

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РУКОВОДСТВО
ПРОИЗВОДСТВЕННЫМИ
(ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, ПРЕДИПЛОМНОЙ)
ПРАКТИКАМИ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов дневной формы получения образования
специальности «Начальное образование.
Физическая культура»
и руководителей практики**

Под общей редакцией И. А. Ножко

**Рекомендовано к печати
научно-методическим советом университета**

**Барановичи
РИО БарГУ
2011**

УДК 37:796(078)

ББК 74.58:75я73

Р84

С о с т а в и т е л и :

Ю. В. Барташевич — раздел 5, приложения;

И. А. Ножко — раздел 1, 4, б, приложения;

Т. С. Новаш — раздел 2;

В. В. Орлюта — раздел 4 ;

А. И. Самусик — раздел 3;

А. И. Шейко — раздел 6

Р е ц е н з е н т ы :

Е. И. Пономарёва, кандидат педагогических наук, доцент (БарГУ);

Э. А. Моисейчик, кандидат педагогических наук, доцент

(БрГУ им. А. С. Пушкина)

Р84 **Руководство производственными (педагогической, преддипломной) практиками** [Текст] : учеб.-метод. пособие для студентов дневной формы получения образования специальности «Начальное образование. Физическая культура» и рук. практики / сост.: Ю. В. Барташевич [и др.] ; под общ. ред. И. А. Ножко. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 96, [4] с. : ил. — 95 экз. — ISBN 978-985-498-418-6.

Разработано в помощь студентам для прохождения производственной практики по дополнительной специальности «Физическая культура».

Даны теоретические сведения и практические рекомендации по разработке документации, проведению педагогических исследований в физическом воспитании, а также требования по оформлению отчетной документации по практике.

Предназначено студентам специальности «Начальное образование. Физическая культура» IV и V курсов, руководителям практики.

Табл. 18. Рис. 5. Прил. 15.

УДК 37:796(078)

ББК 74.58:75я73

ISBN 978-985-498-418-6

© БарГУ, 2011

СПИСОК АББРЕВИАТУР

ДЮСШ	—	детская юношеская спортивная школа
ЗОЖ	—	здоровый образ жизни
ИТП	—	индивидуальный тренировочный пульс
КВН	—	Клуб веселых и находчивых
МП	—	моторная плотность
НОК РБ	—	Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь
ОП	—	общая плотность
ОСШ	—	общеобразовательная средняя школа
ОФП	—	общая физическая подготовленность
ТСО	—	технические средства обучения
УЗ	—	учебное заведение
УО	—	учреждение образования
УФП	—	уровень физической подготовленности
ФК	—	физическая культура
ФОМ	—	физкультурно-оздоровительное мероприятие
ФСМ	—	физкультурно-спортивное мероприятие
ЧСС	—	частота сердечных сокращений
БарГУ	—	Барановичский государственный университет

ВВЕДЕНИЕ

Развитие высшего образования в Республике Беларусь является одним из условий прогресса, экономического и культурного процветания страны. Актуальной проблемой в области высшего образования является обеспечение качества подготовки будущих специалистов.

Важным этапом подготовки студентов к работе в сфере физической культуры является производственная практика, которая предусмотрена Государственным образовательным стандартом по специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура.

Практика имеет интегрированный характер и проводится в соответствии с программами, которые ориентированы на подготовку специалистов в условиях многоуровневого педагогического университетского образования. Она направлена на закрепление знаний и умений, полученных в процессе теоретического обучения и самостоятельной работы студентов, приобретение навыков практической работы в качестве учителя физической культуры. Производственная практика, организованная с учетом будущей специальности, является продолжением учебного процесса в системе высшего образования и важным звеном в системе профессиональной подготовки студентов дополнительной специальности «Физическая культура».

Учебный план предполагает обязательное прохождение студентами данной специальности двух производственных практик в образовательных учреждениях на IV и V курсах в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

Первым этапом является педагогическая практика по дополнительной специальности, которая проводится на IV курсе (VII семестр) на протяжении двух недель.

Следующим этапом профессиональной квалифицированной подготовки учителей физической культуры является производственная (педагогическая (преддипломная)) практика, которая проводится на выпускном курсе в IX семестре на протяжении трех недель и является продолжением учебного процесса в условиях образовательного учреждения.

С целью повышения качества организации и проведения педагогической и преддипломной практик по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» преподавателями кафедры ФК и ЗОЖ БарГУ разработано данное учебно-методическое пособие.

Первый раздел пособия знакомит студентов с общими положениями по производственной практике, раскрывает ее цель, задачи и содержание, основные моменты организации и руководства практикой, требования к студентам и организаторам практики, а также критерии итоговой оценки по практике.

Второй и третий разделы знакомят будущих специалистов с целями и задачами педагогической преддипломной практик, с их содержанием, необходимой докумен-

тацией. Также представлены индивидуальные задания для студентов-практикантов и примерный перечень теоретических вопросов к дифференцированному зачету по каждой практике.

Четвертый раздел посвящен технологии разработки документов по планированию учебно-оздоровительного и учебно-воспитательного процессов, связанных с физической культурой. В нем раскрыты требования к оформлению, а также даны рекомендации по разработке документов планирования.

В пятом разделе студентам-практикантам даются рекомендации по подготовке отчетной документации и требования по ее оформлению.

Заключительный раздел знакомит практикантов с педагогическими методами и исследованиями, применяемыми в школьной практике физического воспитания.

При подготовке учебно-методического пособия использован практический опыт преподавателей кафедры ФК и ЗОЖ БарГУ в организационной, учебной и спортивной деятельности.

Репозиторий БарГУ

Раздел 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПРАКТИКЕ

1.1 Цели, задачи и содержание производственной практики

Важным звеном в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры является производственная практика. Она служит основой для приобретения, закрепления знаний и умений, полученных в процессе теоретического обучения и самостоятельной работы студентов.

Цель педагогической практики по физическому воспитанию — формирование у студентов профессиональных умений и навыков, приобретение ими профессионально-педагогического опыта ведения учебно-оздоровительной и воспитательной работы по физической культуре в учреждениях образования.

Задачи практики по профилю специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура:

- 1) приобретение студентами профессиональных умений и навыков проектирования и эффективной организации учебных занятий и внеклассной работы в учреждениях образования различного типа;
- 2) закрепление, расширение и систематизация знаний, полученных при изучении специальных дисциплин.

Содержание педагогической практики определено образовательным стандартом Республики Беларусь «Высшее образование, первая ступень», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 12.06.2008 № 50 для специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура, учебными планами и программами. Деятельность организаторов практики регламентируется Положением о порядке организаций, проведения, подведения итогов и материального обеспечения практики студентов высших учебных заведений Республики Беларусь от 3 июня 2010 г. № 860.

Содержание педагогической и педагогической (преддипломной) практик предусматривает целенаправленную и планомерную деятельность студентов по освоению специальности преподавателя физической культуры, закреплению и расширению педагогических знаний, практических умений и навыков в работе с детьми школьного возраста.

1.2 Руководство и организация производственной практики

Согласно учебному плану для студентов специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура, проводится производственная практика по дополнительной специальности. Продолжительность педагогической практики на IV курсе (VII семестр) — две недели, а преддипломной на выпускном курсе (IX семестр) — три. Основанием для ее организации является приказ ректора о прохождении производственной практики студентами данной специальности.

Производственная практика для студентов специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура проводится в различных типах дошкольных и школьных учреждений в системе Министерства образования Республики Беларусь [1]. Место прохождения практики определяет кафедра ФК и ЗОЖ и только в исключительных случаях, по разрешению деканата, студенты могут проходить практику по месту жительства в сроки, предусмотренные учебным планом.

Кафедра физической культуры и здорового образа жизни осуществляет учебно-методическое руководство производственной практикой по физическому воспитанию, знакомит студентов с ее целями, задачами и программой, информирует их о ее базах, готовит предложения о распределении студентов; разрабатывает и, по мере необходимости, пересматривает, а также корректирует методические указания для студентов и преподавателей по прохождению педагогической практики, формы отчетной документации. По окончании производственной практики кафедра:

- представляет в деканат отчетные ведомости и отчеты;
- обсуждает итоги и анализирует выполнение программы практики на заседании кафедры;
- представляет руководителю педагогической практики от высшего учебного заведения выписку из протокола заседания кафедры (в течение шести дней после заседания);
- разрабатывает дополнения и изменения к отчетно-методической документации по производственной практике.

Непосредственное руководство работой студентов осуществляется руководителем от кафедры, который прикрепляется к группе студентов для оказания всесторонней помощи. В учреждениях образования повседневную помощь студентам-практикантам оказывает учитель физической культуры.

1.3 Требования к студентам и организаторам практики

В период прохождения практики *студент-практикант должен:*

- выполнять все виды работ, предусмотренные программой практики;
- подчиняться правилам внутреннего распорядка образовательного учреждения, распоряжениям администрации и руководителя практики;
- на высоком качественном уровне осуществлять учебно-оздоровительный и воспитательный процессы;
- организовывать свою деятельность в соответствии с уставом учебного заведения;
- вести дневник практики, в котором должны записываться содержание выполняемой работы, необходимая информация, возникшая проблема и ее решение;
- ежедневно находиться в школе не менее шести часов в день;
- в назначенные сроки представить руководителю практики от кафедры ФК и ЗОЖ письменный отчет и отчетную документацию о выполнении программы практики;
- изучить и строго соблюдать правила безопасности при проведении занятий по физической культуре, а также внеклассных мероприятий.

В случае невыполнения этих требований студент может быть отстранен от прохождения практики. Условия дальнейшего прохождения практики определяет деканат. В период прохождения практики студент должен проявить себя как специалист, обладающий высокими моральными качествами, устойчивым интересом к профессии, активно участвующим в жизни педагогического коллектива учреждения образования, куда он направлен.

Руководитель от кафедры обязан:

- принимать участие в установочной и итоговой конференциях по производственной практике;
- совместно с директорами школ или их заместителями организовывать ознакомление со школой, ее традициями, особенностями учебно-воспитательной работы и задачами, которые решает школьный коллектив в настоящее время;
- осуществлять контроль за посещением практикантами уроков физической культуры и здоровья, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также анализировать проделанную работу;
- консультировать студентов при подготовке к урокам, физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям;

- проверять и утверждать планы-конспекты уроков, сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий, положения о проведении спортивно-массовых мероприятий;
- присутствовать на уроках, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, анализировать и оценивать их;
- оказывать научно-методическую помощь учителям школ в проведении работы со студентами-практикантами;
- по окончании практики подвести итоги практики, дать характеристику о проделанной работе студентов (всей группы и каждого в отдельности);
- проверить отчетную документацию студентов, выставить им дифференцированные отметки в ведомости и зачетные книжки;
- представить методисту отдела практического обучения договор-подряд и акт приемки для оплаты труда работников школы;
- составить отчет по итогам педагогической практики студентов и представить его методисту отдела практического обучения.

Учитель физической культуры обязан:

- обеспечивать изучение студентами постановки физического воспитания в школе, знакомить их с планами работы и отчетной документацией;
- проводить открытые показательные уроки для практикантов;
- закреплять студентов за классами, определять темы и конкретные задачи учебной работы;
- помогать практикантам составлять планы, готовиться к урокам и другим мероприятиям;
- утверждать учебные и рабочие планы, проверять конспекты очередных уроков;
- осуществлять анализ уроков, оценивать каждый урок;
- по окончании практики оценивать деятельность студента и представлять методисту характеристику на каждого практиканта.

1.4 Подведение итогов производственной практики

По окончании производственной практики студент составляет письменный отчет и сдает его руководителю практики от кафедры одновременно с дневником и производственной характеристикой, подписанной руководителем образовательного учреждения.

Письменный отчет должен содержать сведения о выполненной студентом работе, а также краткое описание деятельности образовательного учреждения, выводы и предложения прохождения указанной практики. Для оформления отчетной документации студенту предоставляются три дня.

По окончании практики студент сдает дифференцированный зачет руководителю практики от кафедры.

Общая оценка работы студента выводится в результате согласований руководителей практики (методистов, учителя физической культуры, классного руководителя, преподавателей других кафедр, участвующих в практике).

Студент, не выполнивший программу, получивший отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную оценку при сдаче зачета, повторно направляется на практику в свободное от учебы время.

Оценка по производственной практике учитывается при подведении итогов общей успеваемости студентов. Если зачет проводится после издания приказа о назначении стипендии, то поставленная оценка относится к результатам следующей сессии.

Р а з д е л 2

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

2.1 Цель и задачи педагогической практики

Первым этапом производственной практики студентов специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура является педагогическая практика по дополнительной специальности, которая проводится на IV курсе (VII семестр) в течение двух недель. Ее цель — практическая реализация теоретической подготовки студента в роли учителя физической культуры.

Исходя из этой цели ставятся следующие задачи:

- обеспечение взаимосвязи процесса подготовки студентов в вузе с практической деятельностью учителя физической культуры в общеобразовательном учреждении;
- проверка и расширение специальных, педагогических знаний, умений студентов в практической работе с детьми школьного возраста;
- выявление слабых сторон процесса подготовки будущего учителя физической культуры и поиск путей дальнейшего его совершенствования.

Творческий характер педагогической практики должен обеспечить развитие у студента способности к нестандартной интерпретации учебно-воспитательного процесса. Организованная на таких условиях практика обеспечивает выполнение адаптивной, учебной, развивающей и диагностической функций.

2.2 Содержание педагогической практики

Содержание и примерное распределение заданий педагогической практики для студентов, обучающихся по специальности «Начальное образование. Физическая культура», приведено в таблице 2.1.

Т а б л и ц а 2.1 — Содержание педагогической практики

Содержание деятельности	Формы и методы организации деятельности
Организационная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в установочной конференции. 2. Ознакомление с программой педагогической практики. 3. Прохождение инструктажа по технике безопасности. 4. Участие в заседаниях группы студентов с руководителем практики от кафедры
Ознакомление с работой УО	<ol style="list-style-type: none"> 1. Встреча с представителями администрации УО. 2. Знакомство с членами кафедры физической культуры. 3. Беседа с руководителем практики от кафедры. 4. Знакомство с педагогическим и ученическим коллективами. 5. Ознакомление с материально-технической базой УО
Методическая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение нормативных документов по предмету «Физическая культура и здоровье». 2. Изучение документов планирования учебного процесса. 3. Изучение учебной и методической литературы. 4. Изучение норм оценки результатов учебной деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье»
Физкультурно-оздоровительная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение ФОМ в режиме учебного дня: <ul style="list-style-type: none"> – гимнастика до занятий; – подвижная перемена. 2. Разработка сценария ФОМ. 3. Организация и проведение ФОМ
Учебная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение и разбор (анализ) уроков, проводимых учителями физической культуры (студентами-практикантами). 2. Разработка четырех планов-конспектов урока. 3. Проведение уроков в качестве помощника учителя физкультуры.

Содержание деятельности	Формы и методы организации деятельности
	4. Самостоятельное проведение уроков с учащимися: – начальных классов (два урока); – V—VII классов (один урок); VIII—IX классов (один урок)
Исследовательская работа	1. Проведение педагогического наблюдения трех уроков. 2. Проведение педагогического анализа шести уроков
Подготовка отчетной документации	1. Заполнение дневника практиканта. 2. Оформление отчетной документации по практике. 3. Составление отчета по практике
Защита педагогической практики	1. Представление отчетных документов руководителю практики. 2. Дифференцированный зачет по педагогической практике

2.3 Документация по педагогической практике

Обязательными отчетными документами по педагогической практике являются:

1. Индивидуальный план прохождения и выполнения практики.

В первые дни прохождения педагогической практики студент разрабатывает и согласует с учителем физической культуры индивидуальный план своей работы (табл. 2.2). В нем должны быть учтены все разделы практики и отражено содержание деятельности студента (см. табл. 2.1).

