

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

В. М. Наскалов

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебно-методический комплекс
для студентов специальности 1-03 02 01,
магистрантов специальности 1-08 80 04
и слушателей ИПК УО «ПГУ» специальности 1-89 02 75

В двух частях

Часть 2

Новополоцк
ПГУ
2008

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73
НЗ1

Рекомендовано к изданию методической комиссией
спортивно-педагогического факультета в качестве
учебно-методического комплекса (протокол № 10 от 22.05.07)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

канд. пед. наук, зав. каф. оздоровительной физической культуры
УО «Белорусского государственного университета
физической культуры» Р. Э. ЗИМНИЦКАЯ;
канд. пед. наук, декан факультета физвоспитания
УО «Витебского государственного университета
им. П. М. Машерова» П. К. ГУЛИДИН

Наскалов, В. М.

НЗ1 Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод.
комплекс для студентов спец. 1-03 02 01, магистрантов спец. 1-08 80 04
и слушателей ИПК УО «ПГУ» спец. 1-89 02 75. В 2 ч. Ч. 2 /
В. М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 208 с.

ISBN 978-985-418-704-4 (ч. 2).

Рассмотрены темы изучаемого курса, методика обучения двигательным умениям и навыкам развития физических качеств с учетом возрастных особенностей организма дошкольников и учащихся, изложены принципы, формы, методы и средства физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студенческой молодежи, предложены варианты контрольных работ, вопросы к экзамену, дополнительный терминологический словарь, программное обеспечение физического воспитания в школе.

Для студентов, магистрантов и преподавателей спортивно-педагогического факультета Полоцкого государственного университета, а также слушателей ИПК. Может быть полезен для студентов и преподавателей факультетов физвоспитания других вузов, а также средних специальных учебных заведений.

УДК 796.011(075.8)
ББК 75.1я73

ISBN 978-985-418-704-4 (ч. 2)
ISBN 978-985-418-702-0

© Наскалов В. М., 2008
© УО «Полоцкий государственный университет», 2008

Модуль 6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ, СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Лекция 17
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО
И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

План лекции

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
3. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
5. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
6. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

**17.1. Значение и задачи физического воспитания детей
раннего и дошкольного возраста**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегаёт и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защит-

ные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

К наиболее общим задачам для детей раннего и дошкольного возраста относятся оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

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

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

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура,

придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

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

Образовательные задачи:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо формировать умение поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу овладевать элементарными движениями рук, умением ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище, лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни он должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируют навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

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

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую ак-

тивность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

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

Воспитательные задачи:

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

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

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития [11].

17.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста

В данном периоде онтогенеза человека существуют большие, зачастую неиспользуемые психофизиологические резервы развития ребенка.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- 1) новорожденный – первые 4 недели жизни;
- 2) грудной (младенческий) – до 1 года;
- 3) ранний детский – от 1 года до 3 лет;
- 4) дошкольный – от 3 до 6 (7) лет.

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий (составлению программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т.д.).

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост и масса тела (табл. 17.1), обхват грудной клетки.

**Средние показатели массы тела и роста здоровых людей
раннего и дошкольного возраста (по Ю.Ф. Змановскому)**

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10,0 – 11,5	9,1 – 10,8	73 – 79	72 – 77
2	12,4 – 13,7	11,7 – 14,1	85 – 92	82 – 90
3	13,7 – 15,3	13,1 – 16,7	92 – 99	91 – 99
4	15,3 – 18,9	14,4 – 17,9	99 – 107	99 – 106
5	17,4 – 22,1	16,5 – 20,4	105 – 116	104 – 114
6	19,7 – 24,1	19,0 – 23,6	111 – 121	111 – 120

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70 % времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60 %. Постепенно, по мере развития, движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8 – 10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13 – 14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (табл. 17.2).

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50 – 60 % всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений в минуту составляет примерно 38 – 41 у детей 2 лет, 43 – 50 для 2,5 лет, 44 – 51 для 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550 – 1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы умело направлять воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки [11, 27].

Таблица 17.2

Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес.	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес.	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3-4 года	Бегаёт, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

17.3. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют

двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания); 4) танцевальные упражнения. Характерная особенность этих упражнений – избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Начиная с пятилетнего возраста, в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др. Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности.

Оздоровительные силы природы. Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и, тем самым, повышает работоспособность,

и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

Гигиенические факторы. К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиены тела, массаж и т.п. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания детей раннего дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов [27].

17.4. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста

Существует две формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: 1) государственная (детские ясли – до 3 лет и детский сад – от 3 до 6-7 лет); 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду (раздел «Физическое воспитание»), где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений. Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством воспитателя (в дошкольных детских учреждениях), родителей (в семье) и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3-4 упражнения игрового и подражательного характера), 6 – 8 мин для детей 4-5 лет, 8 – 10 мин для детей 6 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег – упражнения для мышц рук и плечевого пояса – упражнения для туловища (спины и живота) – упражнения для ног – кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Периодически, приблизительно через 7 – 10 дней, необходимо заменять 1-2 упражнения.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2-3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет 15 – 20 мин; 4-5 лет 20 – 25 мин; 5-6 лет 25 – 30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Задачи вводной части – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей [11, 27].

17.5. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

Основу двигательной активности детей до 2 лет должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой. Самая эффективная форма занятий в этом возрасте – игра, позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Занятия физическими упражнениями проводятся 2-3 раза в неделю.

На занятиях с детьми 2-3 лет большое значение придается методам использования слова и наглядного действия. Это объясняется интенсивным развитием речи ребенка и его способности подражать. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробышки», «топаем, как медведи» и т.п.). Физическая нагрузка в этом возрасте не должна быть ни чрезмерно легкой, ни слишком тяжелой. Степень ее воздействия на организм легко проконтролировать по пульсу. Разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше – нагрузка чрезмерна. Неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности нагрузки. Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место занимают сюжетные и ролевые игры.

В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130 – 140 уд./мин, в 5 – 7-летнем не менее 140 – 150 уд./мин. Последовательно применяются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости, прежде всего, надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные

собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.). Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движения ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3 – 6 лет должны лежать следующие основные положения (А. А. Ругина, 1999):

1) весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка;

2) основной методической особенностью планирования данного процесса является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов до 1 месяца. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70 % общего объема времени двигательной активности [27].

17.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Оздоровительные задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
3. Образовательные задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Воспитательные задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего возраста.
6. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.
7. Особенности развития движений у детей раннего и дошкольного возраста.
8. Средства физического воспитания у детей раннего и дошкольного возраста.

9. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
10. Физкультурные занятия урочного типа.
11. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
12. Методика направленного использования физической культуры.
13. Основы планирования физического воспитания дошкольников.

Лекция 18. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

План лекции

1. Особенности возрастного развития.
2. Задачи физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Особенности методики физического воспитания.
5. Домашние задания.
6. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

18.1. Особенности возрастного развития

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (1 – 4 классы).

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифферен-

циация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30 % ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45 %, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70 %.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 %.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений (табл. 18.1).

После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5 – 2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные спо-

способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют приведенные в табл. 18.2, 18.3 обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В. Ф. Ломейко, В. И. Лях и др.).

Таблица 18.1

**Двигательная активность учащихся младших классов
при разных видах мышечной деятельности (по Н.Т. Лебедевой)**

Вид мышечной деятельности	Продолжительность, мин	Объем движений, шаги	
		мальчики	девочки
Утренняя гимнастика (дома)	10	400 – 500	500 – 700
Гимнастика на уроке (в школе)	10	200 – 300	300 – 400
Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе	3	120 – 150	150 – 200
Полвижные игры:			
▪ на переменах:			
– больших,	15	700 – 1000	800 – 1200
– малых;	5	400 – 500	500 – 600
▪ на уроках физической культуры	45	1200 – 3240	
▪ на открытом воздухе	60 – 90	3000 – 4000	4000 – 5000
Лыжная тренировка (внеклассные занятия)	90	6840 – 9120	

Примечание. В зависимости от содержания за урок физической культуры может быть обеспечено до 43 – 57 % суточного числа движений.

