексность планирования проявляется в том, что планируются не только учебные задания, но и задачи и этапы обучения, основные средства физического воспитания и даже (условия) места занятий. Это позволяет в достаточной степени решить все образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, которые исходят из поставленной цели. Комплексность планирования проявляется также и в том, что планируется комплексное решение задач по передаче знаний, обучению двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств, достижения необходимого уровня физической подготовленности и других.

Систематичность планирования предусматривает строгую последовательность (систему) шагов и этапов в достижении цели, решении учебных задач с опорой на дидактические правила и положения теории физического воспитания.

Конкретность планирования предусматривает не только разработку годового плана – графика распределения основных средств физического воспитания с указанием возможных мест проведения занятий и поурочных планов – графиков распределения задач и этапов их решения на каждую четверть года, но и написание планов – конспектов уроков с указанием конкретных задач, средств и методов их решения, способов организации деятельности учащихся, учебных заданий и времени на их выполнение, дозировки.

Реальность планирования требует учета возраста, пола, физической подготовленности и интересов учащихся, условий проведения занятий, материальной базы школы, подготовленности учителя.

Наглядность планирования достигается в первую очередь графическим его представлением.

9.2 Планирование: виды, документы планирования, формы

Виды и документы планирования. Выделяют перспективное, этапное и оперативное планирование.

Перспективное планирование – это планирование на продолжительное время. Оно рассчитано на несколько лет и представляет собой распределение учебного материала по годам обучения.

В перспективном планировании раскрывается направленность, цель и основные задачи физического воспитания на большой период, раскрываются основные средства, методы и формы работы, даются контрольные нормативы для оценки этапных и итоговых достижений учеников. Его цель – определить систему работы педагога и учащихся на продолжительный период.

К документам перспективного планирования относятся: учебный план и учебная программа. Учебный план – это государственный документ, который определяет состав учебных дисциплин, количество часов на их изучение по годам обучения. Программа физического воспитания – государственный документ, который определяет объем знаний, умений и навыков, уровень физической подготовленности, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в школе.

Текущее планирование основывается на перспективном, но отличается от него большей конкретностью и меньшей продолжительностью. В школе оно предусматривает методическое раскрытие программного материала на год и на каждую учебную четверть.

К документам текущего планирования относятся: годовой план – график и план – график на четверть.

Оперативное планирование осуществляется на краткий срок: неделю, урок. Оперативное планирование основывается на перспективном и текущем, но является максимально конкретным и детализированным.

Документом оперативного планирования является план – конспект урока физической культуры.

Учебный план и учебную программу разрабатывают специалисты – ученые и утверждают на национальном или региональном уровне. Поэтому в школьной практике учителя физической культуры сталкиваются с необходимостью разработки на основе учебной программы только годового плана – графика, планов- графиков на четверть и планов - конспектов уроков физической культуры. (Учителя, которые работают в младших классах, могут разрабатывать или годовой план – график, или поурочные планы распределения учебного материала на каждую четверть и планы конспекты уроков.)

Технология разработки этих документов планирования будет раскрыта в следующих вопросах.

9.3 Технология разработки годового плана–графика распределения основных средств физического воспитания и поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть

Документы планирования разрабатываются на основе учебной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье» 1-11 классы (2008 г.) с учетом конкретных условий работы школы, ее традиций, возможностей и склонностей учителя и учеников.

Для того, чтобы избежать ненужного дублинга и обеспечить комплексность планирования, необходимо проектировать:

- годовой план–график распределения основных средств физического воспитания;
- поурочный план–график распределения учебных задач на четверть;
- план–конспект урока физической культуры и здоровья.

При этом годовой план–график будет нести информацию о основных средствах физического воспитания и возможных местах проведения уроков, поурочный план–график будет содержать информацию о задачах обучения и этапах их решения в течении четверти учебного года, а план–конспект урока будет содержать конкретные учебные задания, направленные на решение поставленных задач.

Технология проектирования годового плана–графика распределения основных средств физического воспитания. При проектировании годового плана–графика необходимо, исходя из программного материала, материальной базы школы, ее традиций и личного опыта распределить основные средства физического воспитания по урокам учебного года с указанием возможного места их проведения.

Для этого необходимо:

- 1 Подготовить графическую форму плана-графика (см. таблица 1);
- 2 Проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана – графика основные средства физического воспитания;
- 3 С учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков;
- 4 Творчески, с учетом сезонно - климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана – графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

Исходя из сезонно-климатических условий Республики Беларусь, целесообразно планировать:

- легкоатлетические упражнения на начало первой и конец четвертой четверти;

– спортивные игры, акробатические упражнения, гимнастические, танцевальные упражнения – на конец первой, вторую и начало четвертой четверти;

– лыжную подготовку – на третью четверть;

– плавание – на любую четверть при существовании условий.

Распределяя места проведения уроков, необходимо скоординировать свою работу с другими учителями физической культуры для того, чтобы максимально использовать школьные спортооружения и избежать столкновения двух и более классов на одном уроке.

Таблица 1 - Проект годового плана–графика распределения средств физического воспитания для _____ класса.

Основные средства физического воспитания	Кол. уроков	Уроки учебного года															
		1 четверть				2 четверть				3 четверть				4 четверть			
Легкая атлетика		x	x	x	x												
Спортивные игры										x	x	x					

Плавание																	
Места проведения																	
- спортивный зал																	
- стадион																	
- бассейн																	
- рекреация																	
-																	

Методика проектирования поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть. При проектировании поурочного плана – графика распределения учебных задач на четверть, необходимо проанализировать программный материал и определить те задачи обучения (воспитательные, по передаче знаний, по обучению двигательным умениям и навыкам, по развитию физических качеств), что будут решаться в рамках планируемой четверти и распределить их по ее урокам. При этом необходимо руководствоваться правилами дидактики и положениями теории физического воспитания. Например, при планировании задач и этапов обучения по передаче физкультурных знаний, обучении двигательным умениям и навыкам, необходимо двигаться «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

При планировании задач по развитию физических качеств на протяжении года целесообразно следующая последовательность их преимущественного развития:

- общая выносливость;
- сила;
- быстрота;
- скоростно-силовые качества;
- специальная (скоростная, скоростно–силовая, силовая) выносливость.

Планировать развитие гибкости и быстроты у 1–4 классах целесообразно на протяжении всего учебного года.

В рамках конкретного урока четверти развитие гибкости можно планировать в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости. Развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно–силовыми способностями или силовой выносливостью. Необходимо учитывать, что для обеспечения кумулятивного эффекта от серии уроков, направленных на преимущественное развитие одного из физических качеств, необходимо, чтобы такая серия включала 6–8 уроков.

При проектировании плана–графика учебных задач на четверть необходимо поурочно указать этапы их решения. Для этого удобно пользоваться условными обозначениями.

При передаче знаний:

- ознакомить (О);
- закрепить (З);
- контролировать (К).

При обучении двигательным умениям и навыкам:

- учить (У);
- продолжить учить (П);
- совершенствовать (С);
- контролировать (К).

При развитии физических качеств:

- развивать (Р);
- контролировать физическую подготовленность (К).

Процесс проектирования поурочного плана–графика распределения учебных задач на четверть может быть описан следующим алгоритмом:

- 1 Подготовить графическую форму плана–графика (см. таблица);
- 2 Проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти;
- 3 Выписать в левую часть плана–графика задачи обучения;

4 С учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти.

Таблица 2 - Проект поурочного плана–графика распределения учебных задач на _____ четверть для ___ класса

Учебные задачи (краткое название)	Уроки четверти									
1 По передаче знаний - -										
2 По обучению двигательным умениям и навыкам - - - - -										
3 По развитию физических качеств - - -										
4 Контроль за физической подготовленностью: ОФП (6 тестов из 10) Дополнительные тесты - -										

9.4 Технология проектирования и написания плана–конспекта урока физической культуры

План–конспект урока – окончательный документ планирования учебной работы. Он проектируется на основе годового плана–графика и поурочного плана–графика на четверть, однако он максимально детализирован в сравнении с ними.

При проектировании и написании плана–конспекта конкретного урока физической культуры, необходимо:

- 1 Подготовить бланк конспекта (см. таблица 3) (можно писать в тетради);
- 2 Из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока;
- 3 Уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока;

4 Исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока;

5 Уточнить дозировку, зафиксировать организационно – методические указания (ОМУ).

При выборе последовательности решения задач урока и подборе физических упражнений можно руководствоваться предложенными А. А. Гужаловским схемами (см. Таблицы 4 – 5).

Таблица 3

План – конспект
урока физической культуры и здоровья
в __ классе от « __ » « _____ » 200__ г.

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Место проведения _____ Инвентарь _____

Части урока	Содержание (учебные задания)	Дозировка	Организационно–методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			
Конспект выполнил _____			

Таблица 4

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений
Подготовительная 5 – 12 минут	1 Организация учащихся 2 Функциональная подготовка организма 3 Обучение строевым упражнениям	1 Упражнения на внимание 2 Строевые упражнения 3 Общеразвивающие упражнения 4 Подготовительные упражнения 5 Скоростные упражнения
Основная 25–30 минут	1 Формирование физкультурных знаний. 2 Обучение двигательным умениям и навыкам. 3 Развитие физических качеств.	Обучение упражнениям, требующих проявления: – быстроты; – силы; – выносливости. Скоростно–силовые упражнения. Закрепление и совершенствование упражнений, связанных с проявлением:

		<ul style="list-style-type: none"> – быстроты; – силы; – выносливости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость
Заключительная 2–5 минут	1 Окончание урока. 2 Создание условий для последующих уроков. 3 Домашнее задание.	Реабилитационные упражнения на: <ul style="list-style-type: none"> – дыхание; – расслабление. Упражнения на внимание

Таблица 5

Основное физическое качество, которое развивается на уроке	Планируемое физическое качество	
	Перед основной	После основной
Быстрота		Все качества, кроме ловкости
Ловкость	Быстрота	Все качества, кроме быстроты
Быстрая сила	Быстрота и ловкость	Сила, все виды выносливости, гибкость
Сила	Быстрота, ловкость, скоростно–силовые качества	Общая выносливость, гибкость
Силовая выносливость	тоже	Гибкость
Общая выносливость	Все качества, кроме силовой выносливости	Гибкость
Гибкость	Все качества	

Разрабатывая содержание урока, его структуру, необходимо определить порядок решения намеченных задач, подобрать средства и методы решения каждой из них, подобрать дополнительные средства, которые будут способствовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Важно правильно распределить все учебные задания с учетом работоспособности школьников. Не менее важно продумать методы организации деятельности учащихся на уроке. Это такие методы как:

- фронтальный метод и его разновидности (одновременный, попеременный, поточный);
 - групповой (одновременный, поточный);
 - индивидуальный.

Необходимо наметить оборудование, инвентарь а также технические средства обучения (ТСН) и все то, что может содействовать повышению плотности урока, активности учеников.

Рекомендуема литература

1 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

2 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

3 Старченко, В. Н. Документы планирования учителя физической культуры [Текст] / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 3. – С. 17 – 35.

4 Старчанка, У. М. Планаванне вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы [Тэкст]. – 2-е выд., перапр. і дап / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вечер», 1999.

Лекция 10

Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся

10.1 Педагогический контроль: сущность и содержание понятия, виды

10.2 Педагогический анализ урока физической культуры и здоровья

10.3 Педагогическое наблюдение

10.4 Хронометрирование и пульсометрия урока физической культуры и здоровья

10.1 Педагогический контроль: сущность и содержание понятия, виды

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок []

Выделяют следующие виды педагогического контроля:

- хронометрирование урока;
- пульсометрия урока;
- педагогический анализ урока;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование.

Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом-специалистом (преподавателем, тренером, методистом) соответственно его профессиональным функциям с использова-

нием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности. Начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач. Он осуществляется еще до начала курса или очередного цикла занятий, будучи необходимой предпосылкой целесообразной организации педагогического процесса, в том числе распределения занимающихся по группам соответственно индивидуальным возможностям и условиям конкретизации программы занятий.

Педагог должен, кроме всего прочего, осуществлять педагогический самоконтроль, т. е. контролировать путем самонаблюдения, самоанализа и другими методами свои действия, поступки, сообщения, указания и т. д., обращенные к воспитываемым и так или иначе влияющие на них.

Возможности совершенствования педагогического самоконтроля не исчерпаны и в настоящее время значительно возрастают. Один из путей к этому — использование современной информационной техники: магнитофонов, видеоманитофонов, другой аппаратуры, позволяющей запечатлеть и в деталях воссоздавать для анализа картину поведения педагога.

Центральное место в контроле специфических факторов физического воспитания занимает контроль двигательной деятельности и непосредственно связанных с ней взаимодействий воспитываемых. В целом деятельность и сопряженные с ней взаимодействия занимающихся контролируются в процессе физического воспитания в трех аспектах, относящихся к различным сторонам педагогического контроля: как объект формирования и совершенствования, как фактор, воздействующий на свойства (функциональные возможности, качества, способности) самого субъекта деятельности, и как то, в чем выражается общий эффект педагогически направленных воздействий.

К наиболее разработанным разделам контроля в физическом воспитании относится контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся, эффекта текущих воздействий и общих результатов физического воспитания.

Разумеется, для углубленного контроля состояния систем организма недостаточно педагогических методов. Поэтому педагогический контроль в физическом воспитании должен быть тесно увязан с медико-биологическим контролем.

Виды педагогического контроля в процессе физического воспитания школьников. В практике физического воспитания используются пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, Ч.С.С и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок в них.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешного выполнения годового плана-графика учебного процесса, в степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Медико-педагогический контроль. Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в со-

ревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьника подготовительной группы рекомендуется проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 45-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения, разработанные учителем. Школьники специально медицинской группы занимаются физической культурой по специальной программе 3 раза в неделю по 45 минут. В порядке исключения, там, где для таких занятий нет условий, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям. Временно освобожденные от занятий на уроках физической культуры допускаются лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Методы контроля. В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения — это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания применяется письменный опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний). С 1996 г. в общеобразовательных школах введен выпускной экзамен по дисциплине «Физическая культура» (по выбору учащихся).

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

Значение проводимой преподавателем работы по учету не сводится, конечно, к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на

такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

10.2 Педагогический анализ урока физической культуры и здоровья

О качестве урока судят прежде всего по показателям выполнения решаемых в нем задач, оценивая факт их реализации согласно установленным критериям. Одного этого, однако, недостаточно, чтобы углубленно разобратся в сильных и слабых моментах урока, в его достоинствах и несовершенствах, сделать выводы, имеющие прикладно-педагогическое значение. Для осмысления его в таком аспекте необходим тщательный анализ проделанного в нем. При этом как действия ведущего урок, так и поведение занимающихся надо сопоставлять с результативными показателями.