Т а б л и ц а 2.2 — Примерный индивидуальный план прохождения и выполнения разделов педагогической практики

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
<i>I Организационная работа</i>			
1. Участие в установочной конференции			
2. Прохождение инструктажа по технике безопасности			
<i>II Ознакомление с работой общеобразовательного учреждения</i>			
3. Встреча с представителями администрации			
4. Знакомство с составом кафедры физической культуры			

Продолжение табл. 2.2

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
5. Знакомство и беседа с руководителем практики от производства			
6. Ознакомление с материально-технической базой			
7. Знакомство с педагогическим и ученическим коллективами			
<i>III Учебно-методическая работа</i>			
8. Ознакомление с содержанием нормативных документов по учебному предмету			
9. Ознакомление с нормами оценки результатов учебной деятельности по предмету			
10. Изучение учебно-методической литературы по предмету			
<i>IV Учебная работа</i>			
11. Посещение уроков, проводимых учителями физической культуры			
12. Разработка четырех планов-конспектов уроков			
13. Самостоятельное проведение двух уроков с учащимися начальных классов			
14. Самостоятельное проведение урока с учащимися V—VII классов			
15. Самостоятельное проведение урока с учащимися VIII-IX классов			
<i>V Физкультурно-оздоровительная работа</i>			
16. Проведение ФОМ в режиме учебного дня: – подвижная перемена; – гимнастика до занятий			
17. Составление сценария ФОМ			
18. Подготовка и проведение ФОМ			
<i>VI Исследовательская работа</i>			
19. Проведение педагогического наблюдения трех уроков			
20. Проведение педагогического анализа шести уроков			

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
<i>VII Подготовка и оформление отчетной документации</i>			
21. Составление отчета по педагогической практике			
22. Оформление отчетных документов, предусмотренных программой практики			
<i>VIII Защита педагогической практики</i>			
23. Представление отчетных документов руководителю практики			
24. Дифференцированный зачет по педагогической практике			

2. Педагогические наблюдения трех уроков физической культуры и здоровья.

3. Педагогический анализ шести уроков физической культуры и здоровья.

4. Планы-конспекты четырех уроков физической культуры и здоровья (два урока — в начальных классах, один урок в V—VII классах, один урок в VIII-IX классах).

5. Сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия.

6. Дневник практиканта.

7. Отчет по педагогической практике по дополнительной специальности.

8. Характеристика на студента-практиканта, составленная учителем физической культуры.

2.4 Примерный перечень теоретических вопросов к дифференцированному зачету

После прохождения производственной практики студенты должны сдать дифференцированный зачет, ответив на следующие вопросы:

1. Задачи физического воспитания в школе.

2. Средства физического воспитания в школе.

3. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.

4. Современные требования к уроку.

5. Задачи уроков физической культуры.

6. Типовая структура урока физической культуры.
7. Подготовка учителя к урокам.
8. Физическая нагрузка на уроке.
9. Плотность урока физической культуры.
10. Типы уроков физической культуры.
11. Методы ведения урока физической культуры.
12. Обучение физическим упражнениям.
13. Методы обучения на уроке физической культуры.
14. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, организованное проведение перемен).
15. Организация внеклассной работы.
16. Методы и приемы изучения строевых упражнений.
17. Методы организации и методы обучения общеразвивающих упражнений.
18. Особенности обучения ходьбе и бегу.
19. Подвижные игры как средство развития физических качеств.

Список рекомендуемых источников *

1; 2; 5; 8; 10—12; 22—24; 26.

Раздел 3

ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА

3.1 Цель и задачи преддипломной практики

Преддипломная практика представляет собой завершающий этап профессиональной квалифицированной подготовки будущих учителей физической культуры, готовых успешно осуществлять учебно-воспитательный и оздоровительный процессы в общеобразовательных учреждениях.

Данная практика студентов специальности 1-01 02 02-6 Начальное образование. Физическая культура проводится на выпускном курсе в IX семестре в течение трех недель и является частью общего процесса подготовки специалистов, продолжением учебного периода в условиях образовательного учреждения и направлена на закрепление знаний,

* Здесь и далее указываются номера источников, приведенных в конце книги в списке использованных источников.

умений и навыков, полученных во время обучения в высшем учебном заведении. Практика организуется с учетом будущей специализации по физической культуре.

Основной *целью* преддипломной практики по дополнительной специальности «Физическая культура» является формирование у студентов навыков профессионально-педагогической деятельности; овладение педагогическими, психологическими и методическими умениями организации учебно-оздоровительного и воспитательного процессов; дальнейшее развитие профессионально-значимых качеств личности будущего преподавателя физической культуры.

Исходя из этой цели ставятся следующие задачи:

- углубление и закрепление теоретических знаний, практических умений и навыков, полученных студентами по педагогике, психологии и методиках преподавания физической культуры в учебном заведении, и их применение в решении конкретных педагогических задач;

- приобретение практического опыта преподавательской, учебно-воспитательной, организационной деятельности в качестве учителя физической культуры;

- знакомство и овладение методикой, средствами, приемами проведения учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, запланированных в учебном году;

- овладение навыками воспитательной работы, умением пропагандировать здоровый образ жизни среди учащихся общеобразовательных учреждений;

- формирование устойчивой потребности к профессиональному самосовершенствованию;

- развитие умения изучать педагогический опыт педагогов-новаторов и творчески применять его на практике;

- воспитание устойчивого интереса и любви к получаемой профессии;

- формирование навыков ведения научно-исследовательской работы и поиска более эффективных методов преподавания и воспитания.

3.2 Содержание преддипломной практики

Содержание преддипломной практики разработано на основе программы с учетом требований к умениям и навыкам специалистов, получаемых квалификацию «Преподаватель физической культуры», в соответствии с государственным образовательным стандартом по

специальности «Начальное образование» с дополнительной специальностью «Физическая культура».

Содержание заключительной практики направлено на освоение и закрепление знаний и умений, полученных студентами в высшем учебном заведении по всему курсу обучения, проверку возможностей самостоятельной работы будущих специалистов в условиях конкретного учебного заведения [2].

Содержание и примерное распределение заданий преддипломной практики для студентов, обучающихся по специальности «Начальное образование. Физическая культура», приведено в таблице 3.1.

Т а б л и ц а 3.1 — Содержание преддипломной практики

Содержание деятельности	Формы и методы организации деятельности
Организационная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в установочной конференции. 2. Ознакомление с программой практики. 3. Прохождение инструктажа по технике безопасности. 4. Участие в заседаниях группы практикантов
Ознакомление с работой УО	<ol style="list-style-type: none"> 1. Встреча с представителями администрации УО. 2. Знакомство с учителями физической культуры. 3. Беседа с руководителем практики от кафедры. 4. Знакомство с педагогическим и ученическим коллективами. 5. Изучение традиций УО
Методическая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение нормативных документов по предмету «Физическая культура и здоровье». 2. Разработка документов планирования учебного процесса по предмету: <ul style="list-style-type: none"> – годовой план-график; – четвертной календарно-тематический план; – календарь дней здоровья, спорта и туризма. 3. Изучение учебной и методической литературы
Спортивно-массовая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка регламента (положения) о проведении соревнования по виду спорта. 2. Организация и проведение соревнования по одному из профилируемых в УО видов спорта
Учебная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение и разбор (анализ) уроков, проводимых учителями физической культуры (студентами). 2. Разработка планов-конспектов урока. 3. Самостоятельное проведение уроков с учащимися: <ul style="list-style-type: none"> – начальных классов (восемь уроков); – средних классов (восемь уроков); – старших классов (восемь уроков). 4. Применение на практике норм оценки результатов учебной деятельности по предмету «Физическая культура и здоровье»

Содержание деятельности	Формы и методы организации деятельности
Исследовательская работа	1. Проведение педагогического анализа шести уроков. 2. Определение уровня развития физических качеств (тестирование уровня ОФП) учащихся: – начальных классов (один протокол); – средних классов (один протокол); – старших классов (один протокол). 3. Анализ данных пульсометрии. 4. Оценка общей и моторной плотности урока
Подготовка отчетной документации по практике	1. Заполнение дневника практиканта. 2. Оформление отчетной документации по практике. 3. Составление отчета по практике
Защита преддипломной практики	1. Представление отчетных документов руководителю практики. 2. Дифференцированный зачет по преддипломной практике

3.3 Документация по преддипломной практике

По итогам преддипломной практики студент V курса представляет руководителю практики от кафедры ряд документов:

1. Индивидуальный план прохождения и выполнения практики.

В первые дни прохождения преддипломной практики студент разрабатывает и согласует с учителем физической культуры индивидуальный план своей работы (табл. 3.2). В нем учитываются все разделы преддипломной практики и отражается содержание деятельности студента.

Т а б л и ц а 3.2 — Примерный индивидуальный план прохождения и выполнения разделов преддипломной практики

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
<i>І Организационная работа</i>			
1. Участие в установочной конференции			
2. Прохождение инструктажа по технике безопасности			
<i>ІІ Ознакомление с работой общеобразовательного учреждения</i>			
3. Встреча с представителями администрации УЗ			

Продолжение табл. 3.2

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
4. Знакомство с учителями физической культуры			
5. Знакомство и беседа с руководителем практики от кафедры			
6. Ознакомление с материально-технической базой ОУ			
7. Знакомство с педагогическим и ученическим коллективами			
<i>III Учебно-методическая работа</i>			
8. Ознакомление с содержанием нормативных документов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»			
9. Ознакомление с нормами оценки результатов учебной деятельности по предмету			
10. Разработка документов планирования учебного процесса: – годового плана-графика; – четвертного плана (на четверть, триместр)			
11. Разработка двадцати четырех планов-конспектов урока			
12. Изучение учебно-методической литературы по предмету			
<i>IV Учебная работа</i>			
13. Посещение уроков, проводимых учителями физической культуры (студентами)			
14. Самостоятельное проведение восьми уроков с учащимися начальных классов			
15. Самостоятельное проведение восьми уроков с учащимися V—VII классов			
16. Самостоятельное проведение уроков с учащимися VIII—IX классов			
<i>V Спортивно-массовая работа</i>			
17. Разработка документов планирования воспитательного процесса (календаря дней здоровья, спорта и туризма)			

Окончание табл. 3.2

Содержание работы	Сроки выполнения	Отметка о выполнении	Подпись методиста
18. Разработка положения по проведению спортивно-массового мероприятия			
19. Подготовка, проведение и анализ спортивно-массового мероприятия			
<i>VI Исследовательская работа</i>			
20. Проведение педагогического анализа шести уроков			
21. Оценка уровня физической подготовленности учащихся			
22. Проведение и анализ пульсометрии на двух уроках			
23. Определение общей и моторной плотности двух уроков			
<i>VII Подготовка и оформление отчетной документации</i>			
24. Составление отчета по практике			
25. Оформление отчетных документов, предусмотренных программой практики			
<i>VIII Защита педагогической практики</i>			
26. Представление отчетных документов руководителю практики			
27. Дифференцированный зачет по преддипломной практике			

2. Педагогический анализ шести уроков физической культуры и здоровья.
3. Годовой план-график распределения учебного материала.
4. Календарно-тематический план на одну четверть.
5. Планы-конспекты контрольных уроков физической культуры и здоровья (два урока — в начальных классах, два — в V—VII классах, два — в VIII—IX классах, два — в X—XI классах).
6. Протокол пульсометрии, график пульсовой кривой и анализ данных пульсометрии.
7. Три протокола оценки уровня физической подготовленности учащихся.
8. Положение о проведении спортивно-массового мероприятия.

9. Карта и анализ общей и моторной плотности урока.
10. Дневник практиканта.
11. Характеристика практиканта.
12. Отчет по преддипломной практике.

3.4 Примерный перечень теоретических вопросов к дифференцированному зачету

После прохождения производственной практики студенты должны сдать дифференцированный зачет, ответив на следующие вопросы:

1. Понятие физической культуры и многообразие его определений.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
4. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе.
5. Цели и задачи уроков физической культуры и здоровья.
6. Содержание и типовая структура уроков физической культуры и здоровья.
7. Основные требования подготовки учителя к уроку.
8. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания.
9. Требования оформления документов планирования в школе.
10. Характеристика основных документов планирования в школе.
11. Особенности физического развития, задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
12. Особенности физического развития, задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.
13. Тесты, применяемые в школьной практике.
14. Требования, предъявляемые к методике тестирования.
15. Массовые ФСМ. Их социальное значение, основные цели и задачи.
16. Документация, обеспечивающая проведение спортивно-массовых мероприятий.
17. Церемониалы. Торжественные процедуры и атрибуты ФСМ.
18. Внутришкольная круглогодичная спартакиада. Ее обязательные виды.
19. Формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
20. Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся.
21. Меры безопасности при проведении ФСМ.

22. Характеристика гимнастики, ее виды и разновидности.
23. Особенности организации и проведения занятий по гимнастике.
24. Меры безопасности при проведении уроков по гимнастике.
25. Значение легкой атлетики в физическом воспитании учащихся школ.
26. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике.
27. Меры безопасности при проведении уроков по легкой атлетике.
28. Значение лыжного спорта в физическом воспитании учащихся школ.
29. Особенности организации и проведения занятий по лыжному спорту.
30. Меры безопасности при проведении уроков по лыжному спорту.
31. Значение плавания как средства физического воспитания.
32. Особенности организации и проведения занятий по плаванию.
33. Меры безопасности при проведении уроков по плаванию.
34. Значение подвижных и спортивных игр как средства физического воспитания.
35. Особенности организации и проведения занятий по подвижным и спортивным играм.
36. Меры безопасности при проведении уроков по подвижным и спортивным играм.
37. Характеристика основных физических качеств.
38. Методы воспитания основных физических качеств.
39. Физическое воспитание учащихся с ослабленным здоровьем.
40. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Список рекомендуемых источников

1—3; 6—8; 10—13; 20; 22—24; 28.

РАЗДЕЛ 4 ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ

4.1 Планирование учебного процесса

Важной стороной профессионального мастерства педагога является умение осуществлять планирование учебного процесса с учетом оптимального решения задач физического воспитания учащихся, их возрастно-половых,

психических, физиологических особенностей, а также наличия и состояния спортивной базы, оборудования, инвентаря, традиций школы и интересов учащихся, состояния их здоровья и уровня физической подготовленности, собственной спортивной специализации.

Вся рабочая документация по планированию в сфере физического воспитания разрабатывается учителями физической культуры на основе отправных официальных документов с учетом методической последовательности планирования. Приступая к разработке учебного материала, студентам необходимо хорошо изучить содержание действующих учебных программ, а также нормативных и инструктивных документов Министерства образования Республики Беларусь.

Документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий документ, более частного характера, разрабатывается в соответствии с предшествующим и осуществляется по системе от обобщенного — к более детальному. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию.

В настоящий момент Министерством образования Республики Беларусь утвержден перечень документов планирования учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье», на основании которого у каждого учителя физической культуры должны быть следующие документы [3]:

- годовой план-график распределения учебного материала;
- четвертные календарно-тематические планы;
- планы-конспекты уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Перечисленные документы планирования учебного процесса обновляются ежегодно с внесением в них необходимых изменений или дополнений согласно изменениям содержания и требований учебных программ. Годовой план-график и четвертные календарно-тематические планы утверждаются директором (заместителем директора) общеобразовательного учреждения на каждый год. Все перечисленные документы должны храниться у учителя физической культуры в общеобразовательном учреждении в течение всего учебного года [3].

Процесс планирования в физическом воспитании представляет собой структурное поэтапное распределение учебного материала на основании:

- деления учебного года на четверти (триместры);
- наличия каникулярных периодов в учебном году;

- решения образовательных, воспитательных, оздоровительных, развивающих и прикладных задач;
- использования научно обоснованной последовательности (этапов) обучения;
- наличия учебного материала по формированию двигательных умений и навыков;
- наличия в каждом уроке материала по развитию двигательных качеств, умений и навыков.

Методика планирования учебного материала по физической культуре предполагает соблюдение ряда обязательных требований:

1) *реальности выполнения планов*, разрабатываемых с учетом уровня физической подготовленности учащихся, их возрастно-половых различий и особенностей, климатических условий, сезонных изменений, наличия спортивных и тренажерных залов, бассейнов, стадионов, комплексных спортивных и гимнастических площадок, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;

2) *конкретности планов*, которая определяется наличием четкой структуры и взаимосвязи документов планирования. Она достигается краткостью и конкретностью формулировок при достаточной емкости их содержания, а также использованием графических средств изображения и условных обозначений. Каждый урок должен соответствовать конкретному этапу обучения, для которого определяются соответствующие задачи и средства;

3) *использования в тесной взаимосвязи базового и вариативного компонентов учебных программ*. Требования базового компонента являются обязательными для всех типов общеобразовательных учреждений, в то время как объем и содержание вариативного компонента учитель может частично изменять по своему усмотрению;

4) *вариативности планов*, которая предусматривает возможность оперативного изменения поставленных на конкретном уроке задач, а также частичного изменения запланированного содержания урока. Например, замена одной запланированной игры на другую, не запланированную; перераспределение учебного материала при прохождении раздела «Плавание», взаимозаменяемость содержания разделов «Лыжная подготовка» и «Кроссовая подготовка»;

5) *преemptивности и перспективности планов*, что обеспечивается соблюдением основных методических принципов, определяющих практическую деятельность учителя по физическому воспитанию учащихся

(принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, развивающего эффекта, сопряженного воздействия, вариативности, индивидуализации). Кроме того, распределение учебного материала по урокам невозможно без учета последовательности этапов формирования двигательных умений и навыков;

б) *взаимосвязи содержания уроков физкультуры с внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой*, что предполагает возможность совершенствования изученного на уроках физической культуры материала во время физкультурных праздников, физкультурно-оздоровительных мероприятий, дней здоровья, секционных, кружковых занятий и участия в спортивных соревнованиях.