Таблица 18.2

**Темпы прироста различных физических способностей
у детей младшего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам

спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [2, 21, 27].

Таблица 18.3

Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 7 – 10 лет (%)

Суставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	4,9	3,2	-1,9	-0,1
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	5,5	6,2	-8,7	-9,5
Подвижность различных отделов позвоночного столба:			—	—
– тазобедренный сустав при сгибании туловища;	18,8	6,6		
– нижнегрудной поясничный отдел;	8,6	17,2		
– верхнегрудной отдел;	22,9	-6,2		
– шейный отдел	17,0	22,2		

18.2. Задачи физического воспитания

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
- 5) выработка представлений об основных видах спорта, применяемых в них снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на осно-

ве формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности [17].

18.3. Средства физического воспитания

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений (прил. 1).

Гимнастические и акробатические упражнения. В программный материал 1 – 4 классов входят: 1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.); 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большим и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом массой 1 кг); 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелезании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня); 4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50 – 100 см с выполнением различных заданий); 5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.); 6) танцевальные упражнения; 7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.); 8) упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.); 2) бег с максимальной скоростью до 60 м; 3) бег в равномерном темпе до 10 мин; 4) челночный бег 3×5, 3×10 м; 5) прыжки в длину с разбега с 7 – 9 шагов; 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 – 360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах; 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками; 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3 – 5 препятствий; 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

Лыжная подготовка: 1) скользящий и ступающий шаг; 2) передвижение попеременным двухшажным ходом; 3) подъемы и спуски с небольших склонов; 4) повороты на лыжах на месте и в движении; 5) прохождение учебных дистанции (1-2 км).

Плавание: 1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.); 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс; 3) проплывание одним из способов 25 – 50 м.

Подвижные игры. Их содержание составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

Простейшие единоборства: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» [27].

18.4. Особенности методики физического воспитания

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 8 – 11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6 – 8 с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

Сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств (табл. 18.4) [27].

Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики				Девочки			
			Уровень				Уровень			
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий		
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3 – 6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже		
		8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6		
		9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3		
		10	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2		
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8– 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3 – 10,6	10,2 и ниже		
		8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7		
		9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3		
		10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1		
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115 – 135	155 и выше	85 и ниже	110 – 130	150 и выше		
		8	110	125 – 145	165	90	125 – 140	155		
		9	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160		
		10	130	140 – 160	185	120	140 – 150	170		
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750 – 900	1100 и выше	500 и ниже	600 – 800	900 и выше		
		8	750	800 – 950	1150 и выше	550 и ниже	650 – 850	950 и выше		
		9	800	850 – 1000	1200 и выше	600 и ниже	700 – 900	1000 и выше		
		10	850	900 – 1050	1250 и выше	650 и ниже	750 – 950	1050 и выше		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3 – 5	9 и выше	2 и ниже	6 – 9	12,5 и выше		
		8	1 и ниже	3 – 5	7,5 и выше	2 и ниже	5 – 8	11,5 и выше		
		9	1 и ниже	3 – 5	7,5 и выше	2 и ниже	6 – 9	13,0 и выше		
		10	2 и ниже	4 – 6	8,5 и выше	3 и ниже	7 – 10	14,0 и выше		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	7	1	2 – 3	4 и выше	2 и ниже	4 – 8	12 и выше		
		8	1	2 – 3	4 и выше	3 и ниже	6 – 10	14 и выше		
		9	1	3 – 4	5 и выше	3 и ниже	7 – 11	16 и выше		
		10	1	3 – 4	5 и выше	4 и ниже	8 – 13	18 и выше		

18.5. Домашние задания

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность занимающихся в виде выполнения домашних заданий по физической культуре. С помощью домашних заданий решаются следующие учебно-воспитательные задачи: 1) повышение двигательной активности детей; 2) укрепление основных мышечных групп; 3) формирование правильной осанки; 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы [7].

18.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Особенности возрастного развития.
2. Задачи физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Особенности методики физического воспитания.
5. Содержание программы физического воспитания детей 1 – 4 классов.

Лекция 19. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

План лекции

1. Особенности возрастного развития
2. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте
3. Средства физического воспитания
4. Физическая подготовленность
5. Контрольные вопросы к практическим занятиям

19.1. Особенности возрастного развития

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5 – 8 классы).

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 – 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 – 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет,

когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем

взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в табл. 19.1, 19.2.

Таблица 19.1

**Темпы прироста различных физических способностей
у детей среднего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2Д	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Таблица 19.2

Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 11 – 14 лет (%)

Суставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	– 0,1	– 1,4	– 0,8	– 1,7
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	– 1,7	– 2,6	– 3,4	– 2,3
Подвижность различных отделов позвоночного столба:				
– тазобедренный сустав при сгибании туловища	3,4	10,4	–	–
– нижнегрудной, поясничный отдел	5,1	20,0	–	–
– верхнегрудной отдел	11,6	6,4	–	–
– шейный отдел	6,0	4,1	–	–

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях),

силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [21].

19.2. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте

Основными задачами физического воспитания, решаемыми в среднем возрасте, являются:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществление дальнейшего обучения основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжение развития координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

6) воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

7) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитание инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

10) содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции [27].

19.3. Средства физического воспитания

Основными средствами физического воспитания, включенными в программу по физическому воспитанию школьников 5 – 8 классов являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма (прил. 2). К ним относятся:

Гимнастические и акробатические упражнения: 1) упражнения в построениях и перестроениях; 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении; 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1 – 3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками; 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах; 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега); 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойки на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Легкоатлетические упражнения: 1) бег с высокого и низкого старта (10 – 60 м); 2) бег с ускорением (20 – 50 м); 3) бег с максимальной скоростью (40 – 80 м); 4) бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин; девочки – до 15 мин; 5) кросс; 6) прыжки в длину с разбега с 9 – 13 шагов способом «согнув ноги»; 7) прыжки в высоту с разбега с 6 – 8 шагов способом «перешагивание»; 8) метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель: мальчики – с расстояния 8 – 18 м, девочки – 8 – 14 м; 9) метание малого мяча на дальность с разбега и др.

Лыжная подготовка: 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Спортивные игры. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных – стритбол, настольный теннис, бадминтон и др. По своему воздействию спортивная игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления, воображение и др.).

Плавание: 1) специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; 2) повторное проплывание отрезков 25 – 50, 100 – 150 м; 3) игры и развлечения на воде.

Элементы единоборств: подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши) [27].

19.4. Физическая подготовленность

Дети среднего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств (табл. 19.3).

Особенности методики физического воспитания. Особенностью Урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте учитывать полные особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное [27].

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики				Девочки			
			Уровень				Уровень			
			низкий	средний	высокий	низкий	низкий	средний	высокий	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже		
		12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0		
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0		
		14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9		
		15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9		
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже		
		12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8		
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7		
		14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6		
		15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше		
		12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190		
		13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200		
		14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200		
		15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205		
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000 – 1100	1300 и выше	700 и ниже	650 – 1000	1100 и выше		
		12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150		
		13	1000	1150 – 1250	1400	800	950 – 1100	1200		
		14	1050	1200 – 1300	1450	850	1000 – 1150	1250		
		15	1100	1250 – 1350	1500	900	1050 – 1200	1300		

Окончание табл. 19.3

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
		12	2	6 – 8	10,0	5	9 – 11	16,0
		13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
		14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
		15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16

19.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Особенности возрастного развития.
2. Задачи физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Физическая подготовленность.
5. Программное содержание физического воспитания детей 5 – 8 классов.

Лекция 20. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

План занятий

1. Особенности возрастного развития.
2. Задачи физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Физическая подготовленность.
5. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (9 – 11 классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

20.1. Особенности возрастного развития

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 – 12 см и тяжелее на 5 – 8 кг, масса их мышц по отношению к массе всего тела больше, чем у девушек на 13 %, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10 %. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в

длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 – 15 % больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 – 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей (табл. 20.1, 20.2) [21, 27].