Обязательная предпосылка и условие серьезного анализа урока — тщательный оперативно-текущий контроль происходящего в процессе урока и непосредственных последствий с регистрацией и обработкой данных, нужных для объективной оценки определяющих черт его содержания и структуры. Без этих контрольно-аналитических операций не мыслится полноценная деятельность специалиста физического воспитания. Трудности вытекают из того, что он пока далеко не всегда располагает достаточными возможностями, чтобы по ходу построения урока в полной мере проконтролировать и проанализировать все происходящее в нем — этому препятствует как сложность самого педагогического процесса (его многогранность, динамичность, необходимость распределения внимания на множество объектов, особенно когда группа занимающихся велика), так и другие причины, в том числе и такие, как недостаточная оснащенность педагогического процесса быстродействующими автоматизированными средствами фиксации, обработки и анализа контрольной информации. Поэтому детальный анализ урока приходится вести в большей мере после его завершения, на основе учетных материалов, получаемых путем регистрации относящихся к нему фактических данных.

Схема анализа урока по физической культуре.

1 Подготовка к уроку. Санитарно-гигиеническое состояние места занятий, снарядов, инвентаря. Наличие инвентаря в соответствии с количеством учащихся. Готовность учащихся к уроку, их одежда, обувь.

2 Проведение урока. Начало урока: приход учащихся на урок, их готовность к занятию, эстетика внешнего вида, организованность при построении, сдача рапорта. Четкость постановки задач. Подбор упражнений и методических приемов в процессе обучения и мобилизации внимания, учащихся в подготовительной части урока. Соответствует ли содержание урока поставленным задачам. Объяснение и качество показа упражнений. Правильность применения терминологии. Умение регулировать нагрузку

на уроке для мальчиков и девочек. Взаимосвязь подготовительной части с основной. Реализация основных педагогических принципов обучения. Использование на уроке разнообразных методов организации учащихся. Применение методических приемов для активизации деятельности учащихся. Педагогический контроль. Заключительная часть урока (соответствие упражнений ее задачам). Подведение итогов, оценка деятельности учащихся на уроке. Домашнее задание (что оригинального внес студент в его содержание). Уход учащихся с урока (организованный или нет).

3 Поведение учащихся. Отношение учащихся друг к другу на уроке. Внимание учащихся, заинтересованность, прилежание, дисциплина. Работа помощников. Оценка классного коллектива (дружный или нет). Поведение на уроке, отношение к учителю.

4 Поведение учителя. Как он владеет классом, умеет ли организовать его для работы, вызвать интерес, активность и какими приемами он этого достигает. Педагогический такт, тон, умение управлять классом. Командный голос, внешний вид, культура речи, показа. Пользуется ли авторитетом у учащихся.

5 Результаты урока. Выполнение задач урока. Качество знаний и умений учащихся, полученных на уроке. Воспитательная, образовательная и оздоровительные стороны урока.

6 Выводы и предложения. Положительные и отрицательные стороны урока. Предложения по усовершенствованию положительных сторон урока и ликвидации отрицательных моментов. Общая оценка.

10.3 Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение. *Наблюдение* – это целенаправленное восприятие педагогического процесса в естественных условиях.

Значимыми элементами педагогического наблюдения на уроке физической культуры и здоровья являются:

- двигательная и интеллектуальная деятельность учащихся
- физическое и психическое состояние учащихся

Таблица 23 - Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки

Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд-	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

- личные взаимоотношения между учащимися на уроке, взаимоотношения в процессе решения общей задачи (в игровой деятельности)
- усердие и стремление учащихся по решению задач урока и выполнению поставленных учителем заданий
- дисциплина учащихся

Наблюдение проводится в естественных условиях, как на уроках, так и во время внеурочной деятельности. Чтобы иметь четкое, ясное представление о каждом ребенке, т.к. дети могут проявлять себя по-разному в различных ситуациях, особенно во внеурочной деятельности. Данные наблюдения используются на родительских собраниях, классных часах, в индивидуальной работе.

Педагогическое наблюдение отличается от житейского тем, что исследователь ставит перед собой цель, разрабатывает план, фиксирует результаты и обрабатывает данные, полученные в процессе наблюдения.

Положительные данные дает то наблюдение, в котором исследователь выступает в качестве организатора и участника наблюдения. Эффективность наблюдения будет высокой, если будут использованы новейшие технические средства. Наблюдение очень доступный метод. Но имеет свои недостатки. Результаты наблюдения зависят от личностных особенностей наблюдаемых и педагога.

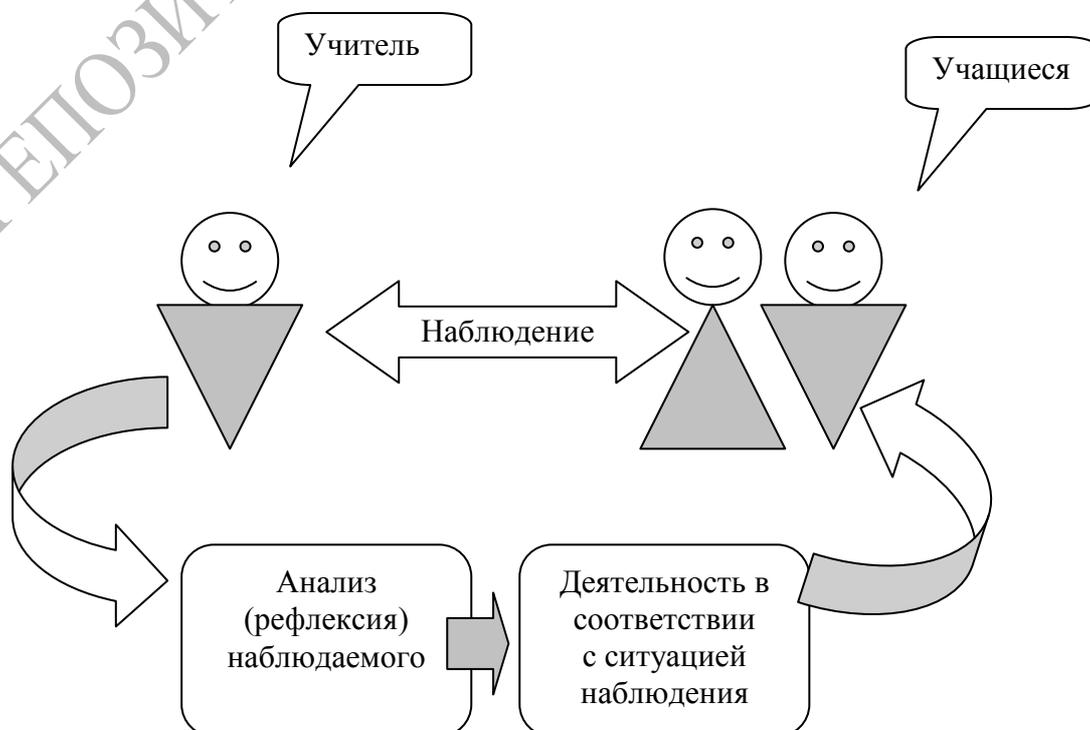


Схема – Педагогического наблюдения на уроке физической культуры и здоровья

10.4 Хронометрирование и пульсометрия урока физической культуры и здоровья

Хронометрирование – точный учет и оценка (определение моторной и общей плотности урока) расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры и здоровья []

Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся:

- 1 Выполнение физических упражнений;
- 2 Слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого;
- 3 Необходимый по методическим соображениям организационный отдых и другие оправданные паузы в работе (ожидание своей очереди при выполнении упражнений и др.);
- 4 Вспомогательные действия (перестроения, подготовка мест для занятий, установка снарядов, оборудования и т.п.);
- 5 Простой, т. е. неоправданные потери времени из-за просчетов различного характера или по непредвиденным обстоятельствам (простой по вине учителя).

Методика (алгоритм) проведения хронометража урока физической культуры и здоровья.

1 Подготовить графическую форму протокола хронометрирования урока физической культуры и здоровья (см. Приложение);

2 Находящийся на уроке хронометрист включает секундомер по звонку на урок (выключает после организованного выхода школьников из зала или спортивной площадки) и по скользящей стрелке (цифрам) в протоколе хронометрирования непосредственно на уроке заполняет графы 2 и 3;

3 После окончания урока хронометрист заполняет графы 4, 5, 6, 7, 8 путем определения разности времени показаний секундомера, зафиксированных с окончанием предыдущей деятельности, из показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности учителя или ученика. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего урока и определяется моторная и педагогическая плотность урока.

Моторная плотность урока – отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока (или его отдельных частей).

Вычисление моторной плотности отдельных частей и всего урока осуществляется по формуле: $МП = t_{м} / t * 100 \%$, где МП – моторная плотность урока; $t_{м}$ – время, затраченное на выполнение упражнений; t – общее время работы.

Показатели моторной плотности урока зависят от класса (в младших классах ниже, а в старших выше) и решаемых задач на уроке (на уроках изучения нового материала – ниже, совершенствования – выше, см. Таблицу).

Таблица - Примерные величины моторной плотности урока физической культуры и здоровья

Тип урока	Моторная плотность урока
Вводный урок	10-40%
Урок ознакомления с новым материалом	20-40%
Урок разучивания нового материала	30-50%
Урок закрепления учебного материала	40-60%
Урок совершенствования учебного материала	50-80%
Контрольный урок	40-50%
Комбинированный урок	40-60%
Сюжетные уроки (сказка, путешествие, соревнование)	30-60%
Урок – круговая тренировка	50-80%

Общая (педагогическая плотность) урока – отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока (педагогически оправданное время – это время наблюдаемых 1, 2, 3, 4 видов деятельности педагога и учащихся)

Вычисление общей (педагогической) плотности урока осуществляется по формуле $МО = t_{п.о.} / t * 100 \%$, где МО – общая (педагогическая) плотность урока; $t_{п.о.}$ – время педагогически оправданное; t – общее время урока.

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);
- неподготовленность учителя к уроку; непродуманные организация и содержание урока, приводящие к паузам;

– излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

– неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т.п.

Сравнивая данные моторной и общей плотности урока, можно найти резервы повышения качества работы каждого учителя.

Плотность урока зависит от многих факторов. Наиболее важные из них следующие:

– количество учащихся в группах, командах, играх. Учитель должен стремиться объединять небольшое количество занимающихся в группы, команды при организации основной части урока, эстафет; избегать игр, в которых к двигательной активности привлекается одновременно ограниченное количество детей;

– качество материальной базы. На уроке должны использоваться многопропускные снаряды. Следует использовать несколько мест занятий для прыжков, метаний, бросков по корзине, воротам и др.;

– количество инвентаря. На уроках с использованием легкоатлетических упражнений необходимо обеспечить каждого ученика специальными снарядами, в играх — мячами, на соответствующих уроках — лыжами, коньками, клюшками и др.;

– использование эффективных методов организации деятельности занимающихся, способов выполнения заданий и управления классом;

– интенсификация вспомогательных действий на уроке и подготовка мест занятий до урока;

– эффективная работа актива занимающихся по организации занятия, привлечение к этому временно освобожденных от уроков учеников;

– краткость объяснений, замечаний, обсуждений, их совмещение с выполнением упражнений;

– широкое использование дополнительных заданий.

Пульсометрия урока физической культуры и здоровья – *точный учет и оценка пульсовых данных учащегося для оценки соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности и поставленным задачам на уроке* []

Методика (алгоритм) проведения пульсометрии урока физической культуры и здоровья:

1 Подготовить графическую форму протокола пульсометрии урока физической культуры (см. Приложение)

2 Пульсометрист, находясь на уроке проводит наблюдение за одним из занимающихся (наиболее дисциплинированный, исполнительный и активный ученик). Показатель пульса до урока должен быть обязательно в пределах нормы для возрастной группы. Результаты проб (подсчета количе-

ства пульсовых ударов) фиксируются в протоколе. Продолжительность одной пробы – 10 секунд общепринятым способом на левой руке, тотчас после выполнения школьником упражнения

3 Обработка протокола (проводится после урока). Состоит из: 1. Подсчет ударов пульса в одну минуту; 2. Графическое представление динамики пульса во время урока (чертится график); 3. Анализ пульсовой кривой с учетом задач урока и учебных заданий; 4. Заключение о соответствии нагрузки учебных заданий задачам урока, возрасту, полу и физической подготовленности учеников

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин (А. А. Виру, 1988, и др.).

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.).

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130— 160 уд/мин и большой интенсивности — 161—175 уд/мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Рекомендуемая литература

1 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

3 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

4 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

5 Старчанка, У. М. Методика визначення паспяховасці вучнягу агульнаадукацыйнай школы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура» [Тэкст] : вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

6 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для интов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

8 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Лекция 11

Диагностика уровня физкультурной образованности школьников

11.1 Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся

11.2 Методика оценки учебных достижений учащихся по 10-балльной системе оценивания

11.3 Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности

11.4 Особенности организации предварительного, текущего, периодического и итогового контроля результатов учебной деятельности учащихся

11.1 Интегральная десятибалльная шкала оценки учебных достижений учащихся

Функции оценки учебной деятельности учащихся. Проверка и оценка учебных достижений учащихся является важным компонентом процесса обучения физической культуре.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» являются знания, двигательные умения и навыки, способы деятельности, изменение уровня и уровни физической подготовленности.

Настоящие нормы оценки учебных достижений разработаны для учащихся, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Если таковые противопоказания имеются, то оценка производится с учетом рекоменда-

ций медицинских работников.

Основные функции оценки - контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценки состоит в том, что она позволяет определять уровень учебных достижений учащихся в освоении знаний, двигательных умений, навыков, способов деятельности, в развитии физических качеств.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей. Оценка по 10-балльной шкале оперативно реагирует на достижения учащихся. При 10-балльной оценке учебных достижений учащихся полученная отметка становится важным средством самооценки учащимся своей учебной деятельности и действенным стимулом в продвижении к более высоким результатам учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценочной деятельности позволяют учителю определить достаточность предъявляемого содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному освоению содержания образования. После содержательного анализа результатов оценки могут быть приняты меры по корректировке методики обучения прогнозированию личных достижений учащегося.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются комплексность, объективность, полнота

Критерии оценки учебной деятельности учащихся. Учитель оценивает учащихся отметками на уроках физической культуры и здоровья за:

1. Знания: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физкультуры и спорта; б) теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; в) обеспечение безопасности физкультурных занятий; г) олимпийское движение.

2. Умения и навыки: контроль не только результатов, но и процесса освоения учащимся техники физических упражнений. Отметка может выставляться, как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Вместе с тем учитель может оценивать у учащихся методические, организаторские и инструкторские умения и навыки.