В результате соблюдения методических принципов физического воспитания планирование должно стать целенаправленным, комплексным, систематичным, конкретным, реальным, вариативным, наглядным, носить последовательный характер.

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

- сбор определенных сведений о контингенте учащихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-педагогического обследования;

- определение целей и задач учебного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и соответствующим условиям ведения занятий;

- установление нормативов и требований, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах обучения, исходя из поставленных задач;

- определение разделов программы, проведение расчета учебного времени на прохождение учебного материала;

- установление рациональной последовательности прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намеченные нагрузки по объему и интенсивности;

- определение общей организации работы по реализации плана;

- подбор методов и форм занятий для решения поставленных педагогических задач;

– выполнение сводного текстуально-описательного либо табличного оформления плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т. д. Рекомендуются, когда это возможно, содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представлять взаимосвязь между ними.

Реализация основных документов планирования должна обеспечивать оптимальный выбор средств для осуществления педагогического процесса с данным контингентом занимающихся с учетом их половых, возрастных, психических и физиологических особенностей.

4.1.1 Годовой план-график распределения учебного материала

Годовой план-график распределения материала учебной программы является основным документом, определяющим порядок организации процесса физического воспитания в школе. Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года. В нем не отражена методика физического воспитания. Показывая только очередность прохождения учебного материала, годовой план-график систематизирует основное содержание учебной работы по четвертям (триместрам), по видам программного материала и по времени, отведенному на его изучение. Он необходим для распределения общего количества уроков как по разделам учебной программы, так и по четвертям (триместрам) с учетом возраста (класса) и пола учащихся.

Годовой план-график составляется на основании учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений с русским и белорусским языками обучения и представленного в ней примерного распределения учебного материала. Он может иметь различные формы, но при этом должен быть информативен и понятен специалистам. В приложении А приводится примерный вариант годового плана-графика для девушек X классов.

В годовом плане допускается выбор вида спорта (гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки и т. д.) в зависимости от подготовленности учеников, условий занятий, а также установления количества часов, отводимых в данном учебном году на изучение этого материала.

Порядок проведения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако основой в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

К рассматриваемому документу предъявляются два обязательных требования. Во-первых, он утверждается администрацией учреждения образования на каждый учебный год. Во-вторых, количество часов в каждом разделе плана-графика должно соответствовать сумме часов базового и вариативного компонентов учебной программы. Перераспределение части часов между разделами программы допускается только в рамках вариативного компонента.

4.1.2 Четвертной календарно-тематический план

На основании годового плана-графика составляется календарно-тематический план на четверть (триместр), представляющий собой более детальное планирование хода учебного процесса. В нем не следует раскрывать детали каждого задания, нужно только определить последовательность обучения основным упражнениям. Он может быть текстовального или графического вида.

Четвертные (триместровые) календарно-тематические планы представляют собой конкретное содержание учебных программ для каждой параллели классов, распределенное на уроке.

Одна из возможных форм составления четвертного календарно-тематического плана, которая представлена в приложении Б, разработана в соответствии с содержанием учебных программ по предмету «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений.

Четвертные (триместровые) календарно-тематические планы разрабатываются с учетом:

- соблюдения количества часов по разделам учебной программы, указанных в годовом плане-графике;
- включения в их содержание базового и вариативного компонентов учебных программ «Физическая культура и здоровье»;
- использования всех требований учебных программ, в том числе возрастнo-половых особенностей учащихся;

– наличия возможностей оптимального использования в учреждении образования физкультурно-спортивной базы, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;

- проведения максимального количества уроков на свежем воздухе;
- достижения оптимального оздоровительного эффекта от каждого урока.

Содержание учебных программ предполагает изучение на уроках физической культуры теоретических сведений, воспитывающих бережное отношение к своему здоровью, способствующих формированию физически активного образа жизни. На изучение теоретического материала в каждой параллели классов учебная программа предусматривает не менее восьми часов. Рекомендуется планировать по два урока знаний (по 45 мин) в каждой четверти.

Кроме того, практически на всех уроках учитель физической культуры может использовать теоретические сведения как структурную часть образовательного процесса.

Процесс формирования двигательных умений и навыков на уроках физической культуры требует соблюдения научно обоснованной последовательности обучения школьников в соответствии с определенными этапами. Для поурочного планирования учебного материала рекомендуется использовать аббревиатуру, обозначающую эти этапы формирования двигательных умений и навыков.

Используемые в календарно-тематическом планировании условные обозначения (Б, О, Р, З, С, К, П, Т), служат ключевым словом для формулировки конкретной задачи при разработке плана-конспекта урока, например:

Б — провести беседу о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие;

О — ознакомить с техникой выполнения прыжка в длину с разбега;

Р — разучить комплекс упражнений утренней гимнастики;

З — закрепить технику метания мяча с разбега;

С — совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении;

К — оценить технику броска мяча по кольцу после ведения и с двух шагов;

П — повторить челночный бег 4×9 м;

Т — провести тестирование уровня развития скоростных качеств в беге на 30 м.

Серии уроков по формированию двигательных умений и навыков должны заканчиваться этапом контроля «К», на котором оценивается

качество (техника) выполнения конкретного упражнения и степень сформированности двигательного навыка.

Этап «П» может использоваться в поурочном планировании в следующих случаях:

- после этапа контроля «К» как возможность для развития определенных двигательных качеств учащихся;
- перед этапами «С» и «К», если упражнение уже изучалось в предыдущих классах. В данном случае вместо этапов «О», «Р» и «З» планируется этап «П».

Практика показывает, что нарушение указанной последовательности этапов обучения (за исключением этапа повторения) может привести к увеличению количества времени, затрачиваемого на формирование двигательного навыка, а также появлению неправильной техники выполнения упражнений. В конечном итоге это может послужить причиной возникновения негативного отношения учащихся не только к двигательной активности во время урока, но и к физической культуре в целом.

Календарно-тематическое планирование включает в себя учебный материал для развития физических качеств учащихся. Содержание данного раздела должно соответствовать учебному материалу по формированию двигательных умений и навыков.

В самом планировании развитие физических качеств обозначается, как правило, необходимым количеством времени (минутами) или любыми значками (звездочками, крестиками, заштрихованными клеточками, треугольниками, флажками и т. п.), указывающими на использование в уроке определенного учебного материала.

Обязательным компонентом поурочного планирования является раздел «Тестирование», предусматривающий определение уровня физической подготовленности учащихся. Тестовые упражнения рекомендуется проводить в начале учебного года на второй и третьей недели сентября. В конце учебного года тестирование учащихся планируется на две последние недели мая.

Содержание учебного материала раздела «Домашние задания», которое изложено в учебных программах, учитель планирует исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, уровня их физической подготовленности и рекомендаций по выполнению двигательного режима.

В данный раздел рекомендуется включать наиболее эффективные упражнения или комплексы для ежедневного выполнения их учащимися. Планирование материала для домашних заданий должно предусматривать его контроль. В качестве критериев контроля могут выступать

как количественные показатели (например, количество повторений заданного упражнения), так и качественные характеристики (динамичность, ритмичность, амплитуда, красота выполнения упражнения).

Учебный материал поурочно распределяется по четвертям (триместрам) в определенном порядке. В первую очередь планируется раздел «Основы видов спорта» (формирование двигательных умений и навыков), затем — «Развитие физических качеств». Когда учебный материал указанных разделов распланирован по урокам, к ним довольно легко «присоединить» поурочное планирование теоретического раздела, а также разделов «Тестирование» (определение уровня физической подготовленности) и «Домашние задания». Любая другая последовательность приводит к увеличению времени на разработку календарно-тематических планов, а также нарушению логических связей в образовательном процессе физического воспитания учащихся.

Так как учебная программа «Физическая культура и здоровье» для I—IV классов не предусматривает изучение видов спорта, то вместо этого в план включается раздел «Умения, навыки, способы деятельности».

4.1.3 План-конспект урока

Для осмысления закономерностей учебно-оздоровительного процесса студентам-практикантам необходимо овладеть методикой составления плана-конспекта, т. е. сценария планируемого урока, раскрывающего его содержательную, методическую и организационную стороны.

Планы-конспекты уроков являются обязательной формой планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок), в том числе и на теоретическое. Они разрабатываются в соответствии с четвертными (триместровыми) календарно-тематическими планами, но в отличие от них носят максимально конкретный характер.

При написании плана-конспекта урока можно использовать описательную, графическую, табличную, а также смешанную формы. Однако существует ряд требований, которые студентам следует учитывать при разработке данного документа.

Планы-конспекты уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» должны включать:

- дату и место проведения урока;
- систему соподчиненных учебных задач, соответствующих этапам формирования двигательных умений и навыков;

- перечень используемого на уроке оборудования и инвентаря, методы организации и проведения занятий, дозировку нагрузок;
- формы, методы и критерии контроля учебных достижений учащихся и др. [11].

Структура плана-конспекта должна включать в себя содержание учебного материала для каждой части урока, дозировку упражнений и комплексов, а также организационно-методические указания по методике проведения занятия (урока).

Студентам-практикантам предлагается обязательная форма плана-конспекта урока физической культуры и здоровья, которая представлена в приложении В.

При разработке данного плана студентам рекомендуется придерживаться следующей *последовательности*:

- определить основные и частные задачи;
- выявить средства и методические приемы для решения каждой задачи обучения двигательному действию, а также последовательность и преемственность расположения упражнений (подводящих и основных) в каждой части урока;
- наметить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке;
- спрогнозировать место проведения урока и уточнить пути решения запланированных задач обучения, физического развития и укрепления здоровья;
- распределить в уроке учебные задания с учетом динамики работоспособности учащихся;
- разработать методы организации учебной деятельности и наметить необходимое оборудование и инвентарь;
- определить критерии и формы оценки;
- найти педагогически оправданные методические приемы для каждой части урока, руководствуясь при этом задачами урока, особенностями учащихся и конкретными условиями работы.

Сначала рекомендуется разработать основную часть урока, затем — вводную (подготовительную) и заключительную. Конспект урока пишется для каждой параллели классов на отдельных листах или в тетради разборчивым почерком.

Записи делаются краткими, но достаточно полными по смыслу и содержанию. Допускается сокращение слов, принятое в гимнастической терминологии.

Задачи урока должны быть конкретными, реальными. От правильности их постановки зависит эффективность любого занятия. Студентам-практикантам, не имеющим опыта работы, рекомендуется формулировать задачи урока по группам: образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие, прикладные. При этом необходимо помнить, что основная задача системы уроков физического воспитания состоит в подготовке гармонично развитой личности.

При постановке задач следует исходить из содержания календарно-тематического плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия и место проведения занятия.

Количество задач на урок не регламентируется, но зависит от конкретных факторов, которые представлены в виде схематической диаграммы на рисунке 4.1.

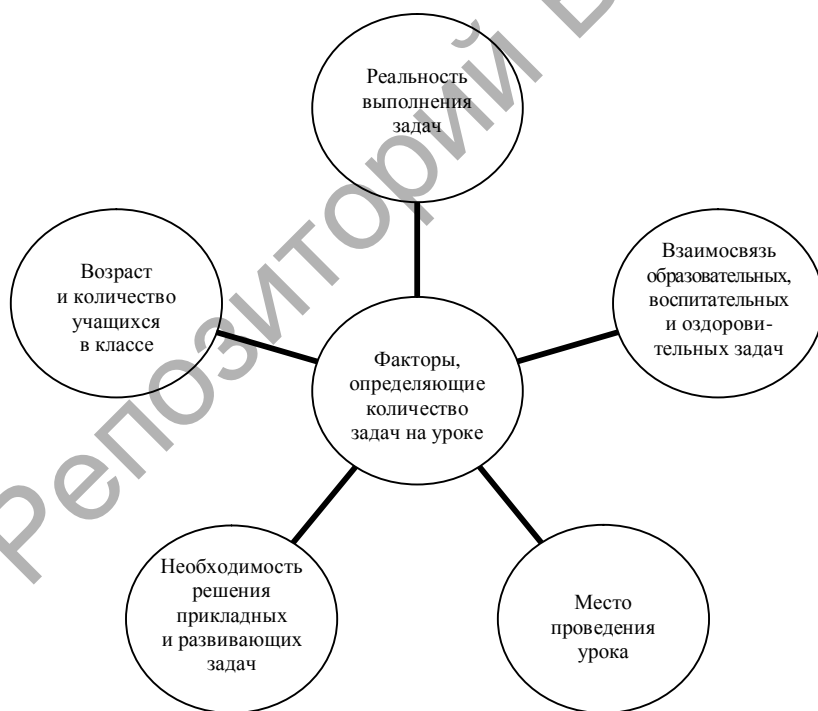


Рисунок 4.1 — Факторы, определяющие задачи урока

Содержание учебного материала следует располагать в той последовательности, в которой сформулированы задачи урока.

Содержание основной части урока должно обеспечивать разностороннее влияние на учащихся, а используемые средства — учитывать их возрастно-половые особенности и сенситивные периоды в развитии двигательных качеств.

Содержание подготовительной части урока должно быть подчинено основной части и служить предпосылкой для успешного проведения последней.

В конспекте обязательно должно присутствовать изложение заключительной части урока.

Все упражнения должны объясняться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделам): гимнастические, вольные и общеразвивающие.

При определении объема упражнений количество повторений, величина дистанции, продолжительность работы и отдыха указываются конкретно (6 раз, 5 мин, 60 м и т. д.).

Методические приемы, касающиеся отдельных упражнений, построений, перестроений, игр, способы совершенствования физических и нравственных качеств ребенка, а также формы организации учебной деятельности должны излагаться обстоятельно.

В конце конспекта следует указать фамилию, имя, отчество студента, составившего его, и литературу, которая была использована при подготовке к уроку.

После проведения занятия на основе критического анализа и оценки реализации запланированного учебного материала необходимо отметить недостатки его содержания и организации, ошибки методического характера, которых следует избегать при подготовке к проведению следующих занятий. В конспекте желательно оставлять место для дополнительных пометок после проведения урока (что удалось и не удалось выполнить).

4.2 Планирование и особенности организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию

Одной из задач современной школы является совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в шестой школьный день. Формы физкультурно-оздоровительной деятельности

в учреждениях образования представлены в примерном календаре дней здоровья, спорта и туризма (приложение Г).

Основной формой массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях образования являются дни здоровья, спорта и туризма. В течение учебного года рекомендуется организовать девять таких дней для I—XI классов. Их целесообразно проводить одновременно со всеми классами, по следующим возрастным группам: I—III классы, IV-V, VI-VII, VIII-IX, X-XI.

В течение первых двух недель сентября учреждениям образования рекомендуется запланировать и провести физкультурно-спортивный праздник (например, день здоровья), посвященный началу учебного года. Во второй половине мая также проводятся аналогичные мероприятия, посвященные окончанию учебного года, с обязательным подведением итогов круглогодичной спартакиады и награждением лучших спортсменов и классов.

Следует отметить, что успех любого физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия зависит от правильного и своевременного планирования.

4.2.1 Сценарий воспитательного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия

В период прохождения педагогической практики по дополнительной специальности студенты должны разработать сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия, в котором указывается порядок выступлений по видам соревнований, определяется спортивная форма участников, эмблема и др.

Сценарий или сценарный план разрабатывается в соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. В нем студенты должны отразить не только содержание соревновательно-игровой части мероприятия, но и все представленные ниже разделы.