Таблица 20.1

**Темпы прироста различных физических способностей
у детей старшего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

Таблица 20.2

**Показатели снижения темпов прироста активной и пассивной гибкости
у юношей и девушек 15 – 17 лет (%)**

Суставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	-2,1	-2,1	-2,0	-2,0
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	-7,8	-2,4	-2,6	-2,1
Подвижность различных отделов позвоночного столба:			—	—
– тазобедренный сустав при сгибании туловища;	-9,5	-4,1		
– нижнегрудной поясничный отдел;	-14,3	-10,3		
– верхнегрудной отдел;	-20,0	-4,2		
– шейный отдел	-18,7	-9,3		

Тем не менее в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно (табл. 20.3).

20.2. Задачи физического воспитания

К задачам физического воспитания в старшем школьном возрасте относятся:

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и усло-

вия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

Таблица 20.3

Прирост показателей кондиционных и координационных способностей у школьников 15 – 17 лет в ходе целенаправленных воздействий (%)

Физические способности	Прирост	
	юноши	девушки
Силовые	40,0 – 110,0	36,0 – 54,0
Скоростные	9,0 – 17,8	5,6 – 16,2
Выносливость	24,3 – 120,0	9,0 – 80,0
Гибкость	10,0 – 50,0	20,0 – 70,0
Координационные:		
– в беге;	6,0 – 10,8	4,5 – 8,0
– прыжках;	10,5 – 13,7	4,8 – 9,6
– акробатических упражнениях;	6,7 – 8,2	11,1 – 13,2
– метаниях на дальность;	33,4 – 42,8	13,7 – 22,4
– метаниях на меткость;	49,7 – 90,0	62,0 – 81,4
– спортивно-игровых двигательных	22,6 – 35,8	36,2 – 48,4

2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

5) закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

б) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

20.3. Средства физического воспитания

Программа физической активности детей старшего школьного возраста весьма насыщена и разнообразна. Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- 1) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивными мячами 3 – 5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки – с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;
- 3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
- 4) опорные прыжки через гимнастического коня;
- 5) акробатические упражнения: юноши – длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки – сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- 6) ритмическая гимнастика;
- 7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Гимнастические и акробатические упражнения, включенные в программу старших классов, занимают до 30 % учебного времени, их отличает большая избирательная направленность, и нацелены они, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспитание грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Легкоатлетические упражнения:

- 1) беговые упражнения;
- 2) бег с ускорением;
- 3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- 4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- 5) эстафетный бег;

- 6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши 20 – 25 мин, девушки 15 – 20 мин;
- 7) кросс: юноши 3 – 5 км, девушки 2 – 3 км;
- 8) прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега;
- 9) прыжки в высоту с 9 – 10 шагов разбега;
- 10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18 – 20 м (юноши) и 12 – 14 м (девушки) и на дальность с разбега;
- 11) челночный бег 10×10 м (юноши) и др.

Лыжная подготовка:

- 1) повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши 150 – 200 м, девушки 100 – 150 м; для развития скоростной выносливости: юноши 300 – 600 м; девушки 300 – 450 м;
- 2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;
- 3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.

Спортивные игры. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).

Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.

Плавание:

- 1) повторное проплывание отрезков 25 – 100 м;
- 2) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости);
- 3) игры и эстафеты на воде и др.

Элементы единоборств:

- 1) силовые упражнения и единоборства в парах;
- 2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;
- 3) приемы самообороны;
- 4) приемы борьбы лежа и стоя;
- 5) учебные схватки.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес [27].

20.4. Физическая подготовленность

Юноши и девушки старшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже показателей среднего уровня развития основных физических качеств (табл. 20.4).

Таблица 20.4

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики				Девочки			
			Уровень		Уровень		Уровень		Уровень	
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий		
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше		
		17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8		
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше		
		17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4		
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше		
		17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210		
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше		
		17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже		20 и выше		
		17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), количество раз	16	4 и ниже	9 – 10	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше		
		17	5		12	6	13 – 15	18		

Особенности методики физического воспитания. В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного – увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в младших возрастных группах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклоностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение и освоение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков.

20.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Особенности возрастного развития.
2. Задачи физического воспитания.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания
5. Физическая подготовленность.
6. Программное содержание физического воспитания детей 9 – 11 классов.

Лекция 21. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

План лекции

1. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
2. Особенности занятий в подготовительной группе.
3. Организация занятий на специальном медицинском отделении.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
5. Задачи и формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

21.1. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности всех школьников распределяют (на основании углубленного медицинского осмотра) по трем медицинским группам: основная (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительная и специальная.

21.2. Особенности занятий в подготовительной группе

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья

(без существенных функциональных нарушений), а так же недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий физическими упражнениями для этой группы являются:

- укрепление их здоровья,
- улучшение физического развития и физической подготовленности,
- перевод в основную группу.

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

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

21.3. Организация занятий на специальном медицинском отделении

В специальную группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья) [18, 27].

21.4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

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

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

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

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

21.5. Задачи и формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений для основной части урока (20 – 22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, по-

звolyающие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3 – 5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

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

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

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей (табл. 21.1).

Таблица 21.1

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная усталость, выделение соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение команд
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т. д.	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиениче-

ская гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др. [27].

21.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
2. Задачи и формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Особенности занятий в подготовительной группе.
4. Организация занятий на специальном медицинском отделении.
5. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Лекция 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

План лекции

1. Задачи физического воспитания.
2. Основные разделы программы физического воспитания.
 - 2.1. Уроки физической культуры.
 - 2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту.
4. Массовые спортивные и туристские мероприятия.
5. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы [14].

22.1. Задачи физического воспитания

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

- формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
- обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в повседневной жизни, конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
- совершенствование в избранном виде спорта.

Добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов [8].

22.2. Основные разделы программы физического воспитания

Программа предусматривает проведение занятий с учащимися по следующим четырем основным разделам.

22.2.1. Уроки физической культуры

Основные виды физического воспитания на уроках физической культуры следующие.

Гимнастика. В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры включают в себя занятия по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу (гандболу). В течение всего срока обучения в профессиональном училище учащиеся должны овладеть техникой и тактикой одной из спортивных игр. Выбор спортивной игры зависит от условий, которыми располагает учебное заведение, специализации преподавателя и желания учащихся. Рекомендуется принимать во внимание профессионально-прикладную значимость спортивной игры.

Лыжная подготовка предусматривает изучение различных способов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 мин.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизиологических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Удельный вес ППФП различен в зависимости от периода обучения. Ее объем составляет на первом-втором годах обучения 30 – 40 % времени, а на третьем – 50 – 60 %. Увеличение содержания средств ППФП происходит постепенно. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года состоит в том, чтобы удерживать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Для развития профессионально важных качеств в процессе физического воспитания должны использоваться тренажеры и многокомплектное спортивное оборудование.

Плавание как обязательный вид физической подготовки учащихся предусматривает изучение различных способов плавания и развитие физических качеств. Отмена занятий по плаванию возможна только при полном отсутствии условий в районе расположения учебного заведения.

Единогоборства (юноши). В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности юношей предусматривается изучение элементов из различных видов борьбы и других единоборств.

Элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки). В художественной гимнастике осваиваются упражнения без предмета, с предметами, упражнения с элементами акробатики. В ритмическую гимнастику включаются комплексы упражнений (в зависимости от года обучения от 14 до 24 упражнений), которые выполняются в аэробном режиме под музыкальное сопровождение [11].

22.2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

Вводная гимнастика проводится в течение 5 – 7 мин перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6 – 8 общеразвивающих упражнений.

Физкультурная пауза проводится в течение 3 – 5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно под-

вижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5 – 7 упражнений.

Физические упражнения на длинных (подвижных) переменах. Применяются комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера и др.

Физическая культура во внеучебное время. Утренняя зарядка проводится в течение 20 – 30 мин.

Занятия в группах (секциях) общей физической подготовки. Основные задачи занятий – рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности. В процессе тренировочных занятий используются гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

Занятия в спортивных и туристских секциях. В спортивных секциях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями.

В секции туризма проводятся практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики, а также туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы.

Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 1,5 ч.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры [8].

22.3. Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту

Дополнительные занятия проводятся для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность.

Они планируются один раз в неделю после окончания основных уроков по дополнительному расписанию и организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия проводятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий – повышение общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей [14].

22.4. Массовые спортивные и туристские мероприятия

Массовые спортивные и туристские мероприятия включают в себя:

1) *дни здоровья и спорта*, в которых принимает участие весь контингент учебного заведения; проводятся раз в месяц;

2) *соревнования по видам спорта*: соревнования по программе спартакиады учащихся профобразования; массовые соревнования под девизом «Стартуют все!», соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта и др.;

3) *туризм*: туристские походы, туристские слеты и соревнования (по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности).

Итоговыми показателями эффективности физического воспитания в колледжах профессионального образования и средних специальных учебных заведениях служат состояние здоровья и физическая подготовленность в соответствии с требованиями программы физического воспитания учащихся и избранной профессии [7].

22.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Задачи физического воспитания учащихся.
2. Уроки по физическому воспитанию, их организация и содержание.
3. Характеристика факультативных и дополнительных занятий по физической культуре и спорту.
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
5. Организация массовых спортивных и туристских мероприятий.

Лекция 23. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

План лекции

1. Планирование, учет и контроль учебных занятий.
2. Формы занятий.
3. Программный материал.
4. Распределение студентов по учебным отделениям.
5. Примерное содержание учебного материала.
 - 5.1. Теоретический раздел.
 - 5.2. Методический раздел.
 - 5.3. Практический раздел (примерный учебный материал).
6. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

23.1. Планирование, учет и контроль учебных занятий

Основной формой преподавания физической культуры в вузе являются учебные занятия на всех курсах, за исключением выпускного.

Работа кафедр физической культуры вузов планируется на основе базовой учебной программы и включает в себя:

- план работы кафедры на учебный год;
- рабочую учебную программу на весь период обучения;
- учебный план на год;
- конспект на отдельное занятие;
- учебный журнал преподавателя.

Рабочие программы составляются для всех студентов по учебным отделениям и предусматривают:

- основные задачи, средства, методы их решения и способы контроля усвоения знаний, умений и навыков;
- объем и последовательность освоения содержания учебного материала по годам обучения;
- обязательный минимум спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований для студентов.

Учет и контроль освоения учебного материала осуществляется посредством оценки:

- уровня физкультурной образованности студентов (обеспечивается главным образом за счет теоретического курса);
- уровня физической подготовленности (обеспечивается практическим курсом);

- систематичности занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- уровня профессионально-прикладной физической подготовки (обеспечивается методическим курсом).

23.2. Формы занятий

Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:

- *учебные занятия:*
 - лекции, практические, методические занятия;
 - консультации, имеющие целью оказание помощи студентам в усвоении теоретических положений методики физической культуры, формировании навыков организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - индивидуальные практические занятия проводятся для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья. Эти занятия организуются кафедрой в течение учебного года, в период каникул или различных форм практики;
- *внеучебные занятия:*
 - физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия с отягощениями, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);
 - занятия в спортивных секциях, альпинистских и туристских клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах ОФП на платной основе.

Внеучебные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы (табл. 23. 1). Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры [14, 18].

23.3. Программный материал

В данном разделе излагается содержание теоретического, методического и практического учебного материала для студентов всех отделений.

Количество тем, часов и содержание разделов определяются с учетом особенностей вуза, его спортивной базы, подготовленности и специализации преподавательского состава кафедры физической культуры исходя из традиций вуза.

Таблица 23.1

Формы и направленность учебных и внеучебных занятий

Формы	Направленность
Академические (аудиторные) в сетке учебного расписания	Теоретические (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по ОФП и избранному виду спорта)
Спортивно-массовые физкультурно-оздоровительные по внутривузовскому календарю	Туристские походы, спортивные праздники, и вечера, Дни здоровья, показательные выступления, внутривузовские спартакиады под руководством преподавателей-тренеров по видам спорта, спортивного клуба
Спортивные соревнования по календарю межвузовских мероприятий	Студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т.д. под руководством администрации вузов, спортивных клубов, тренеров по видам спорта
Самостоятельные – для студентов с низким уровнем	Оздоровительные (групповые, индивидуальные) под руководством преподавателя

Примерное распределение часов по разделам и их содержанию приводится в табл. 23.2, 23.3, 23.4.

Таблица 23.2

Примерное распределение общего количества часов академических занятий для основного и подготовительного отделений

Курс обучения	Количество часов по разделам			Всего часов
	лекции	методические	практические	
I	6	12	122	140
II	6	14	120	140
III	2	18	120	140
IV	2	12	126	140
Всего	16	56	488	560

Таблица 23.3

**Примерное распределение часов практических занятий
для основного и подготовительного отделений**

Курс обучения	Практические занятия				Всего часов
	ОФП-СФП	ТП-ТТП	ППФП	Зачет	
I	88	24	6	4	122
II	74	36	6	4	120
III	34	78	4	4	120
IV	38	80	4	4	126
Всего	234	218	20	16	488

Примечание. ОФП-СФП – общая и специальная физическая подготовка; ТП-ТТП – техническая, технико-тактическая подготовка; ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка.

Таблица 23.4

**Примерный расчет часов для рабочей программы
предмета «Физическая культура» по годам обучения**

Разделы	Количество часов по годам обучения				Всего часов	Примечание
	I	II	III	IV		
1. Теория						
Лекции	6	6	2	2	16	
Методические занятия	6	6	6	4	22	
Теоретические основы	4	6	10	6	26	
ППФП						
Теоретический зачет	2	2	2	2	8	
Всего:	18	20	20	14	72	
2. Практика						
Физические упражнения на основе:						
Легкой атлетики	20	20	8	8	56	
Тяжелой атлетики	18	16	8	12	54	
Спортивных игр	24	36	78	80	218	
Плаванья	18	16	6	6	46	
Гимнастики	20	12	6	6	44	
Лыжного спорта	12	10	6	6	34	
ППФП	6	6	4	4	20	
Практический зачет	4	4	4	4	16	
Всего:	122	120	120	126	488	
Всего часов:	140	140	140	140	560	

Методические занятия, в ходе которых студенты овладевают навыками организации и управления учебной группой, формами и методам проведения занятий оздоровительными физическими упражнениями, приобретают знания основ теории и методики физического воспитания [27].

23.4. Распределение студентов по учебным отделениям

Учебные отделения организуются в начале учебного года на основании данных изучения интереса студентов, анализа состояния их здоровья, физического развития, физической подготовленности и спортивной квалификации.

По результатам медицинского осмотра и определения уровня физического здоровья студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы и группу ЛФК, в которую направляются студенты в отдельных случаях при стойких нарушениях в состоянии здоровья соматического или функционального характера. Занятия в группе ЛФК организуются при кафедрах физической культуры специалистами, имеющими базовое медицинское образование, а в отдельных случаях, при сложных диагнозах, студенты направляются для занятий в медицинские учреждения.

Согласно медицинским заключениям кафедры физической культуры должны организовываться работы в четырех отделениях:

1. Основное – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности.

2. Подготовительное – для студентов основной медицинской группы с низким уровнем физического развития и низкой физической подготовленностью.

Эти отделения комплектуются на основе медицинских заключений и результатов контрольного тестирования в начале учебного года. Численность учебной группы основного и подготовительного отделений должна составлять 16 – 20 студентов на одного преподавателя.

3. Специальное – для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, у которых имеются отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

Учебные группы специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Оптимальная численность студентов в учебных группах этого отделения составляет 8 – 12 человек на одного преподавателя.

Для студентов подготовительного и специального учебных отделений, имеющих недостаточную физическую подготовленность и низкий уровень физического здоровья, рекомендуются дополнительные индивидуальные занятия в объеме не менее 10 % от годовой учебной нагрузки.

4. Отделение спортивного совершенствования – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься тем или иным видом спорта.

Зачисление на отделение спортивного совершенствования проводится после сдачи контрольных нормативов и зачетных требований по избранному виду спорта. Количественный состав учебных групп зависит от спортивно-технической подготовленности занимающихся и вида спорта [18].