3. Уровень развития двигательных качеств: с использованием программных материалов, а также различных контрольных и тестовых упражнений.

4. Домашнее задание, предусматривающие самостоятельное разучивание упражнений или целых комплексов, а также выполнение отдельных упражнений тренировочного характера.

5. Прилежание

11.2 Методика оценки учебных достижений учащихся по 10-

балльной системе оценивания

Оценка физической подготовленности. Физическая подготовленность учащегося является одним из основных специфических результатов учебной деятельности. Ее характеризует уровень развития силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений и гибкости. Физическая подготовленность является результатом физической подготовки - одного из аспектов содержания физического воспитания. Физическая подготовка является важным фактором укрепления здоровья человека, повышения уровня функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма. Поэтому при оценке результатов учебной деятельности по физической культуре важное место отводится оценке уровня физической подготовленности и его изменения в процессе физического воспитания. Чтобы оценить уровень физической подготовленности, его необходимо измерить.

Физическая подготовленность измеряется с помощью шести тестов из десяти для мальчиков и юношей и из девяти для девочек и девушек (см. Приложение А). Для оценки силовых качеств используется один из четырех тестов по выбору (вис на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту; подтягивание в висе на перекладине). Скоростно-силовые качества оцениваются по результатам прыжка в длину с места; скоростные - по результатам бега на 30 м с высокого старта; гибкость - по данным измерения наклона вперед из положения сидя на полу. Для измерения координационных способностей применяется челночный бег 4x9 м. Шестиминутный бег или бег на дистанцию, заданную в зависимости от возраста, применяется для измерения общей выносливости. Тестирование и оценка физической подготовленности в начале и в конце учебного года являются обязательными. В начале учебного года тестирование проводится не ранее чем после 5-6 практических занятий. На этих занятиях проверяется физическая и методическая готовность учащихся к тестированию. Предварительно учащихся готовят к тестированию психологически.

Тестирование в начале и в конце учебного года проводится на трех уроках по одним и тем же тестам. Оно является сложным испытанием для учащихся, требующим полной самоотдачи. Рекомендуются такая очередность тестирования: 1-й урок - силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок - гибкость и координационные способности; 3-й урок - скоростные способности и выносливость. Тестирование производится строго в соответствии с правилами выполнения каждого теста. Нарушение правил, небрежность при измерениях не допустимы.

На одном уроке планируется проведение только двух тестов. Уроки тестирования должны чередоваться с разгрузочными уроками игрового со-

держания. На этих уроках обсуждаются результаты тестирования, намечаются индивидуальные планы учащихся по развитию физических качеств в текущем учебном году. Обсуждение проводится с активным участием учащихся. Степень активности зависит от возраста, а содержание определяется методической подготовленностью учащихся.

Для оценки динамики показателей физической подготовленности по четвертям проводится тестирование по группам тестов, отражающим преимущественную направленность физической подготовки в каждой четверти.

Для оценки физической подготовленности по каждому физическому качеству выделяется пять уровней: очень низкий, низкий, средний, высокий, очень высокий (см. таблицу 1). Каждый из них имеет две количественные оценки в баллах и единую сложную характеристику.

Таблица 1 - Уровни физической подготовленности

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Количественная оценка в баллах
Ниже минимального уровня, оцениваемого в один балл, отказ от выполнения	Неудовлетворительно	0
1. Очень низкий	Почти удовлетворительно	1 2
2. Низкий	Удовлетворительно Весьма удовлетворительно	3 4
3. Средний	Почти хорошо Хорошо	5 6
4. Высокий	Очень хорошо Почти отлично	7 8
5. Очень высокий	Отлично Превосходно	9 10

Оценивается физическая подготовленность по данным измерения каждого физического качества и по данным измерения общей физической подготовленности.

Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности в возрасте от 10 до 17 лет отдельно для девочек и девушек, мальчиков и юношей и ему присваивается соответствующий балл. Оценка результата теста в баллах позволяет ученику и учителю сравнить достижения в тестах, измеряемых с помощью различных единиц.

Для оценки общей физической подготовленности (ОФП) суммируются баллы, набранные учащимся в шести тестах. Полученная сумма сравнива-

ется со шкалой оценки общей физической подготовленности (см. таблицу 2). Ей присваивается определенный балл. До 7 года обучения полученная сумма баллов используется только для оценки динамики общей физической подготовленности.

Таблица 2 - 10-балльная шкала оценки учебных достижений по ОФП

Уровни физической подготовленности	Сумма баллов за 6 тестов		Баллы
	1 четверть	4 четверть	
Ниже минимального	0-2	0-5	0
Очень низкий	3-8	6-11	1
	9-13	12-16	2
Низкий	14-19	17-22	3
	20-24	23-27	4
Средний	25-30	28-33	5
	31-35	34-38	6
Высокий	36-41	39-44	7
	42-46	45-49	8
Очень высокий	47-52	50-55	9
	53-60	56-60	10

На 8-11 годах обучения на базовом уровне изучения учебного предмета учащийся должен набрать в конце учебного года по 10-балльной шкале оценки общей физической подготовленности сумму не ниже 12; 18; 24 и 30 баллов соответственно, а на повышенном уровне изучения физической культуры - не ниже 18; 26; 34 и 42 баллов соответственно.

Оценка знаний. Достижения учащихся по знаниевому компоненту оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале.

Для этого выделяют пять уровней усвоения учебного материала (см. таблицу 3). Каждый уровень имеет диапазон, равный двум баллам, и соответствующую качественную характеристику.

Таблица 3 - Интегральная 10-балльная шкала оценки учебных достижений учащихся

Уровни усвоения учебного материала	Баллы	Показатели оценки
	0	Отсутствие ответа или отказ от ответа.
Узнавание	1	Узнавание объектов изучения (физические упражнения, двигательные действия, отдельные движения, правила и др.), проявление стремления преодолеть учебные затруднения, ситуа-

		тивного интереса к познанию.
	2	Узнавание и различение отдельных фаз движений и двигательных действий, упражнений, определений и др., проявление усилий и мотивации учения.
Неосознанное воспроизведение	3	Неполное воспроизведение усвоенных знаний; наличие грубых, но устраняемых с помощью учителя ошибок; неумение применить изученные знания; стремление к преодолению трудностей, ситуативное проявление ответственности и самокритичности.
	4	Неполное воспроизведение знаний; наличие существенных ошибок при дополнительных (наводящих) вопросах; затруднения в понимании отдельных положений, трудности в применении изученного, преодолеваемые с помощью учителя, проявление волевых усилий, интереса к учению, самостоятельности, осмысленность действий и т. п.
Осознанное воспроизведение	5	Неполное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; затруднения в применении изученного, преодолеваемые с помощью незначительных наводящих вопросов учителя, заинтересованность в учебе.
	6	Полное воспроизведение программного учебного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу. Настойчивость и стремление преодолеть трудности; ситуативное проявление стремления к творчеству.
Применение знаний в знакомой ситуации	7	Владение программным учебным материалом, оперирование им в знакомой ситуации; наличие единичных несущественных ошибок при описании и самостоятельных действиях в процессе применения изученных знаний; проявление стремления к творческому применению знаний, организованности, самокритичности.
	8	Владение программным учебным материалом и оперирование им в знакомой и незнакомой ситуациях; наличие единичных несущественных ошибок в действиях, самостоятельно исправляемых учащимися; наличие определенного опыта творческой деятельности; проявление добросовестности, ответственности, самооценки.
Применение знаний в незнакомой ситуации	9	Свободное оперирование программным учебным материалом; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции.
	10	Свободное оперирование программным учебным материалом с использованием сведений из других учебных предметов; умение осознанно и оперативно трансформировать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; проявление целеустремленности, ответственности, познавательной активности, творческого отношения к учению.

Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способностей деятельности. Осваивая учебный предмет «Физическая культура и здоровье», учащиеся изучают различные физические упражнения и виды физкультурной и спортивной деятельности. Изучение физических упражнений необходимо человеку по ряду причин. Прежде всего, в процессе их

изучения формируется необходимая для человека способность управлять своим телом в пространстве и времени по заранее заданной программе или в соответствии с изменяющимися условиями деятельности. Изучая физические упражнения, учащиеся познают закономерности формирования движений, развивают способность к самообучению. Изученные физические упражнения используются учащимися на уроках физкультуры, в процессе самостоятельных занятий для укрепления здоровья, занятий спортом для достижения спортивных результатов, в процессе трудовой деятельности и т. п.

Процесс изучения физических упражнений представляет собой последовательное формирование вначале двигательного умения, затем - навыка-репродукции, более или менее точно повторяющего образец, в соответствии с которым происходило обучение. И, наконец, при определенных условиях формируется вариативный двигательный навык, который позволяет эффективно решать двигательную задачу при непредвиденных изменениях условий двигательной деятельности.

Чем выше уровень сформированности двигательного умения или навыка, тем выше уровень учебных достижений учащегося. С учетом этого составлена 10-балльная шкала оценки сформированности двигательных умений и навыков.

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: низкий (умение), средний (навык), высокий (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумения», когда уже сформировано определенное представление о движении, но оно может быть выполнено учащимся с грубыми ошибками, искажающими основу техники. Второй-четвертый уровни имеют по три отличающиеся градации отметок. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели сформированности двигательного навыка (см. таблицу 4), сложившиеся в методике физического воспитания.

Таблица 4 - 10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов деятельности

Уровень освоения	Баллы	Показатели оценки
	0	Физические упражнения не выполняются.
Очень низкий (предумение)	1	Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающимися исправлению.
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от заданной программы, неоправданно

		вариативно, ритм сильно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, скованно, замедленно, с заметными отклонениями от заданной программы, ритм значительно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	4	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма. Оценивается техника выполнения.
Средний (уровень навыка- репродук- ции)	5	Выполнение упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения.
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы, ритмично. Оценивается техника выполнения.
	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Оценивается техника выполнения.
Высокий (уровень результативного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (5 баллов) или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, если нет количественных показателей эффективности
	9	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (6 баллов), или оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, обводка препятствий, дополнительное отягощение и др.)
	10	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется высоко эффективная техника выполнения на результат высокого уровня (7 баллов), или оценивается выполнение упражнений из усложненного положения при наличии сбивающих или затрудняющих факторов, если нет количественных показателей эффективности.

11.3 Правила выполнения двигательных тестов для оценки общей физической подготовленности

Тест 1. Прыжок в длину с места. Выполняется в спортивном зале. На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждый сантиметр рисуются тонкие линии для измерения дальности

прыжки до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая отвести руки. Разгибая ноги, взмах руками вперед – вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Тест 2. Наклон вперед. Выполняется в зале, без обуви.

Исходное положение. Тестируемый садится на пол, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение и измерение. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками вперед. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе и в этом положении задерживается на три секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус или со знаком плюс.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Тест 3. Челночный бег 4х9 м. Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовится!» тестируемый заходит в полукруг со стороны «Старт – финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100мм друг от друга. По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

Выполнение. По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув

второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, «Старт – финиш» кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры включают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

Требование безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо босиком или в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того, как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок во избежание травмы немедленно убрать из полукруга «Старт – финиш».

Тесты по выбору (выбирается один тест из №№ 4,5,6,7).

Тест 4. Подтягивание. Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви (м).

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастрой или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается.

Измерение. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

Требование безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Тест 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в зале. Мужчины выполняют тест в упоре лежа на полу, женщины – в упоре лежа на гимнастической скамейке. Мальчики и девочки (в возрасте 7 – 10 лет) выполняют тест в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Упражнение выполняется «до отказа» с прямым телом. При сгибании рук мужчины касаются грудью пола, женщины и тестируемые, в возрасте 7 – 10 лет – грудиной гимнастической скамейки. При невозможности соблюдать эти требования тест прекращается.

Измерение. Засчитывается количество повторений упражнения «до отказа» или невозможности соблюдать описание теста.

Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью. Выполняют в зале.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты. Мальчики и девочки в возрасте 7-10 лет выполняют тест в течение 30 сек.

Измерение. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин и за 30 сек (соответственно), включая поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин и за 30 сек (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Тест 7. Вис на согнутых руках. Выполняется на высокой перекладине, в зале, босиком.

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ящик с алебастрой или магнезией. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

Инструкция тестируемому. «Примите положение вися хватом сверху, руки на ширине плеч. Перекладину обхватите четырьмя пальцами сверху большим - снизу. Я помогу Вам принять положение в вися на согнутых руках, так чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался его никогда. В этом положении Вам необходимо удерживать себя как можно дольше, сколько сможете. Тест прекращается по моей команде, после того как Вы опуститесь до положения, когда перекладина будет на уровне глаз». После инструкции тест сразу же выполняется, без пробных попыток.

Измерение. После оказания помощи тестируемому в момент, когда он готов к тесту, тестируемый отпускает его и одновременно включает секун-

домер. Секундомер выключают в момент, когда перекладина оказалась на уровне глаз. Выполняется только одна попытка.

Ошибки выполнения: неправильный хват руками (широко, узко, хват снизу), колебания туловища.

Требования к тестируемому. Помогите испытуемому принять правильное положение в висе на согнутых руках («подсадите»), страхуйте его, во время выполнения теста не говорите ему время удержания. Результат в протоколе записывайте в секундах.

Тест 8. Бег 30 м. Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, одновременно двумя тестируемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

Тест 9. Шестиминутный бег. Выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 м, ставят таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т.д.).

Разметку можно нарисовать краской или мелом прямо на дорожке, если оно асфальтирована.

Исходное положение. По команде «На старт!» тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде «Марш!» начинают бег.

Выполнение. Бег продолжается 6 мин. Каждый тестируемый стремится пробежать за это время как можно большее расстояние. Для этого необходимо правильно рассчитать свои силы. В забеге не следует выпускать на дистанцию более 10-12 человек.

Измерение. Для фиксирования результатов тестируемые делятся попарно на равные подгруппы для взаимного контроля. Когда один из пары бежит, второй считает количество кругов, пройденных партнером. Кроме этого каждый бегущий сам считает пройденные круги. За 10-15 секунд до окончания бега тестирующий подает обусловленный сигнал. Например, «Внимание! До конца бега осталось 15 секунд». После него бегущие и их контролеры начинают обращать внимание на разметку. По сигналу «Время!» (или «Финиш») бегущие и контролеры запоминают цифру, возле которой оказался бегущий во время сигнала. Затем они сообщают тестируемому количество полных кругов, проделанных бегуном за 6 мин и эту цифру. Допустимая точность измерения 10 м. Тестирующий пересчитывает пройденные круги в метры.

Тест 10. Бег на 900 – 1500 м выполняет по правилам соревнований легкой атлетики.

11.4 Особенности организации предварительного, текущего, периодического и итогового контроля результатов учебной деятельности учащихся

Оценка результатов учебной деятельности по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в процессе предваритель-

ного, текущего, периодического и итогового контроля.