1. Название физкультурно-оздоровительного мероприятия.
2. Время и место проведения.
3. Цель и задачи.
4. Участники физкультурно-оздоровительного мероприятия (название команд, капитаны и представители).

5. Оборудование и инвентарь.

6. Церемония открытия (торжественное построение учащихся с подъемом флага под гимн Государственный Республики Беларусь, вступительное слово администрации УЗ).

7. Содержание соревновательно-игровой части (порядок участия команд в конкурсах и очередность прохождения этапов эстафет).

8. Всевозможные добавления в программу дня здоровья и спорта (показательные выступления лучших спортсменов УЗ или ДЮСШ, номера художественной самодеятельности и т. п.).

9. Церемония закрытия (торжественное построение учащихся со спуском флага под гимн Государственный Республики Беларусь, заключительное слово администрации УЗ, подведение итогов и т.п.).

Большему воспитательному эффекту физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует учет основных *методических требований*:

- соответствие сюжета и двигательного содержания возрасту;
- соблюдение логической последовательности и взаимосвязи игрового материала;
- правильная дозировка нагрузки;
- определенная продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий, которая не должна превышать трех часов для учащихся I—III классов, четырех часов для IV-V классов и пяти часов для учащихся X-XI классов.

Именно содержание определяет образовательную и воспитательную значимость физкультурно-оздоровительных мероприятий. При отборе подвижных игр, способствующих физическому воспитанию школьников, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимают сюжет, тему игры, ее правила и двигательные действия. В содержание соревновательно-игровой части следует включать элементы спортивных игр, подвижные и народные игры, эстафеты, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.). Рекомендуется проводить открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т. д. Можно планировать и другие виды соревнований: «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «Неделя оздоровительного бега».

К соревновательной части физкультурно-оздоровительных мероприятий предъявляются определенные требования:

- она должна включать девять-десять игр с преимущественным проявлением ловкости, скорости;

– главное содержание игр — движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, увертыванием, метанием в цель на дальность, преодолением небольших препятствий. Для старшей возрастной группы следует включать задания с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, бег и подлезание (перелезание). Для мальчиков допустимы игры с кратковременным силовым напряжением;

– в большинстве игр мальчики и девочки участвуют вместе, причем количество тех и других должно быть равным в каждой команде;

– в программу могут быть включены игры сюжетного характера, а также эстафеты всех видов (линейные, встречные, круговые) с выполнением задания потоком, гонки, игры-аттракционы и парные поединки;

– не обязательно, чтобы во всех играх участвовали одновременно все дети: в некоторых эстафетах с выполнением комплексных действий могут быть заняты только девочки или мальчики (восемь—десять человек), в эстафетах с простыми элементами движений участвуют все игроки, но тогда они строятся в виде встречных колонн;

– продолжительность не должна превышать 50—60 мин;

– психофизическая нагрузка должна быть средней;

– средняя моторная плотность — 65—70%.

При составлении соревновательно-игровой части студентам необходимо учитывать особенности физического развития, психики учащихся каждой возрастной группы.

С учащимися I—III классов рекомендуется проводить «Спортландии», «Веселые старты», а в зимний период организовывать различные развлечения (катание на коньках, лыжах, санках). Для катания на санках следует выбирать отлогую, без пеньков и деревьев, горку. Ходьба на лыжах с учащимися начальных классов проводится на дистанции, расположенной на защищенной от ветра местности, со слабопересеченным рельефом. Температура воздуха должна быть не ниже -15° , а при наличии слабого ветра — не ниже -10° .

В физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые с учащимися начальных классов, необходимо включать знакомые подвижные игры, эмоциональные эстафеты, упражнения смотра УФП учащихся молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

Для учащихся IV—IX классов в программу дней спорта по легкой атлетике можно включать легкоатлетическое троеборье: бег 60 м, метание

теннисного мяча и прыжки. Для учащихся IX—XI классов — бег 100 м, прыжки в длину, метание гранаты, спортивные и подвижные игры и др.

Неотъемлемой частью проведения дней здоровья и спорта должны стать разнообразные конкурсы, спортивные вечера, КВН.

Проведение дней здоровья, спорта и туризма основываются на учебном материале программ по физической культуре. При проведении физкультурно-спортивных мероприятий необходимо соблюдать нормы санитарно-гигиенического состояния мест соревнований, придерживаться «Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь». Все учащиеся учебного заведения обязаны своевременно пройти медицинский осмотр. Те, кто по состоянию здоровья относится к специальной медицинской группе, в соревнованиях не участвуют, а оказывают помощь в их организации.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для соревнований разрабатывается положение, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий — сценарий или сценарный план их проведения (приложение Д) [11].

4.2.2 Положение о проведении спортивно-массового мероприятия (соревнования по виду спорта)

На основании календарного плана утверждается регламент (положение) о проведении спортивных мероприятий, который должен соответствовать Примерному положению о проведении спортивного соревнования [22].

Положение является сводом законов, на основании которых осуществляется подготовка и непосредственное проведение спортивного мероприятия. Оно определяет не только сущность, содержание и порядок составительной деятельности, но и регламентирует отношения между организаторами, судьями и участниками.

Положение должно быть составлено предельно четко, кратко, ясно, т. е. содержать конкретные указания, и включать в себя следующие разделы:

1. *Наименование соревнования.* Здесь содержится информация о виде соревнования, содержании, принадлежности к организации, участникам.
2. *Цель и задачи.* Обычно ставится одна цель и определяются задачи (не менее трех), которые не противоречат цели и могут быть решены в процессе проведения спортивного мероприятия. Соревнования

организуются для популяризации вида спорта, выполнения учащимися требований Единой спортивной классификации Республики Беларусь, пропаганды физической культуры и здорового образа жизни и др.

3. *Руководство проведением.* В этом разделе сообщается о руководителях спортивного мероприятия, организациях, на которые возложена ответственность за подготовку мест соревнований и их проведение.

4. *Участвующие организации и участники.* Здесь указываются условия допуска к участию в соревнованиях, состав команды, а также требования, предъявляемые к участникам.

5. *Сроки и место проведения.* Здесь четко определяются место и время, необходимое для проведения спортивного мероприятия, которое рассчитывается исходя из численного состава участников. Спортивная база должна быть загружена равномерно.

6. *Программа соревнований.* В этом разделе перечисляются проводимые состязательные упражнения для всех групп участников, а при необходимости — число участников зачета по видам спорта; детально оговариваются условия конкретного соревнования, указывается система проведения данного мероприятия.

7. *Условия проведения соревнований и определения победителей.*

В этом разделе следует указать:

- форму проведения соревнований (спартакиада, фестиваль, комплексные спортивные соревнования, чемпионат, первенство, турнир, розыгрыш кубка, товарищеская встреча и т. д.);
- характер соревнований (личные, лично-командные, командные);
- общие требования по выполнению видов соревновательной деятельности.

Победители определяются по лучшему занятому месту в виде соревновательной программы (весовой категории, упражнении, на отдельной дистанции и т. д.).

Места, занятые спортсменами, назначаются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. Победители могут быть как в личном первенстве, так и в командных соревнованиях.

Определение победителей в общекомандном первенстве производится, как правило, путем суммирования лучших результатов всех участвующих либо отдельных членов команды. Результаты спортсменов могут подсчитываться по специальным таблицам начисления очков, баллов, а также путем суммирования занятых мест или спортивно-технических результатов (секунд, метров, килограммов и т. п.).

Общеконандное первенство может быть официальным или неофициальным. Места команд спортсменов определяются только в официальном общеконандном первенстве.

В соревнованиях по спортивным играм места команд спортсменов определяются по наибольшей сумме очков. Конкретный порядок начисления очков и определения преимущества при их равенстве у нескольких команд (спортсменов) устанавливается в данном разделе положения.

8. *Награждение победителей соревнования.* Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первое—третье места в видах соревновательной программы или общеконандном первенстве, награждаются от имени организаторов медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам, грамотами или дипломами первой, второй, третьей степени. Спортсмены (команды спортсменов), занявшие первые места, помимо названной наградной атрибутики могут награждаться памятными призами. Количество таких призов устанавливается положением о проведении спортивного соревнования. В случае, когда в виде программы соревнуются не более трех спортсменов (команд), награждаются только победители.

9. *Условия финансирования.* Организаторы, как правило, несут основные расходы по проведению спортивного соревнования.

10. *Протесты.* Представитель команды может опротестовать результат соревнований в случае нарушения правил проведения или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных и командных мест. Протесты подаются в главную судейскую коллегию в письменной форме сразу после окончания соревнований и рассматриваются ею в присутствии представителя проводящей соревнования организации.

Несвоевременно поданные протесты отклоняются.

Положение оформлять по образцу, представленному в приложении Е.

Р а з д е л 5 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ

За период прохождения педагогической и преддипломной практик студент обязан подготовить, а по их окончанию в сроки определенные деканатом, представить руководителю практики от кафедры отчетную документацию, оформленную в соответствии с установленными требованиями.

5.1 Индивидуальный план прохождения и выполнения практики

Каждая производственная практика включает ряд заданий, выполняемых в определенной последовательности. В начале педагогической практики студенты под руководством учителя физической культуры составляют индивидуальный план прохождения практики.

На начальном этапе практикантам рекомендуется ознакомиться с программой производственной практики, изучить ее содержание, а затем спланировать собственную деятельность. После этого каждый студент составляет индивидуальный план прохождения и выполнения практики. При его разработке необходимо предусмотреть все виды деятельности в качестве учителя физической культуры.

В индивидуальный план прохождения и выполнения практики студентам рекомендуется включить следующие разделы:

1. Организационная работа.
2. Ознакомление с работой общеобразовательного учреждения.
3. Учебно-методическая работа.
4. Учебная работа.
5. Физкультурно-оздоровительная работа.
6. Исследовательская работа.
7. Подготовка и оформление отчетной документации.
8. Защита педагогической практики.

В графе «Сроки выполнения» студенты ставят число, месяц и год (например, 12.11.10 г.).

Графа «Отметка о выполнении» заполняется студентом-практикантом, которую подтверждает подпись руководителя от кафедры ФК и ЗОЖ.

5.2 Дневник практиканта

Одним из основных документов, характеризующих работу студента на производственной практике, является заполненный им дневник и подписанный руководителем образовательного заведения и руководителем практики от кафедры.

Следует отметить, что творческая работа учителя возможна при условии самостоятельного критического отношения к педагогическим факторам и явлениям, их педагогического анализа, развития педагогической наблюдательности и навыков самоанализа. Развитию этих качеств способствует

ведение дневника, который является средством педагогического самообразования и самовоспитания будущего спортивного педагога.

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

Педагогический дневник — это рабочий документ студента, в котором фиксируются:

- общие сведения об учебном заведении (наличие спортивной базы, педагогические кадры, ученический состав, спортивные традиции, виды спорта, профилируемые в ОСШ, достижения в спорте;
- учебная работа на каждый день;
- деятельность школьного коллектива и поступки отдельных учеников;
- методическая сущность проводимых мероприятий;
- обобщения и выводы, сделанные в процессе работы;
- намеченные педагогические перспективы.

Дневник прохождения производственной практики предназначен также для накопления современных методических материалов, используемых в работе школы. Студент должен фиксировать рабочую документацию учителя, авторские приемы и методы работы с учащимися, нововведения в области физического воспитания школьников, различные средства контроля и другую полезную для будущей профессиональной деятельности информацию.

Педагогический дневник является обязательным отчетным документом практиканта. Форма ведения дневника предлагается в приложении Ж.

5.3 Характеристика практиканта

По окончании педагогической практики студент представляет руководителю от кафедры характеристику, составленную учителем физической культуры. Она является отзывом о работе практиканта, который оформляется по образцу, представленному в приложении И. В характеристике учитель отражает уровень теоретической, методической и практической подготовки студента, его интерес и способности к педагогической работе, ответственность, дисциплинированность и другие профессиональные и личные качества практиканта.

Критерии педагогического мастерства складываются из совокупности деловых и личных качеств учителя. Обязательными деловыми качествами должны быть: понимание идейных основ физического воспитания, профессиональная компетентность, умение обучать двигательным действиям и развивать физические качества, способность организовывать коллектив занимающихся и находить индивидуальный подход к учащимся, наблюдение и учет результатов учебно-оздоровительного и воспитательного процесса, умение воспитывать своим примером.

К основным личным качествам, которыми должен обладать будущий учитель физической культуры, относятся: творческая активность, гибкость ума, трудолюбие, честность, бескорыстие, принципиальность, выдержка, требовательность, скромность, культура [26].

Желательно, чтобы учитель высказал в характеристике предложения по профессиональной подготовке будущего преподавателя физической культуры.

За работу, проделанную студентом в период производственной практики, учитель физической культуры и руководитель практики от кафедры выставляют общую оценку, которая обязательно подтверждается подписью учителя физической культуры и заверяется подписью и печатью директора образовательного учреждения.

5.4 Отчет по практике

Одним из заключительных этапов педагогической практики является оформление документации, определенной программой, и составление отчета по практике (с анализом выполненной работы).

Цель отчета — подведение итогов работы в период практики в учреждении образования.

Отчет представляет собой письменный анализ и обобщение проделанной работы с указанием достижений, недочетов, пожеланий для дальнейшего улучшения профессионально-педагогической подготовки студента. Он составляется на основе записей, сделанных в дневнике практиканта, материалов проведения учебно-оздоровительной (документов планирования) учебно-воспитательной (сценариев, положений о проведении соревнований) работы. В отчете студент окончательно систематизирует материалы по планированию работы.

Письменный отчет составляется по обязательной форме (приложение К) и в установленные сроки представляется руководителю практики от кафедры.

Раздел 6
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

6.1 Метод педагогического наблюдения

Одним из самых распространенных методов исследования в практике физического воспитания является метод педагогического наблюдения.

Педагогическое наблюдение — целенаправленный и планомерный процесс сбора, обобщения и оценки информации о характере деятельности учителя и учащихся путем прямой и непосредственной регистрации показателей, которые в совокупности отражают изучаемое явление (обучение, воспитание, развитие, оздоровительное влияние на учащихся).

Объектами педагогического наблюдения могут являться различные стороны учебно-оздоровительного процесса, которые представлены на рисунке 6.1 [27].

Сущность педагогического наблюдения заключается в планомерном анализе, оценке деятельности учителя физической культуры по реализации им цели и задач урока, определении позитивных и негативных



Рисунок 6.1 — Объекты педагогического наблюдения

сторон этой деятельности, выявлении их причин и обосновании рекомендаций для дальнейшего повышения эффективности обучающей деятельности учителя на уроках.

Анализ и оценка деятельности учителя (студента) осуществляется без вмешательства в его функционирование.

Для лучшего практического освоения рассматриваемого метода исследований студентам-практикантам предлагается примерная тематика педагогических наблюдений:

Тема 1. Оценка условий проведения урока:

- место проведения урока;
- оборудование зала, спортивной площадки;
- гигиенические условия проведения урока;
- наличие спортивной формы у школьников и отношение к этому учителя (студента), проводившего урок;
- причины отсутствия учеников на уроке.

Тема 2. Оценка плана-конспекта и подготовка практиканта к уроку:

- постановка задач урока;
- соответствие плана-конспекта урочному плану и условиям проведения занятия;
- выбор методов обучения, воспитания, тренировки;
- соответствие методов задачам, содержанию урока, особенностям занимающихся;
- организационно-методические указания и их педагогическая направленность;
- терминологическая грамотность содержания плана-конспекта;
- подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря.

Тема 3. Характеристика типа и структуры урока:

- тип урока, соответствие структуры и содержания типу урока;
- целесообразность избранного типа урока;
- целесообразность намеченной последовательности упражнений;
- рациональное использование времени на уроке;
- характеристика плотности урока по данным хронометража.

Тема 4. Организационная сторона урока:

- своевременность начала и окончания урока;
- организация установки и уборки снарядов;
- раздача и сбор инвентаря;
- использование всех возможностей оборудования;
- целесообразность построений и перестроений в уроке;
- методы организации деятельности учащихся;
- соблюдение учащимися дисциплины;
- причины нарушения порядка;
- отношение учеников к учителю (студенту), выполнение его распоряжений и указаний;

- активность учащихся, удовлетворенность уроком, эмоциональное состояние;
- выполнение обязанностей выделенными групповодами, подготовка групповодов.