23.5. Примерное содержание учебного материала

23.5.1. Теоретический раздел

Материал теоретического раздела излагается на лекциях, закрепляется на методических занятиях.

В случае отсутствия на кафедрах специалистов-теоретиков, ученых в области физической культуры для изложения научных основ методики физического воспитания и спортивной тренировки, истории организации физической культуры, а также тематики обобщающего характера, направленной на расширение объема знаний студентов, рекомендуется приглашать преподавателей смежных областей знаний – философов, психологов, биологов, врачей, социологов из состава специальных кафедр вуза.

Обязательные вопросы, включаемые в лекционный курс:

- Цель, задачи, средства, методы и содержание курса «Физическая культура» в вузе.
- Физическая, культура как общественное явление.
- Научно-биологические, социальные и теоретико-методические основы физической культуры.
- Двигательный режим в период экзаменационной сессии. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик самоподготовки (оздоровительный бег, атлетизм, аэробика и другие).
- Здоровый образ жизни человека – основа творческого долголетия и профессиональной эффективности и роль его в организации общей и специальной физической подготовки.
- Здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность в свете возрастных особенностей формирования организма человека.

- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания, спортивной тренировки и самостоятельных занятий. Научные основы построения рациональных форм физических нагрузок, питания и восстановительных мероприятий в периоды повышенных умственных нагрузок.
- Представления о красоте и пропорциях тела человека. Методики корригирующей гимнастики. Возможности физических упражнений в устранении недостатков строения человеческого тела.
- Роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки.
- Современные технические устройства и тренажеры в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах самостоятельных занятий студентов [18].

23.5.2. Методический раздел

Вопросы для закрепления на методических занятиях:

1. Формирование и укрепление здоровья посредством физических упражнений. (Обзор популярных периодических изданий по ФК и спорту). Новейшие методики физической подготовки.
2. Цели, задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Двигательный режим в период экзаменационной сессии. Аэробные формы индивидуальных занятий.
3. Формы и методика занятий ритмической гимнастикой, атлетизмом, оздоровительным бегом, аэробикой и другими формами физических нагрузок.
4. Гигиенические средства снятия утомления и восстановления физической и умственной работоспособности (зарядка, солнце, воздух, вода).
5. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, идеомоторная тренировка, медитация).
6. Двигательный режим и гимнастика для будущей матери.
7. Основы организации занятий физическими упражнениями в семье. Физическое воспитание ребенка. Организация активного досуга.
8. Рациональные формы физических нагрузок. Содержание питания и восстановительных мероприятий в периоды повышенных умственных нагрузок.
9. Представления о пропорциях тела человека. Методики корригирующей гимнастики [15, 19].

23.5.3. Практический раздел (примерный учебный материал)

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы.

Основные формы и средства общей и специальной физической подготовки

Для развития силы:

Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений – толчок, рывок.

Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения; освоение техники рывка и жима гири; освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с резиной, амортизаторами, отягощениями и за счет веса собственного тела. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера за счет сочетания отягощений. Освоение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

Для развития быстроты:

Элементы легкой атлетики. Освоение общеразвивающих и специальных упражнений спринтера, различных стартовых рывков, ускорений, набегания.

Бег. Семенящий, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 10, 20, 30 и 60 м. Бег по повороту, челночный бег и другие упражнения. Ускорения на отрезках 10, 15 и 20 м. Эстафеты.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Освоение упражнений с элементами прыжков различными способами. Техника спортивных прыжков. Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок. Многоскоки (тройной, пятерной и др.).

Метания. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метаний легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Для развития общей выносливости:

Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специально подготовительных упражнений для бегунов на длинные дистанции. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов.

Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам.

Плавание. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Удержание на воде в экстремальных ситуациях, погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Приемы преодоления водных преград. Освоение тренировочных программ в избранном стиле плавания, в оздоровительном и тренировочном режимах. Прыжки в воду с бортика, трамплина, вышки.

Элементы гимнастических упражнений. Освоение упражнений различной длительности, сложности, ритмической структуры, интенсивности. Формы танцевальных упражнений. Самостоятельное освоение выполнения сложных двигательных комплексов под музыкальное сопровождение. Выполнение зачетных и соревновательных ритмо-танцевальных программ.

Для совершенствования координации и ловкости:

Спортивные игры. Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные и отвлекающие действия, финты. Игры в неравночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Спортивные единоборства. Общие и специальные упражнения борцов. Виды спортивной борьбы, восточные единоборства, элементы рукопашного боя, кикбоксинга, бокса. Отработка атакующих и оборонительных действий. Освоение приемов захватов и освобождений от них. Ведение спаррингов, минипоединков с решением элементов тактики ведения схваток или тренировочных боев. Освоение теснений, сковываний действий соперника, комплексы атакующих, защитных и контратакующих действий. Элементы самозащиты и самообороны в бытовых условиях.

Формирование жизненно важных умений и навыков

Элементы туризма. Формы и методы физической подготовки туриста. Формирование основных туристских умений и навыков (установка палаток, подгонка рюкзаков, распределение груза при движении группы и др.). Правила передвижения группы по маршруту, определение места расположения и способы разбивки бивака, разжигание и тушение костра. Меры безопасности, транспортировка пострадавших в сложных условиях и т.п.

Спортивное ориентирование. Общие и специальные упражнения спортсмена-ориентировщика. Способы определения маршрута и техники передвижения по пересеченной местности. Формирование навыков работы с компасом.

Элементы формирования групповых действий. Поднятие и переноска тяжестей, страховка партнеров при преодолении различных препятствий и преград, оказание первой помощи пострадавшим совместными действиями в сложных условиях [18].

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть образования по физической культуре студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо учесть социальный заказ общества на специалиста с учетом квалификационных характеристик.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- развитие и совершенствование физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту, средствами физической культуры;
- овладение знаниями и профессионально-прикладными двигательными навыками;
- реализация тренировочных программ для самостоятельных занятий упражнениями прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности;
- воспитание нравственных качеств, эмоциональной устойчивости, свойств произвольного внимания, точности двигательных действий, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется на методических и практических занятиях во всех учебных отделениях. Дополнительно она может проводиться на учебной и производственной практике, в оздоровительно-спортивном лагере или на занятиях и соревнованиях по видам спорта.

Методический совет кафедры разрабатывает учебный материал по ППФП с учетом предложений профилирующих кафедр, научной организации труда, утверждает содержание контрольных нормативов и зачетных требований для каждой специальности и сроки их выполнения.

Выбор средств ППФП должен обеспечивать эффективную адаптацию организма к условиям трудовой деятельности (повышать устойчивость к микроклиматическим условиям производства, совершенствовать прикладную двигательную координацию, обеспечивать перенос и закрепление профессиональных двигательных умений и навыков [18, 20].

23.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Особенности планирования, учета и контроля учебных занятий.
2. Содержание программного материала.
3. Формы занятий.
4. Распределение студентов по учебным отделениям.
5. Раскрыть содержание теоретического раздела.
6. Методический раздел.
7. Основные формы и средства общей и специальной физической подготовки.
8. Формирование жизненно важных умений и навыков в процессе физического воспитания студентов.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лекция 24. УРОК – ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ЕГО ПОСТРОЕНИЕ

План лекции

1. Основные требования к уроку физической культуры.
2. Постановка задач перед уроком.
3. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.
4. Методика проведения урока физической культуры.
5. Структура урока.
 - 5.1. Вводная часть
 - 5.2. Подготовительная часть
 - 5.3. Основная часть урока
 - 5.4. Заключительная часть урока
6. Типы уроков.

7. Дидактические требования к уроку.
8. Дозирование физической нагрузки.
9. Организация деятельности учащихся на уроке.
10. Хронометраж плотности урока.
11. Пульсометрия урока.
12. Организационное обеспечение урока
13. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями
14. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

24.1. Основные требования к уроку физической культуры

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

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

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся следующие.

1. *Четкость постановки целей и задач.* Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладе-

ние двигательными умениями и навыками развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, – не более 2-3.

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

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

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

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

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

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

стью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.* На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся [27].