Предварительный контроль. Имеет своей целью оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой. Для этого в начале каждого учебного года проводится тестирование физической подготовленности учащихся и собеседование с ними (анамнез). Результаты тестирования и собеседования являются исходными для оценки изменения физической подготовленности в течение четвертей и всего учебного года.

Текущий контроль. Его целью является оценка результатов усвоения знаний, овладения двигательными умениями, навыками, способами деятельности, а также оценка развития физических качеств. Для этого практикуют выполнение физических упражнений “на результат”, позволяющих отследить индивидуальную динамику физической подготовленности учащегося. Выполнение физического упражнения “на результат” в зависимости от особенностей самого упражнения может быть использовано для косвенной оценки уровня функциональных или координационных возможностей учащегося и его развития в процессе обучения.

Текущий поурочный контроль уровня усвоения знаний, умений, навыков, способов деятельности производится индивидуально по мере изучения учебного материала. Текущий тематический контроль осуществляется после завершения изучения темы.

Периодический контроль. Имеет своей целью проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр), полугодие. Определяются уровень овладения знаниями, двигательными умениями, навыками, способами деятельности и положительная динамика развития физических качеств.

Четвертная отметка за уровень освоения знаний выставляется на основании результатов тематических срезов в соответствии с общими положениями оценки учебных достижений. Четвертная отметка за освоение двигательных умений, навыков, способов деятельности определяется на основании результатов тематического контроля по 10-балльной шкале как среднее арифметическое.

Динамика физической подготовленности за четверть определяется по результатам выполнения контрольных упражнений учебной программы только в конце каждой четверти (триместра) следующим образом.

В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития скоростных (бег 30 м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств и общей выносливости (шестиминутный бег).

В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития статической, динамической силы и силовой выносливости (вис на согнутых руках, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или подтягивание в висе на перекладине, или поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине), гибкости (наклон вперед, сидя на полу).

В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития коор-

динационных способностей (челночный бег 4х9 метров), гибкости (наклон вперед, сидя на полу). Если позволяют природные условия или размеры спортивного зала, оценивают уровень общей выносливости (шестиминутный бег), которая должна поддерживаться и развиваться и после завершения изучения темы “Лыжная подготовка”.

В конце четвертой четверти проводится тестирование учащихся по шести тестам.

Отметки за выполнение физических упражнений на результат, выставленные в течение четверти (триместра), не учитывают при оценке динамики физической подготовленности. Показанные результаты служат ориентиром учащимся для оценки своих физических возможностей.

До 7 года обучения включительно отметка за учебные достижения учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» за четверть определяется только на основании отметок, полученных за освоение знаний, двигательных умений, навыков и способов деятельности, с учетом динамики физической подготовленности.

До 7 года обучения включительно другие требования и обязательные для выполнения нормативы физической подготовленности не устанавливаются.

Стимулирование физического самосовершенствования учащихся достигается педагогическим мастерством учителя. С этой целью используется игровой и соревновательный методы, формируются знания, убеждения, гуманистическое мировоззрение, необходимое для приобщения учащихся к здоровому образу жизни. Формируется понимание значимости спортивного стиля жизни для укрепления их здоровья, развития качеств личности, необходимых для достижения успеха в жизни, признания сверстниками, дальнейшей служебной карьеры.

Учащийся, накапливая знания, постепенно учится определять цели и программировать содержание самостоятельных занятий. До 7 года обучения включительно тестирование проводится только для того, чтобы установить уровень и характер изменения физической подготовленности каждого учащегося в течение учебного года, стимулировать у школьников любознательность и формировать интерес к своим индивидуальным возможностям, приобщать их к самоконтролю, заинтересовывать в развитии психофизических качеств.

Для мотивации достижения индивидуально возможного результата используется спортивно-массовая работа. Стержнем мотивации достижения высшего для себя результата являются соревнования, круглогодичная спартакиада и тестирование, проводимые с командным зачетом, зависящим от достижений всех учащихся класса, с использованием других приемов повышения интереса учащихся к участию в спартакиаде и достижению индивидуального максимума.

Начиная с 8 года обучения отметка за четверть определяется с учетом

отметок за выполнение нормативов физической подготовленности, которые к этому времени становятся уже актуальными для учащегося.

Итоговый контроль. Имеет своей целью оценку учебных достижений учащихся за учебный год. Результатом оценки является отметка по физической культуре.

До 7 года обучения включительно отметка за учебный год определяется на основании четвертных отметок за знания, двигательные умения, навыки, способы деятельности. При этом учитывается только динамика физической подготовленности, которая определяется путем сравнения результатов тестирования в начале и в конце учебного года. Для того, чтобы быть аттестованным по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», надо в каждом из выполняемых в конце учебного года тестов показать результат, оцениваемый не ниже, чем в один балл, и положительную динамику результатов.

Начиная с 8 года обучения отметка за учебный год определяется с учетом уровня отметок за знания, двигательные умения, навыки, способы деятельности и за выполнение нормативов физической подготовленности в конце учебного года.

Итоговая оценка результатов учебной деятельности учащихся. При использовании 10-балльных шкал возникает вопрос, связанный с итоговой оценкой результатов учебной деятельности, потому что итоговая отметка по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» должна выставляться на основании отметок, полученных по ведущим составляющим программы. Они отличаются, как уже было сказано, по содержанию учебной деятельности и по достигаемым результатам. Для того чтобы оценить учебные достижения учащихся за четверть или за год, полученные отметки за каждый раздел программы суммируют. Полученная сумма баллов сравнивается с таблицами 6 и 7.

Оценка достижений учащихся по 10-балльным шкалам позволяет более тонко учесть достижения каждого учащегося. Данные шкалы построены таким образом, что даже очень слабый физически ученик при достаточном усердии может набрать высокую сумму баллов, компенсировав знаниями, хорошо освоенной техникой недостаточный уровень физических возможностей для получения высокой оценки. Но, с другой стороны, очень высокий уровень учебных достижений может быть доступен только наиболее подготовленным учащимся, проявляющим большое усердие в учебной деятельности. После окончания 11 классов, учащиеся могут сдавать экзамен по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в качестве экзамена по выбору.

Таблица 6 - Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 4-7 годов обучения

Уровень оценки	Сумма баллов	Отметка в 10-ти балльной системе
Очень низкий	2	1
	3-4	2
Низкий	5-6	3
	7-8	4
Средний	9-10	5
	11-12	6
Высокий	13-14	7
	15-16	8
Очень высокий	17-18	9
	19-20	10

Таблица 7 - Шкала итоговой оценки учебных достижений учащихся по физической культуре для 8-11 годов обучения

Уровень достижений	Сумма баллов	Отметка
Очень низкий	3	1
	4-6	2
Низкий	7-9	3
	10-12	4
Средний	13-15	5
	16-18	6
Высокий	19-21	7
	22-24	8
Очень высокий	25-27	9
	28-30	10

Десятибалльная система позволяет более тонко учесть различия достижений каждого учащегося. Дает каждому учащемуся, если он добросовестно трудиться, шанс отличиться, даже если природа оказалась не столь щедрой по отношению к нему, не одарив физическими возможностями, а если дела идут хорошо по и «5» будет отличаться от «5», потому что после суммы баллов можно поставить «почти отлично», «отлично», «превосходно». Кроме того данные шкалы построены таким образом, что даже очень слабый физический ученик при достаточно большом усердии может набрать высокую сумму баллов компенсировав высокими знаниями, хорошо освоенной техникой недостаточный уровень физических возможностей для получения высокой оценки.

Рекомендуемая литература

1 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

2 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

3 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

4 Старчанка, У. М. Методыка вызначэння паспяховасці вучняў агульнаадукацыйнай школы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура» [Тэкст] : вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вечер», 1999.

5 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

6 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Лекция 12

Физическое воспитание учащихся ПТУ, ССУЗов, студенческой молодежи и взрослого населения

12.1 ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов: значение и задачи, общая характеристика программ по ФВ, организационно-методические основы

12.2 ФВ студентов ВУЗов: значение, цель и задачи, организационно-методические основы, характеристика программы по ФВ, особенности методики занятий в различных учебных отделениях, профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов в педвузах

12.3 Профессионально-прикладная физическая культура: сущность, формы, методические особенности осуществления

12.4 Теоретико–методически и организационные основы физического воспитания взрослого населения

12.1 ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов: значение и задачи, общая характеристика программ по ФВ, организационно-методические основы

12.2 ФВ студентов ВУЗов: значение, цель и задачи, организационно-методические основы, характеристика программы по ФВ, особенности методики занятий в различных учебных отделениях, профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов в педвузах

Таблица 33 – Формы преподавания предмета «Физическая культура» в ВУЗах

Формы	Направленность
Академические (аудиторные) в сетке учебного расписания	Теоретические (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по ОФП и избранному виду спорта)
Спортивно–массовые и физкультурно-оздоровительные по внутри вузовскому календарю	Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутри вузовские спартакиады. Под руководством Спортивного клуба, преподавателей – тренеров по видам спорта
Спортивные соревнования по календарю межвузовских мероприятий	Студенческие игры, Чемпионаты Республики Беларусь, Универсиады и т.д. Под руководством администрации вузов, спортивных клубов, тренеров по видам спорта
Самостоятельные – для студентов с низким уровнем ОФП и студентов специальных медицинских групп	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) под руководством преподавателя

Занятия студентов физической культурой осуществляются с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Урочные занятия в специальном учебном отделении проводятся в форме теоретических, практических занятий, предусмотренных учебными планами, и индивидуальных занятий, выполняемых по заданию и под контролем преподавателя.

Теоретический раздел представлен в форме обязательных лекций в начале каждого семестра и бесед, включенных в практическое занятие по физическому воспитанию соответственно тематике, предусмотренной учебной программой курса обучения.

Лекционный курс для студентов специального учебного отделения соответствует комплексной базовой учебной программе для вузов Республики Беларусь, поскольку читается одновременно для всех отделений.

В **беседах**, проводимых в течение 15—20 минут, в начале практического или методического занятий детализируется и конкретизируется содержание лекционного материала согласно специфике учебного отделения и рабочей программы. В первую очередь в них сообщаются основные сведения о понимании здоровья как биосоциальной ценности; о факторах, влияющих на здоровье, оздоровительном действии физических упражнений на организм человека, показаниях и противопоказаниях к применению физических упражнений » др.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методическо-практического и учебно-тренировочного. Степень освоения материала каждого подраздела оценивается соответствующими контрольными заданиями и тестами (приложения 1,2).

На **методических занятиях** преподносится материал по оценке уровня функционального и физического состояния организма; применению средств физической культуры в процессе оздоровления организма человека; рассматриваются вопросы методики подбора упражнений, составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр, комплексов корригирующих упражнений, судейства соревнований и применения приемов массажа и самомассажа. Степень освоения материала методических занятий может быть оценена на контрольном занятии в форме учебной практики, на которой студенты практически, при взаимном контроле, под наблюдением преподавателя воспроизводят тематические задания методического занятия. В конце такого занятия под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, освоение и совершенствование техники элементов определенных видов спорта, включенных в программу обучения студентов специальных медицинских групп, овладение умением использовать средства физической с учетом конкретного заболевания, приобретение и закрепление профессионально-прикладных навыков и умений, соответствующих специфике высшего учебного заведения.

Индивидуальные занятия для студентов имеют цель оказания помощи в усвоении теоретического материала, дополнительного педагогиче-

ского тестирования и выполнения упражнений, направленных на коррекцию физического состояния организма занимающихся.

Неурочные занятия организуются в форме самостоятельных занятий, физических упражнений в режиме учебного дня, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в вузе, на факультетах и др.

В **самостоятельные занятия** студентов входит изучение рекомендованной преподавателем литературы, реферирование литературных источников по теме, соответствующей характеру заболевания или группы заболеваний (в случае пропуска более 50% учебных занятий, в т. ч. и теоретических), составление комплексов общеразвивающих упражнений, выполнение утренней гигиенической гимнастики и комплексов корригирующей гимнастики применительно к конкретному заболеванию, заполнение и анализ дневников самоконтроля.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняются в форме вводной гимнастики, физкультурных пауз или физкультурных минуток.

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, организуемые во внеурочное время, включают в себя спортивные и подвижные игры, туристские походы, спортивные праздники.

12.3 Профессионально-прикладная физическая культура: сущность, формы, методические особенности осуществления

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

ППФП:

- существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками;
- создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности;
- повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость;
- способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Задачи ППФП:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии.

ППФП строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой.

Наиболее информативными и значимыми для построения ППФП являются следующие показатели:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Средства ППФП. Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- развитие профессионально важных физических способностей;
- воспитание волевых и других психических качеств;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики, и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах; специализированные полосы препятствий и пр.

Формы занятий по ППФП. В средних специальных и высших учебных заведениях преимущественно используются следующие формы:

- академические учебные занятия (комплексные и специализированные). Комплексные учебные занятия могут включать: а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки; б) только средства ППФП из различных ее разделов. Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств). Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии;
- занятия в период учебной практики (студентов, учащихся колледжей профессионального образования);
- спортивно-прикладные соревнования.
- самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

Дополнительно применяются специализированная утренняя зарядка (с включением отдельных прикладных упражнений), туристские походы по установленным маршрутам с выполнением учебных заданий, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные (шлюпочные) походы и др.

Педагогический контроль в ППФП. На ее первоначальном этапе выделяется исходный уровень развития профессионально важных качеств и навыков у обучаемых. С учетом выявленных данных разрабатывают документы планирования, комплектуют подгруппы, устанавливают индивидуальные задания лицам, имеющим низкие показатели.

Критериями эффективности решения задач ППФП могут служить затраты времени на обучение определенным трудовым двигательным действиям и качественные результаты их освоения или показатели профессиональной работоспособности. Практически же ориентируются на выпол-

нение специальных нормативов, которые устанавливаются с учетом высокой степени корреляции с отмеченными показателями.

Система нормативов и требований по ППФП в зависимости от специфики профессий может включать как контрольные упражнения в виде двигательных заданий, так и специальные функциональные пробы.

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и прежде всего ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

Рекомендуемая литература

1 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1983.

2 Введение в теорию физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983.

3 Визитей, Н. Н. Физическая культура личности [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989.

4 Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : курс лекций / А. М. Максименко. – М., 1999.

5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

6 Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

8 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

9 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

1 13.1. Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента) течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи [12]:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

— приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультета

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

гов вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов (408 ч) на дисциплину «Физическая культура» на весь Юриод обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию.

13.2. Содержание программы физического воспитания студентов

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов кглам опирается учебными планами и программами, которые разбатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

1 Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных Знаний, необходимых для понимания природных и социальных Процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивно-творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций в объеме 26 ч.