Тема 5. Воспитательная и оздоровительная стороны урока:

- педагогические требования к учащимся со стороны учителя (студента), проводившего урок, и их воспитывающее значение;
- эффективность и разнообразие методов и методических приемов воспитывающего порядка;
- направленность воспитательных мероприятий и эффективность их осуществления;
- соответствие нагрузки подготовленности и возрасту учащихся;
- применение раздельной тренировки;
- контроль за физическим состоянием (дыханием, пульсом, координацией движения, окраской покровов кожи лица и др.) и осанкой;
- характеристика физиологической нагрузки по данным пульсометрии.

Тема 6. Образовательная сторона урока:

- сообщение задач урока;
- владение методами обучения (терминологическая грамотность, объяснение);
- владение методом показа;
- эффективность применяемых методов обучения;
- умение замечать и исправлять ошибки;
- привлечение учеников к анализу своих действий;
- характеристика методов, применяемых для развития двигательных качеств и их разнообразие;
- качество обеспечения страховки и помощи;
- методы проверки и оценки физической и технической подготовленности учащихся;
- умение провести подвижную игру; связи игр с задачами урока; применение домашних заданий и их проверка;
- подведение итогов урока.

Тема 7. Руководящая роль учителя на уроке:

- умение держаться перед классом;
- авторитетность;
- поведение учителя или практиканта (педагогический такт, взаимоотношения со школьниками: официальные, дружеские, фамильярные);
- проявление руководящей роли: уверенность, настойчивость, решительность, требовательность;
- осуществление индивидуального подхода к учащимся;
- речь, владение голосом, правильность команд и распоряжений;
- умение выбрать место на уроке;
- опрятность одежды, подтянутость, осанка.

Образец оформления протокола наблюдения предлагается практикантам в приложении Л.

На разных этапах практики по физическому воспитанию руководитель от кафедры может давать задания наблюдать за отдельными сторонами урока, деятельностью учителя (студента), занимающихся. Для выполнения данного задания студентам предлагается ответить на вопросы, составленные в тестовой форме:

***Педагогическое наблюдение
за подготовкой к уроку физической культуры***

1. Учитель переодевается в спортивную форму:
 - а) полностью;
 - б) частично.
2. Учитель просматривает конспект урока:
 - а) до урока;
 - б) на уроке;
 - в) после урока.
3. Учитель готовит к уроку технические средства обучения:
 - а) наглядные пособия;
 - б) аудио-видеосредства.
4. Учитель готовит к уроку мелкий спортивный инвентарь, оборудование:
 - а) да;
 - б) нет.
5. Учитель поддерживает санитарно-гигиенические условия:
 - а) да;
 - б) нет.

***Педагогическое наблюдение
за организационной стороной урока***

1. Урок начинается и оканчивается своевременно:
 - а) да;
 - б) нет.
2. Урок начинается с построения:
 - а) да;
 - б) нет.
3. Имеет место рапорт дежурного:
 - а) да;
 - б) нет.
4. Методы организации деятельности учащихся в подготовительной, основной и заключительной частях урока:
 - а) фронтальный;

- б) посменный;
 - в) поточный;
 - г) групповой;
 - д) метод станционных занятий;
 - е) метод индивидуальных заданий.
5. Учитель поддерживает дисциплину на уроках:
- а) да;
 - б) нет.
6. Учащиеся активны на уроках:
- а) да;
 - б) нет.

***Педагогическое наблюдение
за проведением основной части урока***

1. Применение метода показа:
- а) да;
 - б) нет.
2. Соответствие объяснения учителя возрасту учащихся:
- а) да;
 - б) нет.
3. Использование соревновательного и игрового методов:
- а) да;
 - б) нет.
4. Исправление ошибок учащихся:
- а) да;
 - б) нет.
5. Соответствие нагрузки возрастнo-половым и индивидуальным особенностям занимающихся:
- а) да;
 - б) нет.

***Педагогическое наблюдение
за руководящей ролью учителя (студент-практикантa)***

1. Учитель (студент-практикант) уверенно держится перед классом:
- а) да;
 - б) нет.
2. Взаимоотношения со школьниками:
- а) официальные;
 - б) дружеские;
 - в) фамильярные.
3. Учитель (студент-практикант) осуществляет индивидуальный подход к ученикам:
- а) да;
 - б) нет.

4. Правильность подачи команд и распоряжений:
 - а) да;
 - б) нет.
5. Учитель (студент-практикант) умеет рационально выбирать место в управлении классом:
 - а) да;
 - б) нет.
6. Учитель опрятен в одежде:
 - а) да;
 - б) нет.
7. Учитель подтянут:
 - а) да;
 - б) нет.

*Педагогическое наблюдение
за уроком физической культуры,
проводимым студентом-практикантом*

1. Студент-практикант владеет методом показа:
 - а) да;
 - б) нет.
2. Студент-практикант владеет методом объяснения:
 - а) да;
 - б) нет.
3. Студент-практикант применяет методы обучения:
 - а) в целом;
 - б) по частям;
 - в) комбинирует их
4. Студент-практикант обеспечивает качественную страховку и помощь:
 - а) да;
 - б) нет.
5. Студент-практикант умеет замечать и исправлять ошибки: (описать пример):
 - а) да;
 - б) нет.
6. У учащихся проявляется интерес к упражнениям:
 - а) да;
 - б) нет.
7. Учащиеся соблюдают дисциплину:
 - а) да;
 - б) нет.
8. Учащиеся выполняют задания студента-практиканта:
 - а) да;
 - б) нет.

Педагогические наблюдения тех или иных сторон урока (организационных, образовательных, воспитательных) и деятельности учителя, проводимые по определенному плану, должны предшествовать педагогическому анализу.

6.2 Педагогический анализ урока

Одну из сторон педагогического мышления составляет воспитание умений наблюдать, анализировать и оценивать деятельность и поведение учащихся на уроке физической культуры и здоровья, принимать решения и осуществлять их в учебно-воспитательном процессе. Для того чтобы сформировать у себя навыки проведения рефлексии студенты должны уметь выполнять анализ урока в целом.

Анализ урока — необходимый момент в комплексе мер, направленных на повышение педагогической квалификации и опосредованно-радикальное улучшение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе.

Назначение анализа урока — определение положительных и отрицательных сторон в организации и проведении урока, выявление дидактического взаимодействия учителя и учащихся. Одновременно студенты-практиканты могут определять слабые стороны собственной методической подготовки и обосновывать рекомендации по их устранению.

Цель анализа урока — формирование частных дидактических умений в сфере образования, воспитания, развития учащихся с соблюдением принципа оздоровительной направленности национальной системы физического воспитания.

Педагогический анализ урока проводится с целью выявления результативности конкретного занятия. Это выражается в его вкладе в формирование знаний, совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, воспитание личностных качеств учащихся.

Умение проводить педагогический анализ урока помогает студенту-практиканту научиться объективно оценивать свою деятельность. Для этого необходимо познакомиться с *общими требованиями к анализу урока по физической культуре*:

- 1) анализ урока должен быть многосторонним и достаточно глубоким;
- 2) анализировать необходимо все стороны методики проведения урока с письменными пояснениями;
- 3) субъективная оценка должна быть обоснованной, доказательной, аргументированной;
- 4) в уроке обязательно должны быть вскрыты недостатки и даны конкретные практические рекомендации по их устранению.

При оценке качества и эффективности проведения уроков физической культуры и здоровья особое внимание следует обращать на:

- соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований при подготовке к уроку и во время занятий;

- наличие и качество разработки документов планирования учебного материала;
- соответствие содержания уроков поурочному планированию и записям в классном журнале;
- рациональное распределение и эффективное использование всего времени урока (общая моторная плотность урока);
- учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся при определении объема физических нагрузок;
- творческое использование здоровьесберегающих технологий;
- умение чередовать разнообразные формы и методы организации физкультурных занятий;
- объективную и всестороннюю оценку учебных достижений учащихся;
- умение использовать природные условия, разнообразный физкультурный инвентарь, спортивное оборудование, технические средства обучения, персональный компьютер и т. п. для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач урока.

Приступая к анализу урока, следует выяснить его тип: конкретное звено в системе уроков, запланированное учителем на данный период занятий. На рисунке 6.2 представлены типы уроков физической культуры и здоровья.

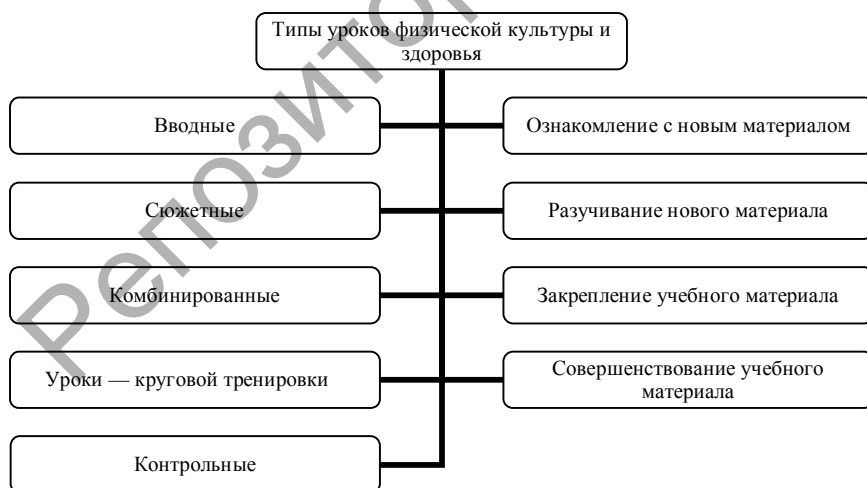


Рисунок 6.2 — Типы уроков физической культуры и здоровья

Для проведения педагогического анализа урока студентам необходимо собрать конкретный фактический материал, который позволит оценить подготовку учителя к уроку, организацию учащихся, содержание и структуру урока в целом и по частям с точки зрения рациональности, целесообразности построения (приложение М). Студентам предлагается определенная последовательность проведения анализа урока физической культуры и здоровья.

1. *Качество (содержание) плана-конспекта урока:*

- наличие цели и задач урока;
- логическая связь с предыдущим уроком;
- соответствие учебного материала поставленным задачам и условиям проведения занятия;
- соответствие материала урока календарному плану;
- распределение времени по основным компонентам;
- дозировка упражнений;
- использование наглядных пособий и технических средств обучения;
- конкретные задания на дом.

2. *Подготовка и начало урока:*

- степень готовности учителя (внешний вид, наличие плана-конспекта);
- подготовка мест занятий, инвентаря, технических средств обучения;
- своевременность начала;
- соответствие инвентаря возрасту и числу учащихся;
- состояние места проведения урока, оборудования и инвентаря (их соответствие санитарно-гигиеническим нормам).

3. *Проведение урока:*

а) подготовительная часть (_____ мин)

- организация класса к началу урока (построение, умение управлять вниманием и дисциплиной);
- наличие спортивной формы, оценка внешнего вида учащихся;
- четкость и доступность постановки задач урока;
- правильность названия, объяснение упражнений с учетом возраста учащихся;
- терминологическая грамотность;
- умение четко и красиво показывать упражнения;
- выбор места учителем (студентом);
- своевременность замечаний, указаний по ходу выполнения упражнений;

- работа по формированию у учащихся правильной осанки;
 - соответствие нагрузки уровню физической подготовленности школьников;
 - регулирование нагрузки с учетом пола и возраста учащихся;
- б) основная часть (_____ мин)
- использование словесных методов (рассказа, описания, объяснения, беседы и др.) на уроке, их целесообразность и доступность;
 - владение методом показа (натуральный показ, демонстрация рисунков, схем, предметных ориентиров и др.) на уроке;
 - взаимосвязь методов обучения, применяемых учителем (студентом), и их соответствие цели и задачам урока;
 - характеристика и результативность метода упражнения (в целом, по частям), его влияние на формирование двигательного умения и навыка;
 - исправление ошибок;
 - своевременность и ценность указаний;
 - привлечение учащихся к анализу своих действий;
 - активизация познавательной деятельности класса;
 - образовательная ценность урока;
 - рациональность форм организации деятельности учащихся;
 - контроль за работой отделений (групп);
 - использование соревновательного и игрового методов, их влияние на развитие двигательных качеств учащихся;
 - умение провести игру: объяснить, показать, судить, определить результат;
 - связь игры с содержанием урока;
 - воспитательное значение игры;
 - участие временно освобожденных учеников в учебном процессе;
 - соответствие нагрузки условиям урока и особенностям занимающихся;
 - учет внешних признаков утомления;
 - оздоровительная ценность урока;
 - работа над правильным дыханием;
 - проверка и оценка знаний учащихся;
 - организация текущего учета успеваемости;
 - применение домашних заданий и их проверка;

в) заключительная часть (_____ мин)

- соответствие упражнений решаемым задачам заключительной части;
- подведение итогов и анализ урока;
- завершение урока, задание на дом;
- своевременность окончания урока (причины задержки учащихся на перемену);
- уход учащихся;
- воспитательная ценность урока;
- решение задач, поставленных на уроке.

При написании анализа урока студентам рекомендуется воспользоваться предлагаемой схемой анализа урока физической культуры и здоровья:

Схема анализа урока

1. Общие сведения об уроке: дата, школа, класс, место и время проведения урока, число учащихся по списку и присутствующих на занятии, инвентарь и его состояние, санитарно-гигиенические условия, подготовленность учителя.

2. Тип, задачи и структура урока: место в системе уроков, целесообразность избранного типа урока с точки зрения этапа обучения, определение степени соответствия содержания и структуры занятия его задачам, осуществление взаимосвязи частей урока, соответствие общей и моторной плотности урока характеру избранного типа.

3. Содержание урока: подбор упражнений, их соответствие программе, возрасту, полу, физической подготовленности учащихся.

4. Методы обучения и воспитания: соответствие методов и приемов организации содержанию и типу урока, возрастным особенностям и степени подготовленности учащихся.

5. Характеристика и оценка деятельности учителя на уроке: руководящая роль учителя (уверенность, настойчивость, внимательность, чуткость, требовательность, манера держаться, управлять учащимися), внешний вид (опрятность одежды, подтянутость, осанка), речь (командный голос, правильность команд), характер ведения урока (уверенно, живо, неуверенно, вяло), взаимоотношения с учащимися (стиль управления взаимодействием с коллективом класса, педагогический такт), индивидуальный подход к учащимся (активным, пассивным, уверенным, неуверенным, успевающим, отстающим), проведение воспитательной работы на уроке (формирование внимания и интереса к упражнениям, дисциплины, смелости, упорства, решительности, силы воли, мужества, толерантности, культуры межличностного общения, товарищества, коллективизма и др.), умение использовать на уроке методы нравственного воспитания (разъяснение, убеждение, наказание и др.), их целесообразность и эффективность, работа с учащимися по установке и уборке снарядов, раздаче и сбору инвентаря.

6. Оценка и анализ деятельности учащихся: интерес к уроку в целом и к упражнениям, учебная дисциплина (причины ее нарушения), отношение к учителю и уроку, выполнение учащимися указаний и распоряжений учителя, правильность выполнения упражнений школьниками, познавательная активность, сознательность, инициативность, выполнение учащимися обязанностей дежурного, руководителей групп, помощников учителя, судей и т. д.

7. Результаты урока: выполнение плана и задач урока, достижение цели урока, степень освоения того или иного двигательного действия, реализация дидактических принципов обучения, воспитательное, образовательное, развивающее, оздоровительное значение данного занятия.

8. Выводы и предложения: общее впечатление от занятия, его оценка в целом, положительные стороны урока, что было нового, недостатки и ошибки в проведении урока, предложения по совершенствованию урока и устранению замеченных недостатков.

Логическим завершением анализа урока будет протокол его обсуждения теми, кто выполнил данную работу, в присутствии учителя физической культуры и студента, чья работа подвергалась анализу.

Студентам V курса при прохождении преддипломной практики предлагается провести развернутый педагогический анализ занятия, который может быть использован ими для самооценки. Итоговая оценка деятельности педагога выставляется в соответствии с предложенной в приложении Н оценочной картой. Результат отдельных составляющих в каждом из семи разделов выставляется по пятибалльной системе. Сумма оценок, деленная на число учитываемых показателей в разделе, определяет его общую оценку. Сумма оценок за все разделы, деленная на семь, является комплексной оценкой за урок.

При проведении педагогического анализа занятия недопустимы субъективные оценки. Студенту, анализирующему урок, следует опираться на достаточное количество фактов, учитывать условия работы и возможности учителя (студента). Объективные оценки исключают предвзятое отношение.