24.2. Постановка задач перед уроком

Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же – с указанием уровня овладения техникой движения.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнения физических упражнений.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается осваиваемое упражнение или отдельный его элемент);

2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;

3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

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

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного

ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи – это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

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

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д. [27].

24.3. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач

По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков [10].

1. *Комбинированные уроки.* В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.

2. *Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью* проводятся в двух вариантах: первый – развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3. *Уроки с преимущественно воспитательной направленностью* дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. *Уроки с преимущественно образовательной направленностью* подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти (триместра), при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках

преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

Уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

Контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п. [27].

24.4. Методика проведения урока физической культуры

Урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания в школе. Это такая учебная работа, при которой учитель занимается с постоянным составом учащихся по утвержденному руководством школы расписанию, используя разнообразные средства и методы для достижения дидактических задач, определяемых требованиями учебной программы. Урок является системообразующим фактором, связывающим все формы физического воспитания (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассную спортивно-массовую работу, внешкольную спортивно-массовую работу, самостоятельные занятия физическими упражнениями) в единое целое.

Основное положение урока определяется тем, что в нем заложена определяющая цель физической культуры – формирование физической культуры личности у каждого учащегося, потребности заниматься ей на протяжении всей жизни

Логическая взаимосвязь и диалектическое единство на уроке физической культуры цели, содержания и методов обучения способствуют повышению потенциальных возможностей учащихся для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Эффектив-

ность их реализации главным образом зависит от педагогического мастерства педагога, его способности формировать у учащихся интерес к урокам и стремление самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

При этом педагогическое мастерство учителя физической культуры определяется ведущими педагогическими способностями:

– *конструктивными* – умение четко определять цель и задачи обучения, составлять планы, правильно отбирать содержание, средства, методы обучения, способы организации учебной работы;

– *организаторскими* – умение правильно направлять, согласовывать, руководить, корректировать, проверять, оценивать учащихся на уроке с целью наиболее эффективного решения его конкретных задач;

– *коммуникативными* – умение наладить отношения с каждым учащимся и с коллективом с целью формирования у них устойчивого интереса и стремления к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями;

– *гностическими* – умение находить и использовать необходимую для повышения эффективности и качества учебной работы информацию из литературных источников, средств массовой информации, опыта передовых учителей.

Урок физической культуры по праву считается сложным педагогическим образованием, без целостного представления о разновидностях, структуре, содержании которого трудно и практически невозможно повысить качество и эффективность обучения [27].

24.5. Структура урока

Урок имеет строго определенную структуру. Он состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной [27].

24.5.1. Вводная часть

Вводная часть служит для организации учащихся к предстоящей двигательной деятельности и включает в себя построение учащихся, сдачу дежурным рапорта, приветствие, сообщение задач урока, субъективную и объективную оценку готовности учащихся к занятию. Вначале выясняется самочувствие учащихся по их субъективным ощущениям, затем по сигналу учителя каждый ученик подсчитывает пульс за 15 с (рекомендуется применять взаимоподсчет). Учащиеся поднимают руку на названную учителем цифру, соответствующую различным уровням частоты пульса, напри-

мер, 30, 29, 28 и т.д., педагог узнает функциональную готовность организма учащихся к уроку. Затем проводятся опрос школьников по учебному материалу (теоретическому и практическому), который изучался на предыдущем уроке (с выставлением оценки за качество ответа), и изложение нового материала. При необходимости (по усмотрению педагога) ученики могут конспектировать основные положения темы. Вводная часть при ее четкой организации занимает 4,5-5 минут.

24.5.2. Подготовительная часть

Подготовительная часть основана на психофизических закономерностях функционирования организма при перенесении мышечных нагрузок, определяющих эффективность его работоспособности. В начале физической нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем (фаза вработывания). После этого определенное время сохраняется достигнутый уровень с незначительными изменениями в сторону увеличения или снижения (фаза относительной стабилизации, или фаза устойчивой работоспособности). По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организации (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других) работоспособность учащегося постепенно снижается (фаза временной потери трудоспособности). Рассмотренный механизм включения организма в мышечную работу универсален и неизбежно проявляется в любой двигательной деятельности при соблюдении правильной последовательности: подготовка к работе, работа, отдых.

В содержание подготовительной части входят: 1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание); 2) различные варианты ходьбы, бега; 3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8: а) после предварительного показа и объяснения преподавателя; б) одновременно с показом и объяснением преподавателя; в) только по показу; г) только по объяснению. Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8 – 10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать: 1) хлопки руками; 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами; 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5 – 7; 4) выполнение упражнений в различном темпе; 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения; 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

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

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

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

– исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

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

– начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);

– имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);

– содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

24.5.3. Основная часть урока

Основная часть урока направлена на решение основных и частных задач. В ее педагогическом построении должны быть учтены все три описанные фазы реакции организма на физические нагрузки. Организация учебно-воспитательного процесса требует:

1) последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность;

2) постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности;

3) последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач;

4) обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности учащихся.

Педагог должен иметь представление о реакции организма каждого ученика на максимальную физическую нагрузку. Для этого следует воспользоваться вышеописанной методикой (по уровню ЧСС).

В содержание основной части урока входят: 1) разучивание новых двигательных действий; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; 3) развитие физических качеств; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

– избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;

- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
- формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8 – 10 раз, а при закреплении уже изученного движения – в пределах 20 – 30 раз.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит, главным образом, от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражнений на уроке следует применять соревновательный метод обучения, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее?», «кто точнее?» и т.п.).

Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т.д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприятие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование действий и т.д.

Все действия педагога (и занимающихся) подчинены в итоге конкретному результату: научить (научиться) выполнять двигательные действия.

Большое значение при обучении двигательным действиям играют зрительное и слуховое восприятие изучаемого упражнения (наглядность). Использование наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

24.5.4. Заключительная часть урока

Заключительная часть урока состоит из упражнений восстановительного характера и служит для подведения итогов занятия, выставления оценок учащимся, домашнего задания. Желательно, используя принцип опережающего обучения, ознакомить школьников с наиболее интересным учебным материалом, который будет изучаться на следующем уроке. По ЧСС следует определить уровень функционального состояния ССС и дать задание каждому ученику записать в тетрадь по физической культуре результаты всех замеров ЧСС на данном уроке (во вводной, подготовительной, основной и заключительной частях).

24.6. Типы уроков

При всем многообразии разделов школьной программы в основе абсолютного большинства уроков лежит изучение двигательных действий с целью формирования спортивных, бытовых, прикладных двигательных умений и навыков. Механизм их формирования примерно одинаковый по всем разделам программы (футбол, гимнастика, волейбол и т.д.).

Чтобы сформировать двигательный навык любого физического упражнения, необходимо осуществить полный дидактический цикл обучения, состоящий из следующих этапов:

- 1) ознакомление с новым упражнением (показ, описание, объяснение, пробное выполнение учащимися упражнения или его элементов);
- 2) разучивание упражнения в упрощенных и усложненных условиях (формирование двигательного умения низшего порядка);
- 3) закрепление изучаемого упражнения до уровня его автоматического и целостного выполнения в стандартных условиях (уровень двигательного навыка);
- 4) совершенствование двигательного навыка в нестандартных и экстремальных условиях: на местности, в соревновательной обстановке, в состоянии усталости и т.п.;
- 5) контроль качества и результатов выполнения сформированного двигательного навыка (проверка, оценка, учет).

Перечисленным этапам формирования двигательного навыка соответствуют *типы уроков*: 1) урок ознакомления с новым материалом; 2) урок начального разучивания; 3) урок углубленного изучения и закрепления; 4) урок совершенствования; 5) контрольный урок.

Чтобы качественно изучить незнакомое физическое упражнение, его следует провести через все пять типов уроков следующих друг за другом в строго заданной последовательности: ознакомление – разучивание – закрепление – совершенствование – контроль.

Таким образом, наиболее часто встречающиеся разновидности школьных уроков можно условно объединить в две группы:

- 1) уроки, характеризующиеся содержанием учебного материала;
- 2) уроки, отличающиеся решаемыми педагогическими задачами [27].