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательны способностей, на формирование необходимых качеств и свойсп личности, на овладение методами и средствами физкультурно спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно творчески использовать средства физической культуры и спорта

Практический раздел программы реализуется на методике практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12—15 чел.).

Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий (36 ч), связанных с лекционным курсом [12]:

— методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);

— простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры; для их направленной коррекции;

— методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной, восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

— основы методики самомассажа;

— методика коррегирующей гимнастики для глаз;

— методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

— методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

— методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

— методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

— методика проведения учебно-тренировочного занятия;

- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств;
 - ~ основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаниях-умении, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову

(женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

13.3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфо-функциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.). Оценка морфофункциональных данных занимающихся проводится на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, использования метода индексов и др.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается

на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Развитие у студентов ф из культурно -спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

13.4. Методические основы физического воспитания в вузе

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах, особенно в технических, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6--8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе (Б.К.Замаренов, 1972).

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения [3].

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70—75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и

скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160—170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70—75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд/мин).

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110—130 уд/мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130—150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50—60%. Основное назначение таких занятий — обеспечение сокращения периода встраивания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не должна превышать 150—160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60—70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как

оздоровительно-профилактической (в основном для спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

— понедельник — занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;

— среда — занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;

— пятница (или суббота) — занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Следует отметить, что только систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

13.5. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям:

основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В **основное учебное** отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

— всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

— формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130—160 уд/мин.

В **специальное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.

Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

— укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

— использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов обще-развивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

— приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания. Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер. Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную. *Группа А* комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также обще-развивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание

углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;

2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

13.6. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, составляет в зависимости от вида высшего учебного заведения от 15 до 30% (В.В.Чоговадзе, М.М.Рыжак, 1993).

В связи с тенденцией увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значение современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются больные люди, — **адаптивной' физической культуры (АФК)**. Специалисты АФК активно привлекают к физкультурно-спортивной деятельности даже инвалидов, способствуя тем самым максимально возможному развитию их жизнеспособности и эффективной самореализации в качестве социально значимых членов общества (С.П.Евсеев, 1998). Именно в АФК разрабатываются средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (С.П.Евсеев, 1998; Г.А.Хомутов, 1999; и др.).

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает в себя три модуля: образовательный, валеометрический и практический (Г.А.Хомутов, 1999).

' От лат. *adaptio* — прилаживание, приравнивание.

В образовательном модуле программы студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме «Человек и его здоровье».

В валеометрическом модуле программы студенты наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, о подверженности риску заболевания основными патологическими синдромами, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

Систематизирующим, объединяющим и стимулирующим началом образовательного процесса является разработка студентами лично-ориентированной, индивидуальной, комплексной, базовой и дополнительной по содержанию, текущей и перспективной по времени программы оздоровления. Обязательными составляющими базовой программы являются двигательная активность, термозакаливанию, дыхательная гимнастика, рациональное питание, психотехнологии. Дополнительные программы включают индивидуальные методы оздоровления, зависящие от имеющегося у студентов заболевания. Базовая и дополнительная программы индивидуального оздоровления по времени планируются как текущие — на период обучения в вузе и как перспективные — на обозримый период времени, примерно на 5 лет.

В практическом модуле программы целеполагание подкрепляется целедостижением, т.е. практикой оздоровления (телесный компонент) в виде реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре и самостоятельно.

Оптимальными формами (адекватными состоянию здоровья) привлечения студентов к освоению ценностного потенциала физической культуры являются;

- 1) практическая реализация под руководством преподавателя лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;
- 2) рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера (например, пешеходные и лыжные прогулки).

Как показали исследования Г.А.Хомутова, практическая реализация лично-ориентированной программы оздоровления формами и средствами адаптивной физической культуры способствует эффективному оздоровлению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, прежде всего ростом ЖЕЛ, жизненного индекса, силовых показателей, снижением ЧСС, временем восстановления пульса после физической нагрузки. Занятия по адаптивной физической культуре способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения (методика САН).

12.4 Теоретико–методически и организационные основы физического воспитания взрослого населения

Цель физического воспитания взрослого населения - содействовать повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и все-стороннего гармонического физического и духовного развития.

Дана цель конкретизируется следующими задачами:

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

Выделяют два направления физической культуры взрослого населения:

Производственная физическая культура (ПФК) – это управляемый и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых психических и физических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы)

ПФК реализуется посредством следующих видов и форм:

1 Профессионально-прикладная подготовка (занятия в группах ППФП; профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта; спортивно-прикладные соревнования).

2 Производственная гимнастика (вводная гимнастика; физкультпауза; физкультминутка; микропауза активного отдыха; профилактические приемы).

3 После трудовая реабилитация (восстановительная гимнастика; психомышечная регуляция; спортивные игры; восстановительно-профилактическая гимнастика; физические упражнения локального воздействия).

4 Профилактика профессиональных заболеваний (дыхательная гимнастика; оздоровительно-профилактическая гимнастика; профилированные оздоровительные занятия; механотерапия).

Физкультурно-оздоровительный процесс на производстве организует и осуществляет инструктор по спорту.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК) – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности

ОРФК реализуется посредством следующих видов и форм:

1 Спорт для здоровья (циклические виды; ациклические виды; оздоровительные ходьба (терренкур) и бег; восточные единоборства).

2 Физкультурно-оздоровительные системы (К. Купера; П. Иванова; Л. Стрельниковой; К. Динейки).

3 Популярные физкультурно-оздоровительные системы (аэробика; ритмическая гимнастика; аквааэробика; шейпинг; калланетика; атлетическая гимнастика).

4 Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спартакиады; соревнования по видам спорта; дни спорта и здоровья; физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали).

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки — за X. Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления — 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле $X = (20 - 12) \cdot 100\% / 12 = 67\%$

Расчеты показывают, что пульс после нагрузки участился на 67%. О приспособлении организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по реакции восстановления пульса за 3 мин. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса КВП по формуле

$\frac{\text{ЧСС (через 3 мин после нагрузки)} \times 100\%}{\text{ЧСС (сразу после нагрузки)}}$

ЧСС (сразу после нагрузки)

Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Наиболее удобная форма самоконтроля при занятиях физическими упражнениями — это ведение специального дневника, в котором фиксируются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость занятия, болевые ощущения и др.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Планы-задания к практическим занятиям

Часть 2 Методические основы физического воспитания

Тема 1 Концепция физического воспитания детей и учащейся молодежи в условиях реформирования системы образования

- 1 Теоретико-методологические и методические проблемы современного ФВ детей и учащихся Республики Беларусь
- 2 Парадигмальные и концептуальные сдвиги в ФВ в конце второго и в начале третьего тысячелетия
- 3 Концептуальные основы ФВ подрастающего поколения (анализ концепций)
- 4 Реализация концептуальных положений в практике ФВ детей и учащихся

Тематика рефератов

- 1 Проблемы современного физического воспитания детей и учащейся молодежи Республики Беларусь
- 2 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь: структура и содержание
- 3 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов: структура и содержание
- 4 Физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов в начале третьего тысячелетия

Вопросы для самоконтроля

- 1 Какие проблемы современного ФВ детей и учащихся Республики Беларусь вы знаете?
- 2 Каковы основные отличительные черты ФВ детей и учащихся в начале третьего тысячелетия?
- 3 Каковы концептуальные основания ФВ детей и подрастающей молодежи?
- 4 Как могут реализовываться на практике положения концепций ФВ?

Задания для самостоятельной работы:

1 Составить структурно-логические схемы:

- 1) Концепции физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов (1991 г.);
- 2) Концепции физического воспитания в условиях системы образования Республики Беларусь (1999 г.)
- 3) Концепции учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе (2003 г.)

Рекомендуемая литература

- 1 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / под. ред. В.Н.Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999. – 35 с.

2 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В.Н. Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991. – 52 с.

3 Кошман, М. Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 115 – 120.

4 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе [Текст] / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.

Тема 2 Особенности методики физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

- 1 Значение, цель и задачи ФВ детей дошкольного возраста
- 2 Содержание общего физкультурного образования и ФВ детей дошкольного возраста в семье и детском дошкольном учреждении (ДДУ)
- 3 Формы организации занятий ФВ в ДДУ
- 4 Анализ программ по ФВ дошкольников

Тематика рефератов

- 1 **Цель и задачи ФВ дошкольников**
- 2 Формы организации ФВ в ДДУ
- 3 Особенности физического развития детей дошкольного возраста
- 4 Организационно-методические особенности ФВ в различных возрастных группах детей дошкольного возраста
- 5 Сравнительный динамический анализ программ по ФВ дошкольников

6 Структура и содержание программы по ФВ детей «Физкульт-Ура!»

Вопросы для самоконтроля

- 1 Какими особенностями характеризуются дети дошкольного возраста?
- 2 Что собой представляет периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста?
- 3 **Каковы особенности методики развития движений у детей первого, второго и третьего годов жизни?**
- 4 Как осуществляется обучение движениям детей дошкольного возраста?
- 5 Каково значение самостоятельной двигательной деятельности детей?
- 6 Каковы организационно-методические основы ФВ в ДДУ?
- 7 Какие существуют формы организации занятий ФВ в ДДУ?
- 8 На основе каких программных продуктов осуществляется ФВ в ДДУ?

Тест по теме 2

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 Основной формой физического воспитания в детском дошкольном учреждении является:

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие;
- 3) занятие по физкультуре;
- 4) физкультурное занятие.

2 Продолжительность основной формы физического воспитания в первой младшей группе:

- 1) 12 – 15 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

3 Обучение спортивным упражнениям начинается в:

- 1) первой младшей группы;
- 2) второй младшей группы;
- 3) средней группы;
- 4) старшей группы.

4 Продолжительность основной формы физического воспитания во второй младшей группе:

- 1) 15 – 20 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

5 Продолжительность основной формы физического воспитания в средней группе:

- 1) 15 – 20 минут;
- 2) 20 – 25 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 30 – 35 минут.

6 В процессе физического воспитания дошкольников преимущественно решаются:

- 1) образовательные задачи;
- 2) воспитательные задачи;
- 3) прикладные задачи;
- 4) оздоровительные задачи.

7 Продолжительность основной формы физического воспитания в старшей группе:

- 1) 15–20 минут;
- 2) 20–25 минут;
- 3) 25–30 минут;
- 4) 30–35 минут.

Таблица 1 – Ответы на тест

№ Во-проса	1	2	3	4	5	6	7
№ От-вета							

Задания для самостоятельной работы

1 Двигательно-оздоровительный режим каждой возрастной группы дошкольников включает:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

2 Перечислите специально организованные физкультурные мероприятия в детском дошкольном учреждении:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

3 Перечислите составляющие самостоятельной двигательной активности дошкольников:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

4 Перечислите составляющие совместной двигательной деятельности взрослого и детей:

1) _____

2) _____

3) _____

5 Составить структурно-логическую схему программы «Физкульт – Ура!»

Рекомендуемая литература

1 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / под. ред. В.Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999.

2 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991.

3 Кошман, М. Г. Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : практическое руководство / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский., С.В. Пономаренко; под общ. ред. М. Г. Кошмана. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002.

4 Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998.

5 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

Тема 3 Общая характеристика физического воспитания школьников

1 Место и значение ФВ школьников в системе образования, современные тенденции в ФВ школьников

2 Цель и задачи ФВ школьников

3 Основы системы ФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий

4 Особенности ФВ учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, формы организации ФВ учащихся

Тема 4 Характеристика программ по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ

- 1 Цель и задачи ФВ младших школьников
- 2 Структура и содержание программ
- 3 Рефлексивное осмысление содержания общего физкультурного образования младших школьников
- 4 Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для начальных классов, взаимосвязь и преемственность программных продуктов по ФВ между ДДУ и начальной школой

Тема 5 Характеристика программ по физической культуре для учащихся средних и старших классов общеобразовательной школы

- 1 Цель и задачи ФВ учащихся 5-11 классов
- 2 Структура и содержание программ, а также рефлексивное осмысление содержания общего физкультурного образования подростков и старшеклассников
- 3 Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для учащихся 5-11 классов, взаимосвязь и преемственность программных продуктов по ФВ между различными ступенями среднего образования
- 4 Особенности программного учебного материала по физической культуре в учебных заведениях нового типа (лицей, гимназии)

Тематика рефератов

- 1 Место и значение ФВ школьников в системе образования
- 2 Цель и задачи ФВ школьников
- 3 Основы системы ФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий
- 4 Особенности ФВ учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста
- 5 Цель и задачи ФВ младших школьников
- 6 Формы ФВ младших школьников
- 7 Структура и содержание программ по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная)
- 8 Характеристика учебного материала по физической культуре для учащихся начальных классов

9 Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для учащихся начальных классов

10 Цель и задачи ФВ учащихся средних и старших классов

11 Формы организации занятий ФВ учащихся средних и старших классов

12 Структура и содержание программы по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная)

13 Характеристика учебного материала для учащихся 5-9 классов

14 Характеристика учебного материала для учащихся 10-11 классов

15 Сравнительный динамический анализ программных продуктов по физической культуре для учащихся средних и старших классов

Вопросы для самоконтроля

1 Каково место и значение ФВ школьников в системе образования?

2 Каковы цель и задачи ФВ школьников?

3 Каковы особенности ФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий?

4 Каковы особенности ФВ учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста?

5 Каковы цель и задачи ФВ младших школьников?

6 Каковы формы ФВ младших школьников?

7 Какова структура программы по физической культуре для учащихся начальных классов?

8 Каково содержание структурных компонентов программы по физической культуре для учащихся начальных классов?

9 Какова структура и содержание раздела программы «Уроки физической культуры»?

10 Каково содержание учебного материала по физической культуре в 1-4 классах?

11 Каковы цель и задачи ФВ учащихся 5-11 классов?

12 Какие формы ФВ учащихся 5-11 классов вы знаете?

13 Какова структура программы по физической культуре для учащихся 5-11 классов?

14 Каково содержание учебного материала по физической культуре для учащихся 5-9 классов?

15 Каково содержание учебного материала по физической культуре для учащихся 10-11 классов?

16 Какова структура и содержание раздела программы «Уроки физической культуры»?

17 Каковы структура и содержание программ по физической культуре нового поколения для школ с 12 летним сроком обучения?

18 Каковы особенности программного учебного материала по физической культуре в учебных заведениях нового типа (лицей, гимназии, колледжи)?

Тест по темам 3-5

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

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 прикладности, 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, выполненных 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 физическим 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 следует выполнять:

- 1) 3 – 4 секунды;
- 2) 6 – 8 секунд;
- 3) 15 секунд;
- 4) 20 – 25 секунд.