6.3 Пульсометрия.

График пульсовой кривой (пульсограмма).

Анализ пульсометрии

В целях контроля за обеспечением оздоровительного эффекта урока физической культуры и здоровья при прохождении преддипломной практики студентам предлагается провести анализ графика пульсометрии.

Пульсометрия — метод определения соответствия физических нагрузок возможностям занимающегося. Переносимость каждым учеником физической нагрузки на уроке связана, в первую очередь, с реакцией сердечно-сосудистой системы организма. Суть метода заключается в подсчете и анализе ЧСС у школьников в различные периоды урока или физкультурных занятий.

Частота сердечных сокращений является важным показателем воздействия физической нагрузки на организм учащегося, поэтому данный метод позволяет не только определять эффективность использования упражнений, но и на индивидуальном уровне корректировать нагрузки.

При проведении пульсометрии наиболее простым и доступным является пальпаторный метод подсчета ЧСС в течение десяти секунд в исходном состоянии, во время урока и сразу после его окончания. Для определения уровня восстановления работоспособности целесообразно измерять ЧСС через пять минут после окончания урока.

Если урок имеет непрерывную физическую нагрузку (игры (спортивные и подвижные), кроссовая и лыжная подготовка и т. д.), измерения можно проводить через определенные промежутки времени (через 3—5 мин). Не рекомендуется анализировать данные ЧСС на контрольных уроках и при изучении нового материала.

Методика проведения пульсометрии. До начала урока необходимо определить из состава класса двоих учащихся (желательно мальчика и девочку), за которыми будет вестись наблюдение. Для контроля выбираются только ученики основной медицинской группы. У них необходимо выяснить, были ли они на предыдущих уроках физкультуры, нет ли у них на сегодняшний день каких-либо противопоказаний для физкультурных занятий и т. п.

Далее в состоянии покоя (сидя на гимнастической скамейке) проводится подсчет ЧСС и определяется показатель пульса за одну минуту. Данные величины ЧСС (например, у мальчика — 78 уд. / мин, у девочки — 90 уд. / мин) являются исходными показателями для сравнения со всеми последующими замерами.

Измерения частоты сердечных сокращений в подготовительной, основной и заключительной частях урока проводятся:

- до начала выполнения упражнений;
- сразу после выполненных упражнений;
- во время отдыха после выполненных упражнений;
- во время прослушивания учащимися объяснений учителя.

Все показатели ЧСС заносятся в протокол пульсометрии (приложение П).

Методика построения пульсовой кривой урока. Пульсовая кривая урока (пульсограмма) — графическое изображение ЧСС до урока, во время занятий, а также после урока до полного восстановления (исходного уровня).

Для графического построения физиологической кривой пульса может быть использован специальный бланк или миллиметровая бумага.

На вертикальной оси размещается ЧСС в минуту, по горизонтальной оси — время урока в минутах. Величины ЧСС в пересчете за минуту заносятся в систему координат. Пользуясь расчетными цифрами из протокола учета пульсовых данных по временному показателю замера пульса и его величине за одну минуту, находят координаты различных точек. Последовательно соединяя точки цветным карандашом, получают истинную кривую пульса ученика на уроке физической культуры и здоровья. Таким образом рисуется пульсовая кривая (пульсограмма) урока (рис. 6.3). Она отражает состояние физической работоспособности.

Анализ пульсовой кривой (пульсограммы). Частота сердечных сокращений во время проведения урока физической культуры и здоровья должна ограничиваться диапазоном от 137 до 161 уд. / мин.

Допустимые значения ЧСС учащихся V—XI классов представлены в таблице 6.1 [2].

Студентам дополнительной специальности «Физическая культура» следует уметь рассчитывать допустимое повышение индивидуального пульса учеников методом Кервонена.

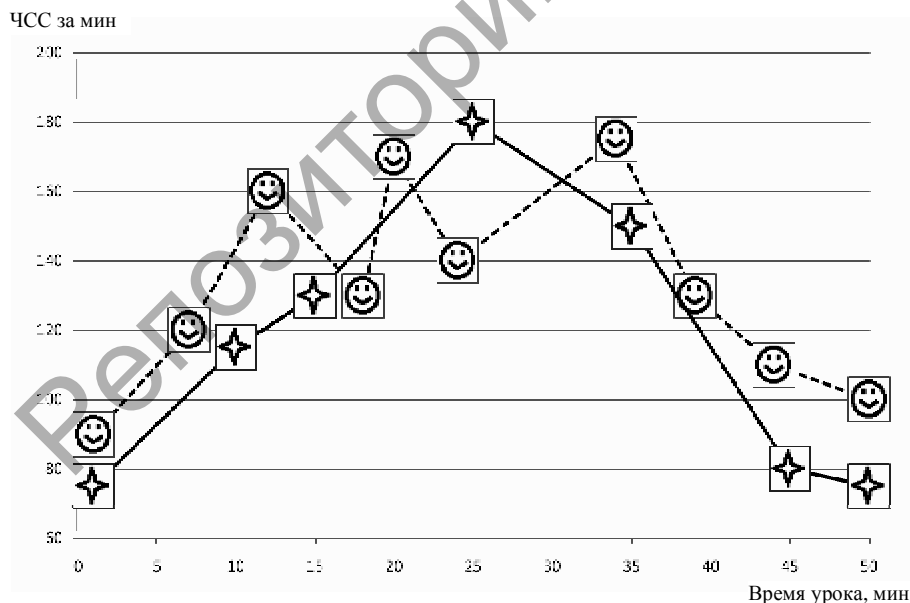


Рисунок 6.3 — Пульсовая кривая (пульсограмма)

Т а б л и ц а 6.1 — Допустимые значения показателей ЧСС до и после урока физкультуры для учащихся V—XI классов общеобразовательной школы

Показатель	До урока		После урока	
	в состоянии покоя	градиент, %	в период восстановления	градиент, %
Мальчики				
ЧСС, уд. / мин	76—92	100—114	80—94	96—122
Девочки				
ЧСС, уд. / мин	69—81	104—122	74—96	94—114

В начале урока, когда учащиеся находятся в состоянии покоя, подсчитывают пульс за 10 с (на запястье, шее или виске). Далее от цифры 220 отнимают возраст в годах. От полученной цифры отнимают число ударов пульса за минуту в покое. Умножив полученную цифру на 0,6 и прибавив к ней величину пульса в покое, получают ИТП:

Например, если школьнику 15 лет и его пульс в покое равен 66 уд. / мин, то

$$\text{ИТП} = (220 - 15 - 66) \cdot 0,6 + 66 = 149 \text{ уд. / мин.}$$

Следует знать, что сохранять во время занятий именно такую частоту пульса сложно, поэтому нужно ориентироваться на верхнюю и нижнюю границы тренировочного пульса.

Для определения максимально возможной нагрузки нужно к величине ИТП прибавить 12:

$$\text{Например, } 149 + 12 = 161.$$

Допускать дальнейшее повышение ЧСС нельзя.

Для определения минимальной нагрузки от ИТП отнимают 12:

$$\text{Например, } 149 - 12 = 137.$$

Это значит, что занятия при более низком пульсе неэффективны.

Величина ЧСС в подготовительной части урока должна повышаться постепенно и может превысить исходную на 50—70%.

В основной части урока, в зависимости от раздела программы, задач и выбранных методов организации урока, величина ЧСС у конкретного ученика свыше 180 уд. / мин требует частичного снижения нагрузки или полного прекращения занятий для этого школьника.

В заключительной части урока величина ЧСС должна постепенно снижаться и может достичь исходной величины. Физиологической нормой считается, когда показатель ЧСС на последней минуте урока не превышает исходную более чем на 15—20%, а на пятой минуте после урока приближается к исходной. Превышение указанных показателей ЧСС может свидетельствовать о том, что:

- величина физических нагрузок не соответствовала уровню физической подготовленности учащихся;
- учитель не провел заключительную часть урока;
- не выполнен комплекс упражнений восстановительного характера;
- упражнения, используемые в заключительной части урока, выполнены формально и не принесли должного эффекта;
- учитель по тем или иным причинам игнорирует индивидуальные возрастно-половые особенности детского организма и др. [11].

Правильное чередование различных по трудности и интенсивности упражнений способствует колебаниям пульса и оказывает тренирующий эффект. Важно, чтобы в конце урока ЧСС приближалась к исходной. Пульс должен выровняться к началу следующего урока (он может быть несколько повышенным на протяжении перемены).

При анализе пульсовой кривой, прежде всего, оценивается общий ход сглаженной (аппроксимированной) кривой, т. е. насколько она повторяет закономерности изменения физической работоспособности. Студент V курса должен уметь провести анализ пульсовой кривой, проконтролировать изменения ЧСС в соответствии с выбором учителем средств и методов физической культуры для решения поставленных на уроке задач.

В анализе пульсограммы должна даваться характеристика абсолютных величин ЧСС, особенно их наивысших и наименьших показателей с учетом пола, возраста учащегося и характера нагрузки: положения тела, выраженности статического компонента, эмоциональной окраски. В случае превышения показателей пульса должных величин студент должен определить истинные причины и обозначить пути снижения ЧСС.

В конце анализа по данным протокола подсчитывается средняя величина ЧСС за урок и средняя за время выполнения физических упражнений. Такой подсчет будет сделать легче, если изначально при регистрации ЧСС в протоколе цифры, полученные во время упражнения или тотчас после его выполнения, будут выделены. Анализ ЧСС завершается кратким выводом о соответствии физической нагрузкой типу и задачам урока, о достаточной, чрезмерной или недостаточной нагрузке.

6.4 Определение общей и моторной плотности урока

Для наибольшей эффективности использования всего времени урока молодым специалистам необходимо овладеть методом хронометрирования, применяемым для контроля двигательной активности учащихся.

Хронометрирование — процесс, предполагающий последовательную измерительную регистрацию затрат времени в ходе урока с выделением различных компонентов его содержания дифференцированно по частям, разделам и подразделам.

Хронометрирование дает возможность определить рациональное распределение учебного материала по частям урока, отдельным упражнениям и заданиям, помогает раскрыть последовательность чередования необходимой работы и отдыха, а также дать представление об общей и моторной плотности занятия.

Плотность урока физической культуры — понятие педагогическое. Это степень рационального использования учебного времени на занятии.

Общая плотность (двигательная деятельность учащихся в целом) — отношение полезно затраченного времени к продолжительности урока, выраженное в процентах.

Для определения ОП суммируются показатели времени активной деятельности на уроке $t_{а.д}$. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, организацию занимающихся, проверку домашнего задания, постановку учебных задач, сообщение и закрепление теоретических сведений, исправление ошибок, оказание помощи и страховку, подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке, изучение техники физических упражнений; развитие физических качеств; методическую подготовку учащихся; формирование умений заниматься самостоятельно, формирование мотивации, использование наглядных пособий и других технических средств, показ упражнений, педагогический контроль, подведение итогов урока, воспитательную работу, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданное ожидание и простои. Время активной деятельности на уроке умножается на 100% и делится на общее время урока $t_{общ}$:

$$ОП = \frac{t_{а.д} 100\%}{t_{общ}}$$

При правильно спланированном времени общая плотность полноценного урока должна приближаться к 100%.

Моторная плотность — отношение времени, затраченного наблюдаемым учеником на мышечную деятельность, к продолжительности урока.

Для расчета МП необходимо время двигательной активности $t_{д.а}$ умножить на 100% и разделить на общее время занятия $t_{общ}$:

$$МП = \frac{t_{д.а} \cdot 100\%}{t_{общ}}$$

В зависимости от типа урока показатели МП могут изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших классах. Так, на уроках, главные задачи которых — совершенствование техники движений и развитие физических качеств, МП может достигать 70—80%, а на уроках разучивания новых двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, МП может находиться в пределах 50%. Критерии оценки величины МП урока физической культуры и здоровья представлены в таблице 6.2.

Вычисление плотности урока требует предварительной подготовки. Студентам рекомендуется заранее изучить конспект занятия, где предполагается хронометрирование; определить тип урока; изучить соответствующую литературу; наметить объект наблюдения (это должен

Т а б л и ц а 6.2 — Примерные величины моторной плотности урока физической культуры и здоровья

Тип урока	МПУ, %
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
Сюжетный урок	30—60
Урок круговой тренировки	50—80

быть «средний» ученик, которого не предупреждают о предстоящем наблюдении); подготовить секундомер и протокол для черновых записей соответствующей информации [2, с. 25].

Данные хронометрирования фиксируются в протоколе хронометрирования урока (приложение Р). Во время урока в протокол заносятся сведения только в первую графу «Виды деятельности» и во вторую «Время окончания деятельности». Остальные графы протокола заполняются после урока. В них отмечаются затраты времени на каждое действие, а также нерациональные затраты (простои). Для этого вычисляется разница между временем окончания данного действия и показаниями секундомера, соответствующего окончанию предыдущего действия. Затем все временные данные суммируются по всем графам с выделением затрат времени в подготовительной, основной, заключительной частях и в целом по уроку (табл. 6.3).

Т а б л и ц а 6.3 — Протокол хронометрирования урока

Вид деятельности	Время окончания деятельности, мин	Объяснения и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Рациональный отдых	Простои
<i>Подготовительная часть</i>						
Вход в спортивный зал	1					
Построение, рапорт	2,20					
Сообщение задач урока и т. д.	3,15					
<i>Основная часть</i>						
Построение в колонну по два	7,30			1,05		
Объяснение упражнений и т. д.	8,30					
<i>Заключительная часть</i>						
Подведение итогов	44,30					
И Т О Г О	45	6,6	18,0	13,8	8,3	3,0

На основании данных хронометрирования высчитываются процентные показатели общей и моторной плотности занятий.

Общее время, затраченное на урок, принимается за 100%. Относительно этого и рассчитываются процентные величины. Например, время продолжительности урока составляет 45 мин, а время, затраченное на выполнение физических упражнений, равно 18 мин. Для определения процентной величины времени выполнения физических упражнений к продолжительности всего урока нужно подставить в формулу эти значения:

$$\text{МП} = \frac{18 \cdot 100\%}{45}.$$

В данном случае МП урока равна 40%.

Общая плотность урока составляет соотношение суммы времени, затраченного на выполнение физических упражнений, объяснение и показ, перестроения, подготовку и уборку мест занятий, к времени всего занятия:

$$\text{ОП} = \frac{39 \cdot 100\%}{45}.$$

Из формулы видно, что ОП урока равна 87%.

Хронометраж завершается анализом и оценкой общей и моторной плотности занятия с учетом задач и содержания урока.

При анализе занятия следует выделить причины низкой плотности, дать предложения по устранению отмеченных недостатков и указать пути повышения общей и моторной плотности урока. Основные причины низкой ОП урока представлены на рисунке 6.4.

При анализе урока следует принимать во внимание, что на величину МП влияют такие факторы, как возраст учащихся, их численность в классе, количество мальчиков и девочек, уровень двигательной и физической подготовленности, место проведения урока, сложность поставленных задач, наличие и эффективность использования спортивного инвентаря и т. п.

При всей важности МП урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы

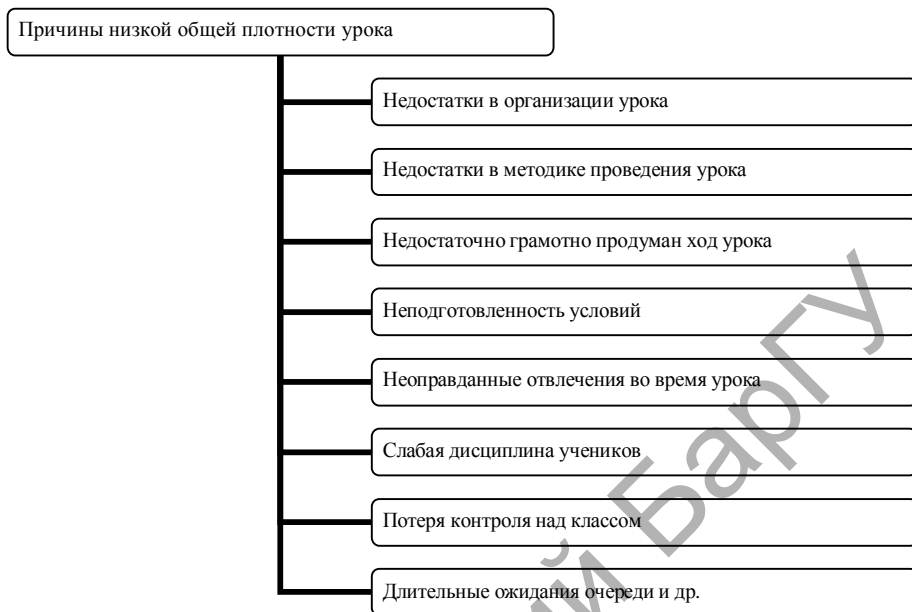


Рисунок 6.4 — Причины низкой общей плотности урока

к снижению качества и эффективности учебной работы в целом. Однако молодые специалисты должны стремиться к достижению максимальной общей и моторной плотности урока.