24.7. Дидактические требования к уроку

Несмотря на специфические особенности урока физической культуры, отличающие его от других предметов учебного плана, он подчиняется общим для всех предметов дидактическим требованиям (по М.Н. Скаткину, 1979).

1. Четкость постановки целей и задач, учебных заданий, которые учащиеся должны выполнить к концу урока. Характер заданий зависит от раздела программы, темы, этапа обучения двигательному действию, места проведения урока, спортивного оборудования и инвентаря, общей и специальной подготовленности занимающихся.

2. Единство образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В ходе учебной деятельности учитель должен обеспечивать не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие двигательных способностей, формирование знаний в области гигиены, анатомии, физиологии, но и воспитывать личностные качества: смелость, настойчивость, коллективизм, чувство патриотизма. На каждом уроке у ученика должен развиваться интеллект, нравственность, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задач урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно достигнута или решена без заранее всесторонне и творчески обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей задач урока, с одной стороны, и имеющегося уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся – с другой.

4. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Современный этап развития школьного образования характеризуется личностно-ориентированным подходом к процессу обучения, т.е. с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ученика, которые, в свою очередь, отличаются друг от друга уровнем подготовленности, способностями, отношением к занятиям, волевыми качествами. Они допускают различные ошибки при изучении новых движений. Поэтому на начальных этапах овладения движением каждому учащемуся нужна помощь со стороны учителя. В процессе целенаправленных наблюдений и контрольных проверок выявляются группы учащихся с примерно одинаковыми показателями подготовленности, что позволяет объединить их в относительно однородные учебные группы. Появляется возможность давать не индивидуальные, а групповые учебные задания, что значительно облегчает труд учителя, дает возможность экономить время для решения других задач обучения и воспитания. Когда все учащиеся усвоили разучиваемое движение, его закрепляют наиболее экономичным фронтальным методом.

5. Организационная четкость урока, обеспечение руководящей роли учителя. Время урока должно быть спланировано так, чтобы максимально способствовать решению его задач. Четкое начало занятий, осознание

учащимися того, что необходимо достигнуть в результате учебной деятельности, знание правил поведения – все это возможно, если учитель заранее спланирует ход урока, способы руководства учебной деятельностью, использует помощь учеников. Важную роль в обеспечении руководящей функции педагога играет мотивация учащихся. С помощью мотивировок и стимулов учитель побуждает и направляет активность и инициативу занимающихся, повышает личную и коллективную ответственность, представляя ученикам оптимальную меру самостоятельности.

6. Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травматическая опасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является интенсивная двигательная деятельность на снарядах, со снарядами и без снарядов. В процессе подготовки к уроку учитель должен продумать приемы и способы помощи и страховки, уделяя пристальное внимание упражнениям с повышенной травматической опасностью, а также учащимся, склонным к получению травм [27].

24.8. Дозирование физической нагрузки

Эффективность урока во многом определяется физической нагрузкой, полученной учащимися от занятий физическими упражнениями. В зависимости от применяемой нагрузки урок физической культуры может иметь либо оздоровительный, либо тренирующий характер. В большинстве своем уроки физической культуры обладают лишь оздоровительным эффектом, поскольку разнородный по полу, возрасту, уровню физической и технической подготовленности состав класса, многообразие и разнообразие планируемых на уроке задач и в то же время малая продолжительность урока, не всегда педагогически оправданная система включения уроков физической культуры в режим недельного расписания, большая наполняемость класса и множество других объективных причин свидетельствуют о том, что невозможно получить тренирующий эффект, имеющий перенос на последующий урок физической культуры, от применяемых физических нагрузок. Этим должны заниматься спортивные школы или специалисты (студенты-практиканты, учителя, родители, подготовленные старшеклассники) во внеклассной спортивно-массовой работе. Тем не менее, на уроках физической культуры обязательно используется физическая нагрузка как определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Нагрузка – это не сама физическая работа, а ее следствие, поскольку величина нагрузки регулируется длительностью, интенсивностью мышечной деятельности (работой) и интервалами отдыха (его длительностью и характером).

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку* – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Воздействие физической нагрузки на организм человека сопровождается развитием адаптационных изменений во всех его органах и системах:

- исполнения (опорно-двигательный аппарат);
- обеспечения (пищеварительная, дыхательная, выделительная, сердечно-сосудистая системы);
- регулирования и управления (органы внутренней секреции, нервная система и органы чувств).

Дозирование нагрузки – это изменение ее объема и интенсивности, осуществляемое на основе общих и специальных принципов теории и методики физического воспитания. При этом объем нагрузки рассматривается как количественное выполнение упражнений или вес отягощений, длина преодоленной дистанции и т.д., а интенсивность нагрузки – как время, затраченное на выполнение конкретного объема работы.

Дозирование нагрузки следует осуществлять путем установления количественных критериев и зависимостей, связывающих объем, интенсивность, направленность ее воздействия, способы регламентации – по относительной мощности, величине физиологических параметров, самочувствию.

Объем и интенсивность – это характеристики внешнего проявления нагрузки, которые должен учитывать каждый педагог, готовясь к уроку. При этом рекомендуется ориентироваться на три условно выделяемых уровня интенсивности физических нагрузок, определяемых по ЧСС.

Первый уровень – *докритическая интенсивность* – ЧСС в пределах 120 – 140 уд./мин. Выполнение физической нагрузки обеспечивается за счет аэробных (дыхательных) механизмов энергообразования.

Второй уровень – *критическая интенсивность* – ЧСС в пределах 150 – 165 уд./мин. Работа осуществляется за счет смешанного функционирования аэробных и анаэробных механизмов образования энергии.

Третий уровень – *сверхкритическая интенсивность* – ЧСС составляет 170 уд./мин и выше с включением, в основном, анаэробных источников энергообеспечения.

Результатом воздействия нагрузки на занимающихся является реакция организма на выполненную работу. Интегральным показателем реакции является величина ЧСС. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся средних и старших классов основной медицинской группы – 170 – 180 уд./мин. Работой средней интенсивности считается такая, которая вызывает ЧСС 140 – 160 уд./мин, и низкой – 110 – 130 уд./мин. В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90 – 100 % от максимальной.

На величину и направленность физических нагрузок оказывает влияние продолжительность интервалов отдыха между ними. Педагогу рекомендуется учитывать четыре качественно различных интервала отдыха (по В.Н. Платонову, 1980):

- полные интервалы – продолжительность отдыха соответствует полному восстановлению работоспособности организма к началу очередной нагрузки;

- неполные интервалы – очередная нагрузка выполняется в период почти восстановленной работоспособности (60 – 70 % от исходного уровня);

- сокращенные интервалы – повторное выполнение очередной физической нагрузки проводится в фазе значительно сниженной работоспособности;

- удлиненные интервалы – каждое очередное выполнение физической нагрузки проводится после отдыха, в полтора-два раза превышающего продолжительность полного интервала.

На школьном уроке физической культуры эффективность влияния нагрузки определяется учителем визуально по внешним признакам занимающихся с применением индивидуального подхода к ее нормированию.

Среди видов нагрузок, воздействующих на двигательную активность (оздоровительные, спортивные и прикладные), оздоровительные повышают активность обменных процессов, создают благоприятные условия для дыхания, деятельности сердечно-сосудистой системы т.д. Они имеют свои разновидности: подготовительные, стимулирующие, развивающие, обучающие, формирующие, восстановительные, специальные и др.

Таким образом, в процессе урока, особенно при решении задач по воспитанию выносливости, быстроты, силы, с целью управления этим процессом учитель должен вести контроль за ЧСС у занимающихся после физических нагрузок и пауз отдыха по описанной выше методике.

Нагрузка зависит также от суммарного количества выполненной работы на уроке и от ее интенсивности, поэтому ее показателем считается моторная плотность занятия.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних признаков по степени утомления при физических нагрузках представлена в таблице (21.1).

Все указанные выше показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: *адекватность нагрузок* (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), *постепенность повышения нагрузок* (обеспечивающая развитие функциональных возможностей), *систематичность нагрузок* (их последовательность и регулярность).

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

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. По указанной причине постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием [1, 2, 5, 22].