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, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные 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) слабую, среднюю, сильную;
- 2) основную, подготовительную, специальную;
- 3) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) оздоровительную, физкультурную, 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 Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

[18, с. 59 – 64]

13 В процессе физического воспитания старших школьников преимущественно решаются:

- 1) образовательные задачи;
- 2) воспитательные задачи;
- 3) оздоровительные задачи;
- 4) прикладные задачи.

14 физическое воспитание в общеобразовательных школах осуществляется на основе:

- 1) программы «Физкульт-ура!»;
- 2) единой программы для учащихся 1–11 классов;
- 3) программ по физической культуре для учащихся младших классов, средних и старших классов;
- 4) государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

15 Проблемами школьного физического воспитания в Республике Беларусь занимаются (занимались):

- 1) В. К. Бальсевич;
- 2) А. А. Гужаловский;
- 3) В. К. Бальсевич;
- 4) В. Н. Кряж.

Таблица 2 – Ответы на тест

№ Во-проса								8	9	1	1	1	1	1	1	1
№ Ответа										0	1	2	3	4	5	1

Задания для самостоятельной работы:

1 Составить структурно-логические схемы:

- а) программ по физической культуре для учащихся начальных классов и учащихся 5–11 классов (1999 г.);
- б) программ по физической культуре нового поколения, для учреждений, дающих 12-летнее среднее общее образование (2003, 2005, 2007 гг.);
- б) учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» (2008 г.);
- г) образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» (4 – 11 классы).

Рекомендуемая литература

- 1 Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПКПП «Асар», 1995.
- 2 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 1-4 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.
- 3 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 5-11 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.
- 4 Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 81 – 90.
- 5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.
- 6 Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

7 Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебн. для техн. физ. культ. / Под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

8 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

9 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

10 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

11 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

12 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 4–6 классы [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2003.

13 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 9 класс [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2005.

14 Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97 – 104.

15 Старченко, В. Н. Факторы, которые опустошают сущность физического воспитания [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 49 – 52.

16 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

17 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для интов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

18 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К.

Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

19 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

20 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов [Текст] : пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.

Тема 6 Современный урок физической культуры – основная форма физического воспитания в школе

1 Урок физической культуры: сущность понятия, структура и содержание, типы и виды, предъявляемые требования к уроку

2 Способы организации и активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры

3 Ресурсное обеспечение урока физической культуры и подготовка учителя к уроку

4 Технология проведения урока физической культуры

Тематика рефератов

1 Структура и содержание урока физической культуры

2 Типы и виды уроков физической культуры

3 Способы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры

4 Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры

5 Подготовка учителя к уроку физической культуры

6 Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры с различным содержанием учебного материала

7 Методика проведения уроков физической культуры в специальных медицинских группах

8 Урок физической культуры в начале третьего тысячелетия

Вопросы для самоконтроля

1 Какие формы организации физического воспитания вам известны?

2 *Какова сущность понятия «урок физической культуры»?*

3 Каковы основные признаки урочной формы организации занятий?

4 Какова структура и содержание урока физической культуры?

5 Каковы особенности организации деятельности учащихся на уроке физической культуры?

6 Какие способы активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры вы знаете?

7 В чем сущность и содержание технологии проведения урока физической культуры?

8 Каковы организационно-методические особенности проведения урока физической культуры в специальных медицинских группах?

9 Каковы приемы регулирования нагрузки на уроке физической культуры?

10 Каковы требования, предъявляемые к уроку физической культуры?

11 Как учителю нужно готовиться к уроку физической культуры?

12 Какие типы и виды уроков физической культуры вы знаете?

13 Как зависит структура и содержание частей урока физической культуры от задач, решаемых на уроке?

14 **Каково содержание техники безопасности на уроке физической культуры?**

Рекомендуемая литература

1 Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] : курс лекций / Ч. Т. Иванков. – М., 2000.

2 Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : курс лекций / А. М. Максименко. – М., 1999.

3 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

4 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

5 Старчанка, У. М. Планаванне вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы [Текст] : вучэбны дапаможнік. – 2-е выд., перапр. і дап. / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

6 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.

7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

8 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.

9 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

10 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

11 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Тема 7 Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе

- 1 Виды и содержание внеклассной работы по ФВ
- 2 Характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня
- 3 Анализ основных форм осуществления внеклассной работы по ФВ в школе и определение критериев их эффективности
- 4 Проектирование системы внеклассной работы по ФВ (на примере конкретной школы)

Тематика рефератов

- 1 Формы организации внеклассной работы по ФВ с детьми начальных классов
- 2 Формы организации внеклассной работы по ФВ с детьми средних и старших классов
- 3 Характеристика раздела программы по физической культуре «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня»

Вопросы для самоконтроля

- 1 Что такое внеклассная работа по ФВ в школе?
- 2 *Каковы задачи физической культуры в режиме учебного и продленного дня?*
- 3 Каковы организационно-методические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня?
- 4 Каковы организация и методика проведения гимнастики до занятий в школе, физкультминутки, динамической перемены?
- 5 **Каковы задачи внеклассной работы по ФВ во вне учебное время?**

6 *Какие формы внеклассной работы по ФВ вы знаете?*

7 Каковы организация и методика проведения физкультурных и спортивных мероприятий: спортивных соревнований, физкультурных праздников, «дней здоровья», туристических слетов?

Рекомендуемая литература

1 Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПКПП «Асар», 1995.

2 Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе [Текст]: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред. А. А. Гужаловского. – Мн. : Полымя, 1988.

3 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 1-4 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.

4 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 5-11 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.

5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

6 Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

7 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

8 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

9 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

10 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

11 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министра образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

12 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

13 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

14 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

15 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

16 Физическое воспитание учащихся 5-7 классов [Текст] : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.

Тема 8 Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся

1 Анализ основных форм осуществления внешкольной работы по ФВ школьников

2 ДЮСШ – основная форма внешкольной работы по ФВ, типы и виды ДЮСШ и их характеристика

3 Сущность и содержание детско-юношеского клуба физической подготовки

4 Проектирование системы внешкольной работы по ФВ (на примере конкретного района, региона)

Тематика рефератов

1 Формы осуществления внешкольной работы по ФВ школьников

2 Типы и виды ДЮСШ: структура и характеристики

3 Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере

4 ФВ в летнем спортивном лагере

5 Спортивно-тренировочный сбор: содержание и характеристика

Вопросы для самоконтроля

1 Каковы задачи внешкольной работы по ФВ?

2 Какие формы осуществления внешкольной работы по ФВ вы знаете?

3 Каковы организация и содержание работы детских внешкольных учреждений: ДЮСШ, спортивных классов, школ-интернатов спортивного профиля?

4 Каковы организация и содержание работы по ФВ в лагерях различного профиля: оздоровительных, оздоровительно-спортивных?

5 Каковы социально-педагогические аспекты ФВ детей в семье?

6 Какова сущность и содержание детско-юношеского клуба физической подготовки?

Тест по темам 6 - 8

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Основной формой физического воспитания в школе является:

- 1) учебно – тренировочное занятие;
- 2) физкультурное занятие;
- 3) занятие физической культурой;
- 4) урок физической культуры.

2 В рамках учебного класса проводятся:

- 1) внеурочные формы физического воспитания;
- 2) урок физической культуры;
- 3) внеклассные формы физического воспитания;
- 4) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.

3 Спортивные праздники и дни здоровья относятся к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

4 Секционные занятия и занятия в группах с различным содержанием двигательной деятельности относятся к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

5 Утренняя гимнастика относится к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

6 Физическое воспитание при Домах и Дворцах Культуры, спортивных сооружениях, ЖЭКах, и домоуправлениях относится к:

- 1) внеурочным формам физического воспитания;
- 2) физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня;
- 3) внеклассным формам физического воспитания;
- 4) внешкольным формам физического воспитания.

7 Продолжительность частей урока зависит от:

- 1) изучаемого материала;
- 2) места проведения урока;
- 3) задач, решаемых на уроке;
- 4) методов организации деятельности учащихся на уроке.

8 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.).

9 Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- 1) одна задача;
- 2) две-три задачи;
- 3) четыре задачи;
- 4) пять-шесть задач.

12 В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15 – 18 минут;
- 2) 20 минут;
- 3) 25 – 30 минут;
- 4) 35 минут.

13 Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 минут;

- 2) 7 минут;
- 3) 3 – 5 минут;
- 4) 1 – 2 минуты.

12 Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала учителю следует завершать основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

13 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.

14 В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

15 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.

16 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.

17 На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

- 1) 12 – 13 градусов по Цельсию;
- 2) 14 – 16 градусов по Цельсию;
- 3) 18 – 20 градусов по Цельсию;
- 4) 22 – 24 градусов по Цельсию.

18 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.

19 Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

20 Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно–двигательных ощущений.

[5, с. 60–66]

Таблица 3 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										
№ Вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы

1 Перечислите внеклассные формы физического воспитания младших школьников:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

2 Перечислите внеклассные формы физического воспитания школьников 5 – 11 (12) классов:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3 Раскройте алгоритм подготовки учителя к уроку физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

4 Раскройте алгоритм подготовки учащихся к уроку физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

5 Заполните таблицу 4 – Последовательность решения задач урока (по А. А. Гужаловскому)

Части урока	Задачи частей урока	Содержание и последовательность упражнений

6 Перечислите методы организации деятельности учащихся на уроке.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

7 Заполните таблицу 5 – Типы и виды уроков физической культуры

По целевой направленности	По направленности уроков на решение задач оптимизации состояния здоровья учащихся	В зависимости от этапа учебно-воспитательного процесса	По предмету занятий	Методические уроки
1. 2.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2.	1.

8 Раскройте содержание теоретического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

9 Раскройте содержание практического этапа подготовки учителя к уроку физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

10 Перечислите организационные мероприятия обеспечения урока физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

11 Перечислите пути активизации учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

12 Перечислите внешкольные формы физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

13 Составьте структурно-логическую схему урока физической культуры

14 Составьте комплексы утренней гимнастики для учащихся младших, средних и старших классов

Рекомендуемая литература

1 Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : курс лекций / А. М. Максименко. – М., 1999.

2 Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

3 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

4 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

5 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

6 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Тема 9 Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе, проектирование годового плана – графика

1 Планирование учебного материала по физической культуре в школе: сущность и содержание, типы и виды, предъявляемые требования

2 Технология разработки проекта годового плана-графика

3 Разработка проекта годового плана-графика (на примере конкретного среднего общеобразовательного учреждения)

4 Инспектиза и экспертиза проекта годового плана-графика

Тематика рефератов

1 Сущность и содержание планирования в ФВ

2 Типы и виды планирования, требования, предъявляемые к планированию

3 Методика проектирования годового плана-графика

Вопросы для самоконтроля

1 В чем заключается сущность и содержание планирования по ФВ?

2 Какие типы и виды планирования вы знаете?

3 Какие документы планирования вам известны?

4 Какие требования предъявляются к планированию?

5 Какова методика разработки проекта годового плана-графика?

6 Что такое инспектиза и экспертиза проекта годового плана-графика и как она проводится?

Тема 10 Проектирование четвертного плана-графика

1 Технология разработки проекта четвертного плана-графика

2 Разработка проекта четвертного плана-графика (на примере конкретного годового плана-графика)

3 Сформулировать и зафиксировать документально задачи ФВ на каждый урок в четверти (четверть можно выбрать любую)

4 Инспектиза и экспертиза разработанных проектов четвертных планов-графиков

Тематика рефератов

1 Методика проектирования четвертного плана-графика

2 Задачи, решаемые в четвертях учебного года

Вопросы для самоконтроля

1 Каковы методолого-методические требования, предъявляемые к разработке проекта четвертного плана-графика?

2 Какова методика разработки проекта четвертного плана-графика по физической культуре?

3 Какова последовательность планирования задач в четвертном плане-графике по физической культуре?

4 Как провести инспектизу и экспертизу проекта четвертного плана-графика по физической культуре?

Тема 11 Проектирование план-конспекта урока физической культуры

1 Технология проектирования модели урока физической культуры

2 Инспектиза и экспертиза модели урока физической культуры

3 Технология разработки проекта план-конспекта урока физической культуры (на примере конкретного проекта четвертного плана-графика)

4 Инспектиза и экспертиза проекта план-конспекта урока физической культуры

Тематика рефератов

1 Методика разработки проекта план-конспекта урока физической культуры.

Вопросы для самоконтроля

1 Как проводится планирование учебно-воспитательной работы к уроку физической культуры?

2 Какова методика разработки проекта план-конспекта урока физической культуры?

3 Как провести инспекцию и экспертизу проекта план-конспекта урока физической культуре?

Тест по темам 9–11

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 К планированию предъявляются следующие требования:

- 1) целенаправленность и целесообразность;
- 2) целесообразность;
- 3) компетентность;
- 4) комплексность.

2 Соответствие планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения – поставленным задачам означает:

- 1) целесообразность планирования;
- 2) Комплексность планирования;
- 3) Целенаправленность планирования;
- 4) Целесообразность планирования.

3 Планирование учебных заданий, задач и этапов обучения, основных средств физического воспитания и мест занятий означает:

- 1) целесообразность планирования;
- 2) Комплексность планирования;
- 3) Целенаправленность планирования;
- 4) Целесообразность планирования.

4 Выделяют следующие виды планирования учебного материала:

- 1) перспективное;
- 2) контролирующее;

- 3) оперативное;
- 4) этапное.

5 Программу по физической культуре относят к документам:

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

6 Годовой план–график и план–график на четверть относятся к документам:

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

7 План–конспект урока относится к документам:

- 1) перспективного планирования;
- 2) контролирующего планирования;
- 3) оперативного планирования;
- 4) этапного планирования.

8 В годовом плане–графике планируются:

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

9 В четвертном плане–графике планируются:

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

10 В план–конспекте урока планируются:

- 1) задачи обучения;
- 2) учебные задания;
- 3) средства физического воспитания;
- 4) места проведения уроков.

11 Легкую атлетику целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;

- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

12 Спортивные игры целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

13 Гимнастику целесообразно планировать на:

- 1) начало первой и конец четвертой четверти;
- 2) конец первой, вторую и начало четвертой четверти;
- 3) на третью четверть;
- 4) на любую четверть при существовании условий.

14 Правильной является следующая последовательность этапов создания годового плана–графика:

1) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) с учетом существующих sportсооружений школы выписать возможные места проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана–графика основные средства физического воспитания; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности sportсооружений, в правой части плана–графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

2) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности sportсооружений, в правой части плана–графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана–графика основные средства физического воспитания; г) с учетом существующих sportсооружений школы выписать возможные места проведения уроков.

3) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана–графика основные средства физического воспитания; в) творчески, с учетом сезонно-

климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана–графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков; г) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков;

4) а) подготовить графическую форму плана-графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и с учетом материальной базы школы, выписать в левую колонку плана–графика основные средства физического воспитания; в) с учетом существующих спортсооружений школы выписать возможные места проведения уроков; г) творчески, с учетом сезонно-климатических условий и пропускной способности спортсооружений, в правой части плана–графика поурочно разнести средства физического воспитания с указанием мест проведения уроков.

15 При планировании задач по развитию физических качеств на протяжении года целесообразно следующая последовательность их преимущественного развития:

1) скоростно-силовые качества, общая выносливость, быстрота, специальная (скоростная, скоростно–силовая, силовая) выносливость.

2) сила, общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно–силовая, силовая) выносливость.

3) быстрота, общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно–силовая, силовая) выносливость.

4) общая выносливость, сила, быстрота, скоростно-силовые качества, специальная (скоростная, скоростно–силовая, силовая) выносливость.

16 Правильной является следующая последовательность этапов создания четвертного плана–графика:

1) а) подготовить графическую форму плана–графика; б) выписать в левую часть плана–графика задачи обучения; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти.

2) а) подготовить графическую форму плана–графика; б) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; в) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; г) выписать в левую часть плана–графика задачи обучения;

3) а) подготовить графическую форму плана–графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) выписать в левую часть плана–графика задачи обучения; г) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти.

4) а) подготовить графическую форму плана–графика; б) проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, которые будут решаться в планируемой четверти; в) с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта, распределить этапы решения задач по урокам четверти; г) выписать в левую часть плана–графика задачи обучения.

17 В рамках конкретного урока четверти целесообразно планировать:

1) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно – силовыми способностями или силовой выносливостью;

2) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты, ловкости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно – силовыми способностями и быстротой;

3) развитие гибкости в сочетании с развитием общей выносливости; развитие быстроты – с силой, силы – со скоростно – силовыми способностями и быстротой;

4) развитие гибкости в сочетании с развитием силы, быстроты; развитие быстроты – с ловкостью, силы – со скоростно – силовыми способностями или силовой выносливостью;

18 Правильной является следующая последовательность этапов создания план–конспекта урока физической культуры и здоровья:

1) а) Подготовить бланк конспекта; б) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; в) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания.

2) а) Подготовить бланк конспекта; б) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; в) из поурочного пла-

на-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; г) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания.

3) а) Подготовить бланк конспекта; б) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания; в) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; г) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; д) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока;

4) а) Подготовить бланк конспекта; б) из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока; в) уточнить в годовом плане–графике основные средства физического воспитания и место проведения урока; г) исходя из задач урока и условий его проведения подобрать конкретные упражнения и методы их использования, продумать методы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока; д) уточнить дозировку, зафиксировать организационно–методические указания.

Таблица 6 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ Ответа									
№ Вопроса	10	11	12	13	14	15	16	17	18
№ Ответа									

Задания для самостоятельной работы

1 В игромоделировании разработать для конкретной параллели классов проекты:

- а) годового плана-графика;
- б) четвертных планов-графиков;
- в) план-конспектов уроков физической культуры и здоровья.

Рекомендуемая литература

1 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

2 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя і выхаванне, 2008. – 160 с.

3 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

4 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

5 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 4–6 классы [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2003.

6 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 9 класс [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2005.

7 Старченко, В. Н. Документы планирования учителя физической культуры [Текст] / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 3. – С. 17 – 35.

8 Старчанка, У. М. Планаваанне вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы [Тэкст]. – 2-е выд., перапр. і дап / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

Тема 12 Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся

1 Педагогический контроль в ФВ: сущность и содержание, типы и виды

2 Система педагогического контроля, как важнейшее условие управления качеством формирования физической культуры личности учащихся

3 Технология проведения пульсометрии и хронометража урока физической культуры

4 Усвоение технологий пульсометрии и хронометража урока физической культуры в условиях игромоделирования

Тематика рефератов

- 1 Сущность и содержание педагогического контроля в ФВ учащихся
- 2 Технология проведения пульсометрии урока физической культуры
- 3 Технология проведения хронометража урока физической культуры

Вопросы для самоконтроля

- 1 Какова сущность понятия «педагогический контроль»?
- 2 Какие существуют типы и виды педагогического контроля в ФВ учащихся?
- 3 Что такое моторная и педагогическая плотность урока?
- 4 Какова технология проведения хронометража урока физической культуры?
- 5 Какова методика проведения пульсометрии урока физической культуры?

Тема 13 Технологии педагогического контроля: технология анализа урока физической культуры и технология оценки физической подготовленности школьников

- 1 Место и значение технологий анализа урока физической культуры и оценки физической подготовленности школьников в управлении качеством общего физкультурного образования учащихся
- 2 Усвоение технологий анализа урока физической культуры и оценки физической подготовленности школьников в игромоделировании
- 3 Технология проведения педагогического наблюдения
- 4 Инспектиза и экспертиза разработанных студентами в игромоделировании моделей технологий анализа урока физической культуры и оценки физической подготовленности школьников

Тематика рефератов

- 1 Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры
- 2 Методика проведения педагогического наблюдения
- 3 Методика оценки физической подготовленности учащихся

Вопросы для самоконтроля

- 1 Как осуществляется педагогический анализ урока физической культуры?
- 2 Как проводится педагогическое наблюдение?
- 3 Какова методика проведения контрольных испытаний по физической подготовленности учащихся?

4 Какие тесты школьной программы используются для определения уровня физической подготовленности учащихся?

Тема 14 Технология оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье»

1 Сущность понятий «оценка» и «отметка»

2 Особенности оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» в 1-4, 5-11 классах средней общеобразовательной школы и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и освобожденных от уроков физической культуры

3 Технология оценки успеваемости учащихся по десятибалльной системе оценивания учебных достижений

4 Усвоение методики проведения зачета и экзамена по физической культуре для учащихся 4-го, 9-го и 11-го классов общеобразовательных учебных заведений всех типов Республики Беларусь

Тематика рефератов

1 Сущность и содержание процесса оценивания успеваемости по предмету «Физическая культура»

2 Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» в 1-4 и 5–11 классах: отличительные особенности

3 Организационно-методические особенности оценки успеваемости учащихся специальной медицинской группы по предмету «Физическая культура»

4 Технология оценки успеваемости учащихся по десятибалльной системе

Вопросы для самоконтроля

1 Что такое «оценка» и «отметка»?

2 Каковы критерии и показатели оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье»?

3 Каковы особенности оценки успеваемости учащихся 1-4 и 5-11 классов?

4 Какова методика проведения экзамена для учащихся 11-го класса по предмету «Физическая культура и здоровье»?

5 В чем сущность и содержание оценки успеваемости по десятибалльной системе?

Тест по темам 12-14

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста.

1 Текущий контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр).
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

2 В конце первой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

3 Основными функциями оценки являются:

- 1) контролирующая;
- 2) преобразующая и оценивающая;
- 3) стимулирующая и диагностическая;
- 4) рекомендательная и воспитательная.

4 В конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

5 Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» являются:

- 1) знания и мотивация;
- 2) культура речи;
- 3) красота движений;
- 4) двигательные умения и навыки и уровень физической подготовленности;

6 В конце четвертой четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

7 В конце второй четверти оценивают изменение уровня развития:

- 1) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости;
- 2) силовых способностей и гибкости;
- 3) координационных способностей, гибкости и общей выносливости;
- 4) скоростных, скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

8 К оцениванию предъявляются следующие требования:

- 1) безупречность и красота;
- 2) комплексность и полнота;
- 3) контролируемость;
- 4) объективность.

9 Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству:

- 1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки общей физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;
- 4) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

10 Моторная плотность урока это:

- 1) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к времени частей урока;
- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному.

4) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока;

11 Итоговый контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр).
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

12 Для оценки физической подготовленности учитель использует:

- 1) пять тестов;
- 2) четыре теста;
- 3) семь тестов;
- 4) шесть тестов.

13 Рекомендуются следующая последовательность тестирования:

- 1) 1-й урок – гибкость и координационные способности; 2-й урок – скоростные способности и выносливость; 3-й урок – силовые и скоростно-силовые способности;
- 2) 1-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок – скоростные способности и выносливость;
- 3) 1-й урок – скоростные способности и скоростно-силовые способности; 2-й урок – гибкость и координационные способности; 3-й урок - силовые способности и выносливость;
- 4) 1-й урок – скоростные способности и выносливость; 2-й урок – силовые и скоростно-силовые способности; 3-й урок – гибкость и координационные способности.

14 Для оценки силовых и скоростно - силовых способностей по 10 - балльной системе оценивания учителю предлагается:

- 1) пять тестов;
- 2) шесть тестов;
- 3) четыре теста;
- 4) три теста.

15 Хронометрирование это:

- 1) точный учет расхода времени на различные элементы учебно – воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;
- 2) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке;

- 3) определение моторной и общей плотности урока;
- 4) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося.

16 Для оценки общей физической подготовленности:

- 1) выводится средняя арифметическая отметка и сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности;
- 2) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки физической подготовленности;
- 3) показанный учащимся результат теста сравнивается с 10-балльными шкалами оценки физической подготовленности;
- 4) баллы, набранные по результатам тестов суммируются и полученная сумма сравнивается со шкалой оценки общей физической подготовленности.

17 Периодический контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

18 Для оценки физической подготовленности по каждому физическому качеству выделяют:

- 1) три уровня;
- 2) четыре уровня;
- 3) пять уровней;
- 4) шесть уровней.

19 Общая плотность урока это:

- 1) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к времени частей урока;
- 2) отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока;
- 3) отношение времени педагогически неоправданного к педагогически оправданному;
- 4) отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений, ко всему времени урока.

20 В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделяют:

- 1) три уровня освоения движения;
- 2) четыре уровня освоения движения;
- 3) пять уровней освоения движения;

4) шесть уровней освоения движения.

21 Достижения учащихся по знаниевому компоненту оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Для этого выделяют:

- 1) три уровня усвоения учебного материала;
- 2) четыре уровня учебного материала;
- 3) пять уровней учебного материала;
- 4) шесть уровней учебного материала.

22 Пульсометрия это:

- 1) точный учет расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы педагога и учащихся на уроке физической культуры;
- 2) оценка соответствия предъявляемой нагрузки его возрасту полу и физической подготовленности учащихся и поставленным задачам на уроке;
- 3) определение моторной и общей плотности урока;
- 4) точный учет и оценка пульсовых данных учащегося.

23 Предварительный контроль имеет своей целью:

- 1) оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой;
- 2) оценку результатов усвоения знаний, двигательных умений и навыков и развития физических качеств;
- 3) проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр);
- 4) оценку учебных достижений учащихся за учебный год.

24 Обязательные нормативы для оценки физической подготовленности не устанавливаются:

- 1) до 5 класса включительно;
- 2) до 6 класса включительно;
- 3) до 7 класса включительно;
- 4) до 8 класса включительно.

25 Наблюдаемые при хронометрировании виды деятельности педагога и учащихся следующие:

- 1) выполнение физических упражнений;
- 2) вспомогательные действия (перестроения, подготовка мест для занятий, установка снарядов, оборудования и т. п.);
- 3) слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого;

4) необходимый по методическим соображениям организационный отдых и другие оправданные паузы в работе (ожидание своей очереди при выполнении упражнений и др.).

Таблица 7 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
№ Ответа													
№ Вопроса	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
№ Ответа													

Задания для самостоятельной работы

1 В игромоделировании определить и оценить по десятибалльной шкале оценивания:

- а) уровень физической подготовленности и общей физической подготовленности виртуального учащегося;
- б) уровень знаний виртуального ученика;
- в) технику выполнения двигательного действия виртуальным учеником;
- г) уровень физической культуры личности виртуального ученика.
- д) успеваемость виртуального учащегося за четверть;
- е) успеваемость виртуального учащегося за год.

2 В игромоделировании провести хронометраж урока физической культуры, обработать протокол хронометрии и определить моторную и педагогическую плотности урока

3 В игромоделировании провести пульсометрию урока физической культуры и анализ результатов пульсометрии

4 В игромоделировании провести педагогический анализ урока физической культуры

Рекомендуемая литература

1 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

2 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

3 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

4 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обу-

чения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

5 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986.

9 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

10 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн.,1999.

11 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 4–6 классы [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2003.

6 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 9 класс [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2005.

7 Старчанка, У. М. Методыка вызначэння паспяховасці вучняў агульнаадукацыйнай школы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура» [Тэкст] : вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

8 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий, физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

9 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

10 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

11 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Тема 15 Физическое воспитание учащихся, студентов в системе профессионального образования и взрослого населения

1 Цель и задачи ФВ учащихся и студентов в профессиональной образовательной ситуации, модель профессиональной физической культуры специалиста

2 Анализ программ по ФВ в ПТУ, ССУЗах и ВУЗах

3 Организация, содержание и методические особенности осуществления процесса ФВ в ПТУ, ССУЗах и ВУЗах, сущность и значение профессионально-прикладной физической культуры в ФВ учащихся и студентов

4 Теоретико-методические и организационные основы ФВ взрослого населения

Тематика рефератов

1 Формы организации занятий по ФВ учащихся средних и высших учебных заведений

2 Структура и одержание программы по физической культуре для учащихся ПТУ и ССУЗов

3 Структура и одержание программы по физической культуре для студентов ВУЗов

4 Методика ФВ в ССУЗах

5 Методика ФВ в ВУЗах

6 Здоровый образ жизни и физическая культура студентов

7 Профессионально-прикладная физическая подготовка

8 Структура и содержание педагогического контроля в ФВ подрастающей молодежи

9 Проблемы ФВ взрослого населения

10 Физическая культура в структуре ЗОЖ взрослого человека

11 Организационно-методические основы производственной физической культуры

12 Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения

Вопросы для самоконтроля

1 Каковы цель и задачи физического воспитания учащихся ПТУ и ССУЗов?

2 Каковы структура и содержание программы по физической культуре учащихся ПТУ и ССУЗов?

3 Каковы задачи и социальное значение профессионально-прикладной физической подготовки?

- 4 Какие формы организации ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов вы знаете?
- 5 Каковы цель и задачи ФВ студентов ВУЗов?
- 6 Каковы структура и содержание программы и учебного материала по физической культуре студентов ВУЗов?
- 7 Какие формы организации ФВ студентов вы знаете?
- 8 Как осуществляется контроль и оценка успеваемости в ФВ учащихся и студентов?
- 9 Каковы задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности?
- 10 Каковы задачи и методика проведения организационных форм по ФВ взрослого населения?
- 11 Как осуществляется организация и проведение соревнований с лицами зрелого возраста?
- 12 Каковы задачи направленного использования физической культуры при старении организма?
- 13 Как проводится самоконтроль в процессе занятий физической культурой взрослым населением?
- 14 Каковы роль и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека?
- 15 Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на жизненное и творческое долголетие человека?
- 16 В чем заключается социокультурное значение ФВ для взрослого и стареющего населения?