6.5 Определение уровня физической подготовленности учащихся

Одним из основных видов деятельности по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» является определение уровня физической подготовленности учащихся.

Данный вид деятельности предусмотрен учебной программой в разделе «Уровень физической подготовленности», в котором предполагается использование тестовых упражнений, даны критерии их оценки и методики тестирования.

Физическая подготовленность — результат физической подготовки, измеряемый уровнем достижений в специальных упражнениях (тестах).

Для определения динамики развития физических качеств учащихся проводится тестирование по шести видам программы с помощью контрольных упражнений представленных в таблице 6.4. Тесты по определению уровня физической подготовленности проводятся в соответствии с учебной программой в виде соревнований и выполняются согласно соответствующим правилам по видам спорта (легкой атлетике и гимнастике). Контрольные упражнения (тесты) выполняются в определенной последовательности:

- 1) челночный бег 4 × 9 м;
- 2) прыжки в длину с места;
- 3) подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 мин (девушки);
- 4) бег 30 м;
- 5) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- 6) бег на заданную дистанцию, шестиминутный бег.

Тестовые упражнения используются исключительно для мотивации учебной деятельности школьников, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса.

Т а б л и ц а 6.4 — Физические качества, тестовые упражнения, факторы, обеспечивающие результат теста

Тестовое упражнение	Физическое качество	Фактор, обеспечивающий результат теста
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	Способность проявлять максимальную силу в кратчайшее время
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	Гибкость	Подвижность в тазобедренном суставе, эластичность мышц
Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)	Силовые	Сила и динамическая выносливость сгибателей рук
Поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки)		Сила и динамическая выносливость сгибателей и разгибателей туловища
Вис на согнутых руках		Сила и статическая силовая выносливость сгибателей рук
Челночный бег 4 × 9 м	Координация	Точность, быстрота и экономичность движений
Бег 30 м с низкого старта	Скоростные	Время реакции, частота движений, способность быстро набирать скорость
Бег на заданную дистанцию или шестиминутный бег	Общая выносливость	Максимальное потребление кислорода

В соответствии с требованиями учебной программы для определения уровня физической подготовленности и контроля за индивидуальным изменением двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации) на уроках физической культуры и здоровья рекомендуется проводить определение уровня физической подготовленности (тестирование) в начале и в конце учебного года.

Результаты каждого из шеститестовых упражнений и соответствующий им уровень развития отдельных физических качеств (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий) заносятся в классный журнал в соответствующие графы.

В конце классного журнала отведены две страницы для записи уровня физической подготовленности школьников. Первая страница должна быть заполнена не позднее конца сентября (для учащихся, привлекаемых к сельскохозяйственным работам — не позднее октября), вторая страница — не позднее последней учебной недели мая. Ученики, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, в первой и последней четвертях (триместрах) выполняют тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей. Если школьник освобожден по состоянию здоровья от выполнения одного или нескольких тестовых упражнений, то в графе «Результат» делается запись «освобожден (-а)», а графа «Отметка» остается незаполненной. У таких учащихся уровень физической подготовленности не определяется.

На первой ступени общего среднего образования (I—IV классы) на странице «Оценка уровня физической подготовленности» в графу «результат» заносятся показатели тестовых упражнений, а в графу «Оценка» записывается уровень развития физических качеств, который определяется как высокий, вышесреднего, средний, ниже среднего и низкий (табл. 6.5).

Т а б л и ц а 6.5 — Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие десятибалльной шкале
Низкий	0,4 и менее	0
	0,5—1,4	1
	1,5—2,4	2

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие десятибалльной шкале
Ниже среднего	2,5—3,4	3
	3,5—4,4	4
Средний	4,5—5,4	5
	5,5—6,4	6
Выше среднего	6,5—7,4	7
	7,5—8,4	8
Высокий	8,5—9,4	9
	9,5—10	10

Учащиеся I класса выполняют тестовые упражнения один раз в учебном году (в мае), а в I четверти (триместре) они не тестируются. Соответствующая страница классного журнала остается незаполненной. Учащиеся II—IV классов тестируются два раза в течение учебного года (в сентябре и мае). Уровень развития двигательных способностей учащихся III и IV классов не учитывается при выставлении итоговой отметки за учебную четверть и учебный год [11].

На второй и третьей ступенях общего среднего образования (в V—XII классах) на странице «Оценка уровня физической подготовленности» в графу «Результат» заносятся показатели тестовых упражнений, а в графу «Оценка» — отметка по десятибалльной шкале оценки учебных достижений учащихся.

В V—VIII классах итоговый уровень физической подготовленности учащихся определяется и заносится в классный журнал, но не учитывается при промежуточной аттестации за I и IV четверти (I и III триместры).

В IX—XI классах в I и IV четвертях (I и III триместрах) отметка учебных достижений учащихся переносится на страницу учета успеваемости и выставляется перед четвертной (триместровой).

Наряду с итоговой отметкой за уровень физической подготовленности учащихся учитель может выставлять в классный журнал в качестве текущих оценки за результаты, выполненные в отдельных тестовых упражнениях.

Словесная отметка уровня физической подготовленности каждого ученика, выполнившего все тестовые упражнения, заносится в классный журнал. Цифровая отметка определяется по среднему баллу, указанному в таблице 6.5.

На основании этого определяются индивидуальные задания и предлагаются тренировочные программы для выполнения как на уроках физической культуры, группах ОФП и т. д., так и для самостоятельных занятий.

В период преддипломной (педагогической) практики студенты должны определить уровень развития физических качеств по шести тестам, предусмотренным программой, и оформить протоколы оценки уровня физической подготовленности в соответствии с образцом, предлагаемым в приложении С.

Репозиторий БарГУ

Репозиторий Баргу

ПРИЛОЖЕНИЯ

Репозиторий Баргу

Репозиторий Баргу

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Утверждаю на 20___/20___ учебный год.
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

« _____ » _____ 20__ г.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
X КЛАСС (ДЕВУШКИ)**

Раздел, тема учебного материала	Четверть			
	I	II	III	IV
<i>Базовый компонент</i>				
Знания: – правила безопасности занятий; – двигательные способности человека; – методика самостоятельных занятий, самоконтроль; – здоровый образ жизни; – олимпизм и олимпийское движение	* *	* *	* * *	* * *
В С Е Г О часов	1	1	1	1
Основы видов спорта: – легкая атлетика; – аэробика, акробатика; – лыжная подготовка; – кроссовая подготовка; – спортивные игры (волейбол); – тестирование	5 5 3	10	10	5 5 3
В С Е Г О часов	13	10	10	13
<i>Вариативный компонент</i>				
Плавание. Аэробика. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол. Теннис настольный. Домашние задания	+	+	+	+
В С Е Г О часов	2	5	11	2
Количество часов в четверти	16	16	22	16

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Утверждаю на 20___/20___ учебный год.
 Заместитель директора
 по учебно-воспитательной работе

« _____ » _____ 20___ г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА I ЧЕТВЕРТЬ
 X КЛАСС (ДЕВУШКИ)**

Содержание учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Базовый компонент</i>																
Знания: 1. Правила безопасности занятий. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	15															
2. Двигательные способности человека. Силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Значение силовых способностей для девушек и юношей. Способы измерения	10															
3. Олимпизм и олимпийское движение. Функции НОК РБ. Международные связи. Влияние НОК РБ на развитие «спорта для всех» в стране	20															

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Основы видов спорта: 1. Легкая атлетика. Ходьба. Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба		П	С						С							
2. Бег. Бег с заданной скоростью на установленное время; бег со сменной направления		С						С								
3. Бег с низкого старта (60 м) на скорость			С					С								
4. Бег с высокого старта (100 м) на скорость				П				С	К							
5. Челночный бег 4 × 9 м				С												
6. Эстафетный бег по кругу				П				С								
7. Прыжки. Прыжки с места толчком двух ног на дальность, на заданное расстояние		П	С													
8. Прыжки в длину с разбега на дальность			П	С				К								
9. Многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх			П	С												
10. Метание теннисного мяча на дальность с места и на заданное расстояние								П	С							

Продолжение табл.

Содержание учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11. С четырех—шести бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность									П	С						
12. Волейбол. Перемещения в стойке при приеме мяча снизу и сверху											П	С	С			
13. Передачи мяча сверху и снизу											П	С		С	С	С
14. Приемы мяча сверху и снизу											П	С		С	К	С
15. Нижняя подача											П	С			П	С
16. Верхняя подача											П	С	К			
17. Двусторонняя игра												И	И	И	И	И
18. Тестирование. Челночный бег 4 × 9 м, прыжки в длину с места						Т										
19. Бег 30 м, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин							Т									
20. Наклоны вперед сидя на полу, бег 1 000 м								Т								
<i>Вариативный компонент</i>																
Развитие скоростно-силовых качеств		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие гибкости											*	*	*	*	*	*
Развитие общей выносливости			1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3						

Окончание табл.

Содержание учебного материала	Номер урока															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Домашнее задание. Прыжки через скакалку за 1 мин									К							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа																К
<i>Примечание:</i> П — повторение; С — совершенствование; К — контроль; Т — тестирование; И — игра.																

**ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Дата	Мероприятие	Примерная программа
Сентябрь	День здоровья. День бегуна	Смотр УФП в рамках молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа), День рекордов по бегу на различные (классические) дистанции
Октябрь	День многоборья	Легкоатлетическое четырехборье, подвижные игры
Ноябрь	Осенний кросс	Классические кроссовые дистанции, организованные в соответствии с возрастом учащихся
Декабрь	День гимнаста	Смотр УФП в рамках молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа), День рекордов по выполнению гимнастических упражнений на высокой перекладине
Январь	День лыжника	Соревнования на классических дистанциях, биатлон со снежками, спуск с горки на санках (с учетом времени, определенного и ограниченного зоной разгона)
Февраль	День баскетболиста	Соревнования по штрафным броскам, броскам с 6 м с определенным количеством мячей и времени
Март	День плавания (при наличии бассейна) или День прыгуна	Прыжки в длину с места, в высоту с разбега, через скакалку
Апрель	Весенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся
Май	День здоровья. День туриста	Туристические слеты, походы, экскурсии

СЦЕНАРИЙ

_____ (название физкультурно-оздоровительного мероприятия)

Цель _____

Задачи

1. _____
2. _____
3. _____

Время проведения _____

Место проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Участники:

команды _____ классов

капитаны команд _____

представители _____

Состав жюри _____

Церемония открытия (построение команд, приветственная речь представителя администрации, подъем Государственного флага Республики Беларусь и т. д.)

Соревновательно-игровая часть:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Церемония закрытия (построение команд, подведение итогов, спуск Государственного флага Республики Беларусь и т. д.)

Сценарий составил: _____

(фамилия, имя, отчество)

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Утверждаю на 20___/20___ учебный год.
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

« ___ » _____ 20___ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о _____ первенстве _____ класса
(личном, командном, лично-командном)

учреждения образования _____

по _____
(вид спорта)

1. Цель и задачи (цель — популяризация вида спорта, задачи — вовлечение учеников в систематические занятия физической культурой; определение победителей и формирование сборной команды для участия в первенстве общеобразовательного учреждения и т. д.).

2. Руководство соревнованием (организационный комитет в составе учителя физической культуры, физкультурного актива, представителей родительского комитета).

3. Время и место проведения (дата, число, предполагаемое спортивное сооружение (например, по гимнастике — спортивный зал и т. п.)).

4. Программа (виды физических упражнений, включенных в соревнования (например, по легкой атлетике — бег на 30 м, 60 м, прыжок в длину)).

5. Участники соревнований (например, мальчики и девочки класса).

6. Определение победителей (например, победители в личном зачете определяются по лучшим спортивным результатам и т. п.).

Положение составил: _____
(фамилия, имя, отчество)

ДНЕВНИК ПРАКТИКАНТА

Содержание дневника:

1. Общие сведения об учреждении образования.
2. Расписание звонков и уроков.
3. Годовой план распределения учебного материала.
4. Четвертной календарно-тематический план учебного материала.
5. Календарь дней здоровья, спорта и туризма.*
6. Планы-конспекты проводимых уроков.
7. Протоколы педагогических наблюдений.
8. Протоколы педагогического анализа уроков.
9. Положение о проведении зачетного спортивно-массового мероприятия (соревнования) или сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия.
10. Материалы по определению плотности урока.*
11. Материалы проведения пульсометрии.*
12. Протоколы определения уровня физической подготовленности.*

Дневник прохождения производственной

_____ практики

(название педагогической практики)

студента (-ки) _____ курса группы _____

(фамилия, имя, отчество)

20___ / 20___ учебный год

Рисунок Ж.1 — Титульный лист дневника практиканта

* Материалы студенты представляют только на преддипломной практике.

ХАРАКТЕРИСТИКА

на студента-практиканта _____ курса
педагогического факультета
специальности «Начальное образование. Физическая культура»

_____ (фамилия, имя, отчество)

проходил практику в ОСШ № _____ г. Барановичи
с «_____» _____ 20__ г. по «_____» _____ 20__ г.

1. За период практики студент проявил (-а) себя:

(качество и аккуратность в ведении документации, выполнение разделов практики, инициативность, своевременность выполнения заданий, уровень теоретической и практической подготовленности и т. п.)

2. Проведенные практикантом уроки показали:

(владение педагогическими умениями и навыками, показом, командным голосом, умение управлять классом, творческий подход к построению уроков и качество их проведения, педагогический такт, опрятный внешний вид, манеры, отношение к учащимся и т. п.)

3. В воспитательной работе с классом практикант показал (-а):

(активность и инициативность в проведении мероприятий по выполнению индивидуального плана и плана классного руководителя, контакт с классным руководителем, родителями, учащимся)

Общая оценка за практику _____

Подпись учителя школы: _____

Подпись директора школы: _____

Печать

«_____» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор СШ № _____
 (фамилия, имя, отчество)

УТВЕРЖДЕНО
 комиссией кафедры
 ФК и ЗОЖ
 « _____ » _____ 200__ г.

Печать

ОТЧЕТ

студента _____ курса, группы _____

(фамилия, имя, отчество)

о прохождении производственной _____
 (название практики)

в ОСШ № _____ г. _____

Общие сведения об учебном заведении

Количество учащихся _____

Кадровое обеспечение _____

Материально-техническая база _____

Обеспеченность спортивным оборудованием и инвентарем _____

Виды спорта, профилируемые в ОСШ _____

Методическое обеспечение учебного процесса _____

(указать наличие учебно-методической литературы по разделам учебной программы,
 документов планирования учебного процесса)

За период практики с _____ по _____ 200__ г. мною выполнена работа по
 следующим разделам:

1 Учебная работа

1.1 Посещено _____ уроков физической культуры

1.2 Разработано _____ планов-конспектов урока

1.3 Проведено _____ уроков в качестве ассистента учителя

1.4 Самостоятельно проведено _____ уроков в качестве учителя физической культуры

1.5 Составлены документы планирования учебного процесса *

(указать какие)

2 Учебно-методическая работа

2.1 Изучены документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры

_____ (указать какие)

2.2 Изучена документация по учебной и внеклассной работе

_____ (указать какая)

2.3 Изучена специальная литература

_____ (указать какая)

2.4 Изготовлено _____ наглядных пособий (плакатов, схем учебных, карточек-заданий)

3 Спортивно-массовая работа

3.1 Разработан сценарий (положение) о проведении _____

3.2 Проведено _____ спортивно-массовых мероприятий

_____ (указать название)

4 Организационно-методическая работа

4.1 Принял (-а) участие в _____ конференциях

4.2 Принял (-а) участие в _____ консультациях, проведенных руководителем практики от кафедры

5 Воспитательная работа

5.1 Проведено _____ бесед, (лекций) на тему

_____ с учащимися _____ классов

5.2 Проведено _____ бесед по правилам безопасного поведения на уроках

5.3 Организовано и проведено _____ внеклассных и других мероприятий в прикрепленных классах

6 Исследовательская работа

Проведено _____ педагогических наблюдений за

_____ уроков

6.3* Проведена оценка уровня физической подготовленности учащихся _____ классов и составлено _____ протоколов

6.4* Проведено хронометрирование урока в _____ классах, проведен анализ _____ протоколов хронометрирования урока

6.5* Проведен анализ данных пульсометрии учащихся _____ классов, составлено _____ протоколов учета пульсовых данных и _____ пульсограмм

Отчет составлен «_____» _____ 20__ г.