Тест по теме 15

Внимательно прочтите вопрос и варианты ответов на него. Выберите из предложенных вариантов все правильные (их может быть несколько), или один единственно верный и впишите номера выбранных вами ответов под номером вопроса в таблицу в конце теста

1 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

2 Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;

4) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

[9, с. 85–86]

3 Основной формой физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений является:

- 1) урок физической культуры;
- 2) учебное занятие по физическому воспитанию;
- 3) учебное занятие по физической культуре;
- 4) физкультурное занятие.

4 Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

5 Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1) 1–2 занятия;
- 2) 3–4 занятия;
- 3) 5–6 занятий;
- 4) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

6 В пожилом старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания; е) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функ-

ции сердечно – сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- 1) а, б, д;
- 2) б, д, е;
- 3) а, в, г, е;
- 4) а, б, в, г, д, е.

8 Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- 1) $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$;
- 2) $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$;
- 3) $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$;
- 4) $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$.

9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:

- 1) линейно восходящей;
- 2) ступенчато восходящей;
- 3) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- 4) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению;

10 В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

- 1) на подготовительную часть занятия;
- 2) на начало основной части занятия;
- 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- 4) на начало заключительной части занятия.

[9, с. 88–90]

Таблица 8 – Ответы на тест

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ Ответа										

Задания для самостоятельной работы:

1 Запишите в таблицу 9 название учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделениях

2 Заполните таблицу 10 – Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

[9, с. 86 – 87]

3 Заполните таблицу 11 – Формы организации физического воспитания учащихся и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

4 Составить структурно-логические схемы:

- а) программы по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанной и дополненной), 1999 г.;
- б) программы по физической культуре для высших учебных заведений непрофильных специальностей

Рекомендуемая литература

- 1 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : Фис, 1983.
- 2 Введение в теорию физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983.

3 Визитей, Н. Н. Физическая культура личности [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989.

4 Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : курс лекций / А. М. Максименко. – М., 1999.

5 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

6 Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 11.09.1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

7 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

8 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

9 Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.

10 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

Приложение

Протокол хронометрирования урока физической культуры и здоровья

Урок провел: Петров В.В.

Класс: 11 «А»

Количество отделений: 1 (м), 1 (д).

Ф.И.О. наблюдаемого:

Иванов П.П.

Дата: 01.09.2007 г.

Место проведения: спортивный зал

Время начала урока: 8.00.

Ф.И.О. хронометриста:

Сидоров А.А.

Задачи урока:

- 1 Совершенствовать индивидуальную технику прыжка в высоту способом «перешагивание»;
- 2 Совершенствовать метание малого мяча с места (из-за головы через плечо).

Части урока	Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности (по показаниям секундомера)	Наблюдаемы компоненты урока					Примечания
			Выполнение физических упражнений	Слушание педагога, наблюдение демонстрации, восприятие и осмысливание воспринимаемого	Оправданные паузы в работе	Вспомогательные действия	Простой по вине учителя	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть								
МП = (в %)								
Основная часть								
МП = (в %)								

Заключительная часть								
	МП = (в %)							
	МП урока = (в %) ОП урока = (в %)							

Перечень республиканских физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в рамках молодежного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси"

I. Детские дошкольные учреждения

—Республиканский фестиваль дошкольных сиротских домов "Олимпийцы среди нас".

—Республиканские соревнования дошкольников.

II. Учащиеся школ

—Республиканские соревнования-смотр уровня физической подготовленности учащихся (юноши, девушки)

"Олимпийская смена".

—Республиканские соревнования по хоккею "Золотая шайба".

—Республиканские соревнования по футболу "Кожаный мяч".

—Республиканская спартакиада районов, пострадавших от аварии Чернобыльской АЭС.

—Республиканский фестиваль "Спорт и искусство" (для детей-сирот).

—Республиканский спортивный слет "Рождественские встречи" (для детей-сирот).

— Республиканские открытые соревнования "Тренинг дэй".

III. Средние специальные учебные заведения и профтехучилища

—Республиканские соревнования-смотр уровня физической подго-

товленности учащихся "Олимпийская смена".

—Спартакиада средних специальных учебных заведений.

—Спартакиада профессионально-технических учебных заведений.

IV. Высшие учебные заведения

— Республиканский смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений среди ВУЗов.

V— перечень мероприятий республиканского уровня (прилагается).

В гиды проведения Олимпийских игр в состав мероприятий I-III этапов могут входить конкурсы по номинациям. Организуют конкурсы оргкомитеты, в состав которых входят представители отделов и управлений образования, спорта и туризма, ведущие специалисты и спортсмены.

СКС



Приложен1
к разделу 2 Приложения о прикладном физкультурно-
спортивном
комплексе "Защитник

Отечества"

Прикладной физкультурно-спортивный комплекс "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст								
		15 лет			16 лет			17 лет и старше		
		Отметка								
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

Блок тестов физической подготовленности

1. Бег 100 м с высокого старта (с)	14,4	14,7	15,0	14,0	14,4	14,8	13,4	4,1
4,6								
2. Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	16,50	13,50	14,45	15,30	11,40	
12,05	12,55							
3. Подтягивание на перекладине (к-во раз)	11	10	7	13	11	9	13	
11	10							

Блок тестов специально-прикладной подготовленности

	«сдано»	«сдано»	«сдано»
4. Метание мяча (150 г) менее 58 м	не менее 36 м	не менее 45 м	не
или гранаты (700 г) менее 32 м	не менее 23 м	не менее 27,5 м	не
5. Лыжные гонки на 5км (мин,с) более 29,30	не более 30,15	не более 30,00	не
или кросс 3 км (мин,с) более 13,05	не более 16,55	не более 15,35	не
6. Плавание 50 м учета времени	без учета времени	без учета времени	без
7. Стрельба из пневматичес- дания из пяти	два попадания из пяти	три попадания из пяти	три попа-
кой винтовки	выстрелов в черный	выстрелов в черный	выстре-
лов в черный	круг мишени	круг мишени	круг
мишени			

РЕЦО

к разделу 3 Положения о прикладном физкультурно-
спортивном
комплексе "Защитник
Отечества"

**Таблица определения выполнения требований ступеней при-
кладного физкультурно-спортивного комплекса "Защитник Отечества"**

	I ступень	II ступень	III ступень
Блок тестов общей физической подготовленности			
От- метка	Две отметки «отлично», одна отметка не ниже «хорошо» (5,5,4; 5,5,5)	а) Одна из отметок «удовлет- ворительно», остальные не ниже «хорошо» (3,4,4; 3,4,5; 3,5,5) б) Две отметки «хорошо», одна не ниже «хорошо» (4,4,5; 4,4,4)	а) Две отметки «удовлетвори- тельно», третья не ниже «удов- летворительно» (3,3,4; 3,3,5; 3,3,3) б) При одной отметке «неудов- летворительно», две другие не ниже «хорошо» (2,4,4; 2,4,5; 2,5,5)
Блок тестов специально-прикладной подготовленности			
От- метка	Получены отметки не ниже «сдано» в четырех упражнениях	Получены отметки не ниже «сдано» в четырех упражнени- ях	Получены отметки не ниже «сда- но» в четырех упражнениях
При- меча- ния	При получении отметки ниже «сдано» в одном из упражнений блока тес- тов специально-приклад- ной подготовленности засчитывается выполне- ние требований II ступе- ни, в двух – выполнение III ступени, а в трех и более – невыполнение требований настоящего комплекса	При получении отметки ниже «сдано» в одном из упражне- ний блока тестов специально- прикладной подготовленности засчитывается выполнение требований III ступени, в двух и более – невыполнение требо- ваний настоящего комплекса	При получении хотя бы одной от- метки «не сдано» в блоке тестов специально-прикладной подготов- ленности засчитывается невыполне- ние требований настоящего комп- лекса

Приложение 3

к разделу 7 Положения о прикладном физкультурно-оздоровительном
комплексе "Защитник Отечества"

**ЛИЧНАЯ КАРТОЧКА
допризывника (призывника)**

(фамилия, имя, отчество)

(учебное заведение)

№ п/п	Упражнения	Возраст					
		15 лет		16 лет		17 лет	
		рез.	отм.	рез.	отм.	рез.	отм.
1.	Бег 100м (с)						
2.	Бег 3 000 м (мин, с)						
3.	Подтягивание на пере- кладине (к-во раз)						
4.	Метание мяча (150 г)						
5.	Лыжные гонки на 5 км (мин, с)						
6.	Плавание 50 (мин,с)						
7.	Стрельба из пневмати- ческой винтов-ки (по- падания/очко)						
Выполнена ступень							

Литература

1 Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учебное пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978.

2 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1983.

3 Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании [Текст]: учебн. пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности П. 02.02. 00 – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995.

4 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] : учебное пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985.

5 Введение в теорию физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л. П. Матвеева. – М. : Фис, 1983.

6 Визитей, Н. Н. Физическая культура личности [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989.

7 Ворсин, Е. Н Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; под общ. ред. Е. Н. Ворсина. – Мн. : ПК ИП «Асар», 1995.

8 Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] : учебное пособие / А. А. Гужаловский. – Мн. : Народная асвета, 1978.

9 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у учеников 5–9 классов [Текст] / А. А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. - № 9. – С. 4 – 21.

10 Гужаловский, А. А. Развитие физических качеств у школьников 5–9 классов [Текст] / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровье. – 1997. – № 6. – С. 3 – 22.

11 Гужаловский А. А. Физическое воспитание в школе [Текст]: метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин; под общ. ред А. А. Гужаловского. – Мн. : Полымя, 1988.

12 Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2005–2008 гг. [Текст]. – Мн. : ЗАО «Бонем», 2005.

13 Железняк, Ю. Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

14 **Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [Текст]. – Мн., 2003.**

15 Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] : курс лекций / Ч. Т. Иванков. – М., 2000.

16 Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта [Текст] : учеб. - метод. пособие: в 3 ч / Е. И. Иванченко. – Мн., 1997. – 1 ч.

17 Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь [Текст] / под. ред. В. Н. Кряжа. – Мн.: НИИ ФКиС РБ, 1999.

18 Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н Кряж [и др.]. – Мн. : Минобразования РБ, 1991.

19 Кошман, М. Г. Методологический анализ концепции учебного предмета «Физическая культура» [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 115 – 120.

20 Кошман, М. Г. Планирование учебного материала программы физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : практическое руководство / М. Г. Кошман, С. С. Кветинский., С.В. Пономаренко; под общ. ред. М. Г. Кошмана. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002.

21 Кошман, М. Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников [Текст] / М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 81 – 90.

22 Кряж, В. Н. Концепция учебного предмета «Физическая культура» в начальной и базовой школе [Текст] / В. Н. Кряж. – Мн., 2003. – 16 с.

23 Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания [Текст] : учебное пособие / В. Н. Кряж. – Мн., 2001.

24 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 1-4 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.

25 Комплексная праграма фізічнага выхавання вучняў 5-11 класаў агульнаадукацыйнай школы [Текст]. – Мн., 1993.

26 Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст – 7-21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» [Текст] / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под. общ. ред В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.

27 Лях, В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7 – 14.

28 Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 4 – 10.

29 Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 2 – 6.

30 Лях, В. П. Координационные способности школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – Полымя. 1989.

31 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 6 – 13.

32 Лях, В. И. Координационные способности [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3 – 10.

33 Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7 – 14.

34 Лях, В. И. Силовые способности. Основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 6 – 13.

35 Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2 – 8.

36 Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : учебное пособие / В. И. Лях. – М., 1998.

37 Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : курс лекций / А. М. Максименко. – М., 1999.

38 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебн. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991.

39 Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов [Текст] : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М., 1997.

40 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : пример. календар.-темат. планирование : пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 320 с.

41 Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье : 1-11-й кл. [Текст] : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Мн : Адукацыя и выхаванне, 2008. – 160 с.

42 Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебн. для техн. физ. культ. / под. ред. А. А. Гужаловского. – М. : Фис, 1986.

43 Положение о прикладном физкультурно-спортивном комплексе «Защитник Отечества» [Текст] / утверждено приказом министра образования, министра спорта и туризма Республики Беларусь от 03. 08. 98 № 483 / 1135

// Физическая культура и здоровье. – 1999. – № 1.

44 Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

45 Программа по физической культуре для учащихся 5–11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министром образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

46 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 4–6 классы [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2003.

47 Программы для учреждений образования, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. 9 класс [Текст] : утверждена Министерством образования Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж; под общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн., 2005.

48 Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанная и дополненная) [Текст] : утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь от 11. 09. 1998 г. № 523 / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1999.

49 Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина; под общ. ред. В. Н. Селуянова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.

50 Старченко, В. Н. Документы планирования учителя физической культуры [Текст] / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 3. – С. 17 – 35.

51 Старченко, В. Н. Подтягивание в висе на перекладине: от А до Я [Текст] / В. Н. Старченко // Физическая культура и здоровье – 2004. – № 2. – С. 55 – 80.

52 Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97 – 104.

53 Старченко, В. Н. Факторы, которые опустошают сущность физического воспитания [Текст] / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2005. – № 2. – С. 49 – 52.

54 Старчанка, У. М. Методыка вызначэння паспяховасці вучнягу агульнаадукацыйнай школы па вучэбным прадмеце «Фізічная культура» [Текст] : вучэбны дапаможнік / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

55 Старчанка, У. М. Планаванне вучэбнага матэрыялу Праграмы па фізічнай культуры вучнягу агульнаадукацыйнай школы [Текст] : вучэбны дапаможнік. – 2-е выд., перапр. і дап. / У. М. Старчанка. – Мазыр : РВФ «Белы вецер», 1999.

56 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 1 т.

57 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для высших учеб. зав – ий. физ. восп – ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 2 т.

58 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 1 т.

59 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культ. в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976. – 2 т.

60 Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990.

61 Терминология спорта [Текст] : толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.

62 Физическая культура [Текст] : учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) : утверждена Министерством образования Республики Беларусь 10 октября 2002 г. Регистрационный № ТД-248 / тип. / Сост. С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В. М. Лебедев и др. – Мн.: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

63 Физическое воспитание учащихся 5–7 классов [Текст] : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.

64 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; под общ. ред. Ж. К. Холодова. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

65 Шебеко, В. Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие / В. Н. Шебеко [и др.]. – Мн., 1998.

66 Шебеко, В. Н. Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении, обеспечивающих получение дошкольного образования [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Ов-

сянкин; под общ. ред. В. Н. Шебеко. – Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