* Разделы отчета заполняют только на преддипломной практике.

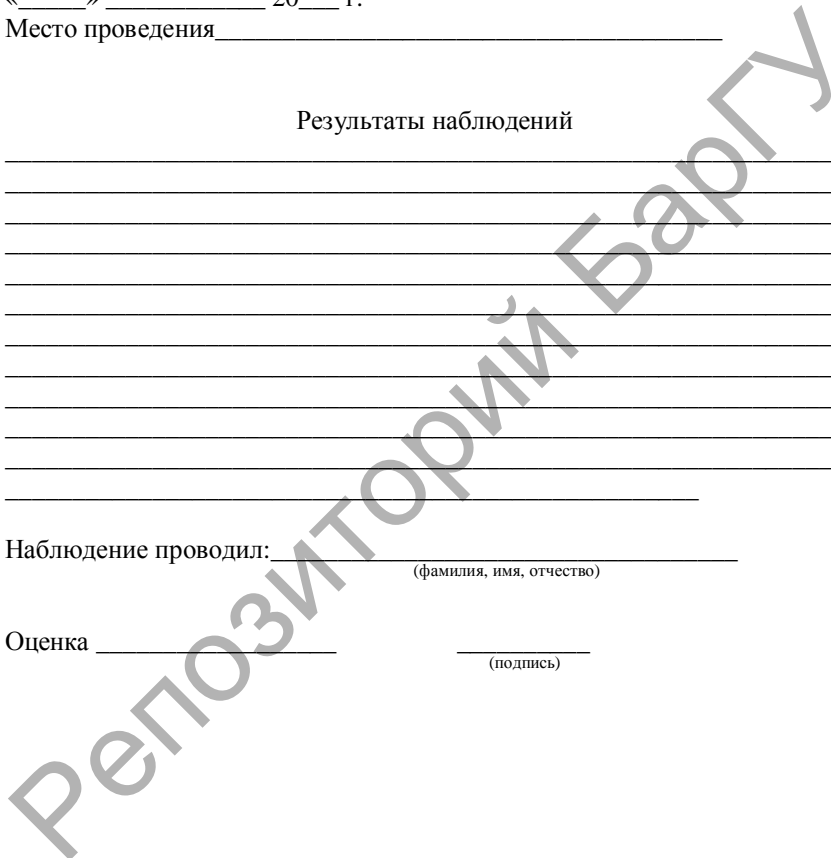
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

за _____
на уроке, проводимом _____
по разделу _____
в _____ классе ОСШ № _____
«_____» _____ 20__ г.
Место проведения _____

Результаты наблюдений

Наблюдение проводил: _____
(фамилия, имя, отчество)

Оценка _____
(подпись)



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА № _____

проводимого _____

в _____ классе ОСШ № _____

«_____» _____ 20__ г.

Место проведения _____

На уроке присутствовало _____ учеников

Анализ проводил: _____

Задачи урока

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Анализ плана-конспекта урока:

Анализ проведения:

подготовительной части урока _____

основной части урока _____

заключительной части урока _____

Выводы и предложения по уроку:

Оценка _____

_____ (подпись)

ОЦЕНОЧНАЯ КАРТА АНАЛИЗА УРОКА

Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
<i>Подготовка к уроку</i>		
План-конспект, его анализ	4	
Подготовка места занятия (оборудования, инвентаря)	3	
Подготовка учителя	5	4,0
Подготовка учащихся	4	
<i>Проведение подготовительной части урока</i>		
Правильность постановки задач перед учащимися	4	
Рациональность размещения и передвижений учащихся	5	
Содержание общей и целенаправленность специальной разминок	3	
Рациональность затрат урочного времени	4	4,0
Целесообразность использования словесных и наглядных методов	4	
Целесообразность использования практических методов	5	
<i>Проведение основной части урока</i>		
Оправданность и степень реализации намеченных задач урока	4	
Рациональность применения способов организации учащихся	3	
Методика обучения (в том числе применение специальных и подводящих упражнений)	3	3,29
Выявление и исправление ошибок	2	
Методика воспитания физических качеств	4	
Способы регулирования нагрузки	3	
Общая и моторная плотность	4	
<i>Проведение заключительной части урока</i>		
Восстановительная направленность, содержание и целенаправленность использования упражнений	4	4,5
Подведение итогов урока	5	
Домашнее задание (содержание, рекомендации по самоподготовке, срок выполнения и проверки)	5	
Продолжительность и своевременность окончания урока	4	
<i>Педагогические требования</i>		
Выполнение требований педагогических принципов: – сознательности и активности учащихся;	4	

Окончание табл.

Что оценивается	Оценка	Средняя оценка
– систематичности и преемственности физических упражнений;	4	3,6
– доступности и индивидуализации в процессе обучения;	4	
– постоянного повышения требований;	3	
– наглядности и применения ТСО	3	
<i>Воспитательная ценность урока</i>		
Воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств учащихся, их умственное развитие	4	
Воздействие на повышение эмоционального состояния и проявление интереса к физическим упражнениям	4	3,67
Дисциплина и деловая активность учащихся на уроке	3	
<i>Педагогические затраты времени на уроке</i>		
Затраты на объяснение и показ, восприятие и осмысление	4	
Время, затраченное на выполнение упражнений	4	
Время, затраченное на восстановительный отдых	4	3,75
Время, затраченное на установку и уборку оборудования, инвентаря и снаряжения	3	
И Т О Г О В А Я О Ц Е Н К А		3,92

ПРОТОКОЛ УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ УРОКА

Урок проводил _____

в _____ классе ОСШ № _____

«_____» _____ 20__ г.

Место проведения _____

Время начала урока _____

Номер урока по расписанию _____

Количество учащихся _____, из них:

мальчиков _____

девочек _____

Задачи урока

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Наблюдаемые ученики _____

Пульс до урока в состоянии покоя _____

Часть урока	Характер физических упражнений, действий, предшествующих измерению ЧСС	Время измерения	ЧСС		
			За 10 с	За 1 мин	Процент от исходного уровня
Подготовительная					
Основная					
Заключительная					

График измерения частоты сердечных сокращений

Показатель ЧСС / мин	180											
	170											
	160											
	150											
	140											
	130											
	120											
	110											
	100											
	90											
	80											
	70											
	0											
Время измерения ЧСС	До урока	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин	45 мин	5 мин после урока	

Анализ пульсовых данных

Средняя величина ЧСС за урок _____ уд. / мин

Средняя величина ЧСС во время выполнения физических упражнений _____ уд. / мин

Вывод о соответствии физической нагрузки типу и задачам урока

Исследование проводил: _____
(фамилия, имя, отчество)

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

проводимого _____

в _____ классе ОСШ № _____

« _____ » _____ 20__ г.

Место проведения _____

Время начала урока _____

Номер урока по расписанию _____

Количество учащихся по списку _____, присутствовало _____

Задачи урока

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Наблюдения проводились за учащимися:

- 1) _____ 2) _____

Вид деятельности	Время окончания деятельности мин	Объяснения и показ	Выполнение упражнений	Вспомогательные действия	Рациональный отдых	Простои
<i>Подготовительная часть</i>						
<i>Основная часть</i>						
<i>Заключительная часть</i>						
И Т О Г О						

Расчет ОП урока: _____

Расчет МП урока: _____

Анализ данных хронометрирования

Исследование проводил: _____
(фамилия, имя, отчество)

Репозиторий Баргу

ПРОТОКОЛ

уровня физической подготовленности учащихся
 класса _____ ОСШ № _____
 « _____ » _____ 20__ г.

Фамилия, имя	Медицинская группа	Вид соревнований												Уровень ОФП
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
1.														
...														
И Т О Г О баллов по виду														
Средний балл по виду														
Средний балл класса														

Исследование проводил: _____
 (фамилия, имя, отчество)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ проведения урока физкультуры / В. А. Муравьев [и др.]. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 92 с.
2. *Белякова, Р. Н.* Педагогический контроль физического воспитания учащихся : пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учеб. заведений / Р. Н. Белякова, Г. А. Боник, И. А. Мотевич. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 154 с.
3. *Геллер, Е. М.* На старт вызывает Спортландия / Е. М. Геллер. — Минск : Полымя, 1988. — 176 с.
4. *Жуков, М. Н.* Подвижные игры : учебник / М. Н. Жуков. — М. : [б. и.], 2000. — 96 с.
5. *Зданевич, А. А.* Производственная педагогическая практика для специальности 1-03 02 01 Физическая культура : учеб.-метод. пособие / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич. — Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2010. — 60 с.
6. *Лосицкий, Е. А.* Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры : метод. пособие / Е. А. Лосицкий, Г. А. Боник. — Минск : ИВЦ Минфина, 2007. — 80 с.
7. *Маленкова, Л. И.* Теория и методика воспитания / Л. И. Маленкова ; под ред. П. И. Пидкасистого. — М. : [б. и.], 2002. — 367 с.
8. Межкультурное образование в школе / В. В. Величко [и др.] ; под общ. ред. В. В. Величко. — Минск : Тесей, 2001. — 270 с.
9. *Наскалов, В. М.* Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01, магистрантов специальности 1-08 80 04, слушателей ИПК ПГУ специальности 1-89 02 75 : в 2 ч. / В. М. Наскалов. — Новополюк : ПГУ, 2008. — Ч. 2. — 208 с.
10. Новые технологии воспитательного процесса / Н. Е. Щуркова [и др.] ; под ред. Я. Л. Караковского. — М. : [б. и.], 1994. — 256 с.
11. Об организации физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений в 2009 / 2010 учебном году : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь : утв. зам. Министра образования Респ. Беларусь, 29 дек. 2009 г., № 12 // Настаўніцкая газ. — 2010. — 14 жн.
12. *Овчаров, В. С.* Журнал учета успеваемости по физической культуре / В. С. Овчаров, О. В. Овчарова. — Минск : Пачатковая шк., 2003. — 92 с.
13. *Овчаров, В. С.* Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. — Минск : Сэр-Вит, 2008. — 200 с.
14. *Овчаров, В. С.* Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекомендации / В. С. Овчаров, А. Д. Канишев. — Минск : ПринЛайн, 2004. — 70 с.
15. *Овчаров, В. С.* Примерное планирование : Уроки в 1-м классе : Физическая культура и здоровье / В. С. Овчаров, О. В. Овчарова. — Минск : Пачатковая шк., 2004. — 119 с.

16. *Овчаров, В. С.* Примерное планирование : Уроки в 3-м классе : Физическая культура и здоровье / В. С. Овчаров, О. В. Овчарова. — Минск : Пачатковая шк., 2006. — 108 с.

17. *Овчаров, В. С.* Примерное планирование : Уроки в 4-м классе : Физическая культура и здоровье / В. С. Овчаров, О. В. Овчарова. — Минск : Пачатковая шк., 2007. — 114 с.

18. *Овчаров, В. С.* Примерное планирование : Уроки во 2-м классе : Физическая культура и здоровье / В. С. Овчаров, О. В. Овчарова. — Минск : Пачатковая шк., 2005. — 116 с.

19. *Овчаров, В. С.* Физическая культура и здоровье: 10-11 классы: примерное календарно-тематическое планирование : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. С. Овчаров, В. Л. Воронцов, Р. И. Санюкевич. — Минск : НИО: Аверсэв, 2009. — 70 с.

20. О производственной практике студентов высших учебных заведений РБ : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 30 нояб. 2000 г., № 1823 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. — 2010. — № 136. — 5/31979

21. Производственная педагогическая практика : метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич, В. В. Вихров ; Гос. ун-т им. А. С. Пушкина, каф. теории и методики физ. воспитания ; под общ. ред. А. А. Зданевича. — Брест : Изд-во БрГУ, 2006. — 52 с.

22. Производственная практика в детских оздоровительных лагерях : метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания по специальности А 1-03 02 01 Физическая культура / А. С. Голенко [и др.] ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, каф. легкой атлетики, плавания и лыж. спорта. — Брест : Изд-во БрГУ, 2006. — 18 с.

23. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры / М. В. Видякин. — Волгоград : Учитель, 2007. — 127 с.

24. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — С. 221—223.

25. Уроки физической культуры в школе : пособие для учителей / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова. — Минск : Тэхналогія, 2001. — С. 36—57.

26. Физическая культура и здоровье : учеб. программа для учреждений образования с белорусским и русским языками обучения : 1—9-е классы.

27. Физкультура и ты : (Педагогическая мастерская) / Т. Е. Заводова, В. В. Самодумская. — Минск : Красико-Принт, 2005. — 176 с.

28. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.

29. *Чермет, К. Д.* Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / К. Д. Чермет. — М. : Сов. спорт, 2005. — 272 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Список аббревиатур	3
<i>Введение</i>	4
Раздел 1 Общие положения по практике	6
1.1 Цели, задачи и содержание производственной практики	6
1.2 Руководство и организация производственной практикой	7
1.3 Требования к студентам и организаторам практики	8
1.4 Подведение итогов производственной практики	9
Раздел 2 Педагогическая практика	10
2.1 Цель и задачи педагогической практики	10
2.2 Содержание педагогической практики	11
2.3 Документация по педагогической практике	12
2.4 Примерный перечень теоретических вопросов к дифференцированному зачету	14
Раздел 3 Преддипломная практика	15
3.1 Цель и задачи преддипломной практики	15
3.2 Содержание преддипломной практики	16
3.3 Документация по преддипломной практике	18
3.4 Примерный перечень теоретических вопросов к дифференцированному зачету	21
Раздел 4 Технология разработки документов планирования учебно- оздоровительного и учебно-воспитательного процессов по физическому воспитанию учащихся	22
4.1 Планирование учебного процесса	22
4.1.1 Годовой план-график распределения учебного материала . . .	26
4.1.2 Четвертной календарно-тематический план	27
4.1.3 План-конспект урока	30
4.2 Планирование и особенности организации учебно- воспитательного процесса по физическому воспитанию	33

4.2.1	Сценарий воспитательного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия	34
4.2.2	Положение о проведении спортивно-массового мероприятия (соревнования по виду спорта)	37
Раздел 5 Рекомендации по подготовке и оформлению документации по практике		
	практике	39
5.1	Индивидуальный план прохождения и выполнения практики ..	40
5.2	Дневник практиканта	40
5.3	Характеристика практиканта	41
5.4	Отчет по практике	42
Раздел 6 Педагогические методы и исследования в физическом воспитании		
	воспитании	43
6.1	Метод педагогического наблюдения	43
6.2	Педагогический анализ урока	49
6.3	Пульсометрия. График пульсовой кривой (пульсограмма). Анализ пульсометрии	54
6.4	Определение общей и моторной плотности урока	59
6.5	Определение уровня физической подготовленности учащихся ...	63
Приложения		
	Список использованной литературы	69
		94

Учебное издание

**РУКОВОДСТВО
ПРОИЗВОДСТВЕННЫМИ
(ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, ПРЕДДИПЛОМНОЙ)
ПРАКТИКАМИ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов дневной формы получения образования
специальности «Начальное образование.
Физическая культура»
и руководителей практики**

Составители: *Ю. В. Барташевич, И. А. Ножко, Т. С. Новац,
В. В. Орлюта, А. И. Самусик, А. И. Шейко*

Под общей редакцией *И. А. Ножко*

Технический редактор *М. Л. Потапчик*
Корректор *А. М. Войнова*
Компьютерная верстка *В. В. Кукреши*

Ответственный за выпуск *Е. Г. Хохол*

Подписано в печать 18.03.2011.
Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Отпечатано на ризографе.
Усл. печ. л. 5,81. Уч.-изд. л. 3,85.
Заказ 54. Тираж 95 экз.

ЛИ 02330/0552803 от 09.02.2010

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Барановичский государственный университет»,
225404, г. Барановичи, ул. Войкова, 21.

Репозиторий Баргу

Репозиторий Баргу