24.9. Организация деятельности учащихся на уроке

Эффективность решения всех педагогических задач урока находится в прямой зависимости от правильной организации учебной деятельности занимающихся на уроке и, в частности, от рационального использования научно обоснованных способов выполнения физических упражнений (поочередный, поточный, одновременный) и методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой).

Поочередный способ заключается в том, что каждый последующий ученик (или группа учащихся) начинает выполнять упражнение только после окончания работы предыдущим занимающимся (или группой). Применяется, как правило, на первом-втором этапах обучения двигательным действиям и позволяет своевременно обнаружить отклонения от эталонной техники.

При поточном способе выполнения учебного задания каждый последующий ученик включается в работу до окончания выполнения упражнения предыдущим, что значительно увеличивает моторную плотность урока и двигательную активность учащихся.

Одновременный способ основан на одновременном выполнении учащимися одного или различных заданий. Используется на этапе закрепления и совершенствования разучиваемого двигательного действия, дает высокую моторную плотность урока.

Фронтальный метод организации деятельности учащихся наиболее часто используется во вводной, подготовительной и заключительной частях урока и реже – в основной, при выполнении несложных двигательных действий. Его сущность состоит в том, что все учащиеся класса одновременно привлекаются к выполнению одного и того же учебного задания. Достоинство фронтального метода – в максимальном охвате учащихся двигательной деятельностью, в возможности достижения высокой моторной плотности урока.

Групповой метод часто используется при углубленном разучивании сложных упражнений, т.к. позволяет точнее дозировать физическую нагрузку, лучше вести наблюдение за работающими учениками, исправлять ошибки. Данный метод дает широкие возможности для развития самостоя-

тельности учащихся, повышения их активности, организации соревнования за успешное решение поставленных на уроке задач.

Индивидуальный метод организации учебного труда школьников заключается в том, что отдельные ученики, получив те или иные задания, должны тут же самостоятельно их выполнять. Важными условиями его использования являются наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

Метод круговой тренировки следует рассматривать не как метод упражнений, а как метод организации учебно-воспитательного процесса. Для его практической реализации учащиеся делятся на группы, число которых должно соответствовать числу мест занятий (или станций). В то же время количество станций определяется численностью занимающихся и числом упражнений, включенных в комплекс круговой тренировки. Станции могут располагаться по кругу, квадрату, прямоугольнику и пр. Нагрузка на каждой станции строго регламентируется.

Максимальное число повторений упражнения, вес отягощения, интенсивность выполнения устанавливаются индивидуально в зависимости от показателей максимального теста максимального числа повторений упражнений (МП), а также физического развития и физической подготовленности учащихся. Исходя из него, определяют нагрузку, например, в первую неделю ее вычисляют по формуле: $МП/2 \times 1$. Это означает, что число повторений каждого упражнения должно быть в два раза меньше, чем МП. Если в течение 30 с ученику удалось согнуть и разогнуть руки в упоре лежа 20 раз (МП = 20), то в первую неделю занятий это упражнение нужно повторить 10 раз (20/2). Цифра «1» в приведенной формуле ($МП/2 \times 1$) означает, что весь комплекс следует выполнить 1 раз. На выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки отводится 8 – 10 мин, и делается он по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха [27].

24.10. Хронометраж плотности урока

Хронометраж применяется для определения общей (педагогической) и моторной (двигательной) плотностей урока, характеризующих его эффективность. Наблюдать рекомендуется за активным и дисциплинированным учеником со средним уровнем физического развития и подготовленности.

Данные наблюдения и результаты хронометража фиксируются в соответствующем протоколе.

Протокол хронометража урока физической культуры

1. Школа _____
2. Класс _____
3. Дата _____
4. Ф.И.О. проводящего урок _____
5. Ф.И.О. наблюдаемого _____
6. Ф.И.О. анализирующего урок _____
7. Задачи урока _____

Содержание и виды деятельности	Время окончания деятельности (мин)	Анализируемые компоненты урока				Примечание
		выполнение движений	слушание объяснений	отдых	простой по вине учителя	
1. Построение, слушание задач	1,35		1,35			
2. Разновидности ходьбы	2,30	0,55				
3. Разновидности бега	4,00	1,30				
4. ОРУ в движении	5,35	1,35				
5. ОРУ на месте:						
а) объяснение	5,50		0,15			
б) выполнение	6,10	0,20				
в) объяснение	6,20		1,10			
г) выполнение	6,40	0,20				
д) объяснение	7,00		0,20			
е) выполнение	7,30	0,30				
6. Объяснение выполнения прыжка	15,05		3,35			
7. Ожидание очереди	17,10			2,05		
8. Построение, слушание итогов урока	45,00		2,15			
ВСЕГО	45,00	24,25	9,09	6,16	5,10	

Методика заполнения протокола состоит в том, что в графу «Время окончания деятельности» заносятся показания секундомера в тот момент, когда занимающийся изменяет вид деятельности, например, от бега, который начался на третьей минуте (2,30), переходит к выполнению ОРУ в движении на четвертой минуте (4,00).

Интервал между вторым и первым показателем времени, затраченного на бег, составит 1,30 мин. Этот результат заносится в графу «4», т.к. соответствует двигательной деятельности ученика, а во второй графе записывается следующий вид деятельности ученика, например, «а) объяснение» в разделе «ОРУ на месте». Как только ученик начинает выполнять упражнение, в графе «3» указывается время его окончания, а во вторую графу вписывается «б) выполнение» и т.д. После урока суммируется время анализируемых компонентов (в совокупности оно должно составлять время всего урока) и рассчитывается общая плотность урока как отношение педагогически оправданных затрат времени на все виды деятельности к продолжительности урока (в процентах – умножением на 100). В нашем примере простой по вине учителя составили 5,10 мин, поэтому педагогически оправданным временем будет 39,50 мин, или, приблизительно, 40 мин, а общая плотность урока (ОП) составит:

$$\text{ОП} = 40 / 45 \times 100 \% = 88,9 \%$$

Моторная плотность – это отношение времени, использованного непосредственно на выполнение любой двигательной деятельности занимающихся на уроке, к его общей продолжительности. Воспользовавшись нашим примером, где на выполнение двигательных действий было затрачено 24,25 мин (приблизительно 24 мин), покажем методику расчета моторной плотности (МП):

$$\text{МП} = 24 / 45 \times 100 = 53,3 \%$$

Напомним, что общая плотность урока должна стремиться к 100 %, а моторная – находиться в прямой зависимости от типа урока. Поэтому ее величина может достигать 70 – 80 % на уроках совершенствования техники движений и снижаться до уровня 50 % при разучивании двигательных действий и формировании знаний.

Если во время наблюдения имеют место отклонения действий класса, которые могут повлиять на оценку плотности урока, то в графе «Примечание» делается соответствующая запись для более осмысленной оценки наблюдаемого.

После получения данных общей и моторной плотности урока студент должен провести письменный анализ урока: установить соответствие поставленных перед уроком задач средствам и методам их реализации, оценить особенности занимающихся и условия проведения урока, дать рекомендации по повышению общей и моторной плотности урока и т.п. [27].

24.11. Пульсометрия урока

Пульсометрией называется определение реакции организма на нагрузки при помощи измерения частоты сердечных сокращений. Она позволяет установить соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся, определить уровень их функционального состояния, правильно распределить на уроке нагрузку и интервалы отдыха, выработать необходимые рекомендации.

В настоящее время существует ряд методик для подсчета пульса. Наиболее простая, но имеющая значительную погрешность (до 6 ударов в мин) – подсчет пульса за 10 с. Более точные результаты можно получить, регистрируя время, затраченное на 10 ударов пульса. Для этого в момент пульсового удара включается секундомер и выключается на десятое сердечное сокращение. Частота сердечных сокращений вычисляется по табл. 24.1.

Таблица 24.1

Определение ЧСС в минуту

Число секунд	Десятые доли секунды									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	200	194	188	182	176	171	166	162	158	154
4	150	146	143	139	136	133	130	127	124	122
5	120	117	115	ИЗ	111	109	107	105	103	102
6	100	99	97	96	94	93	91	90	88	87
7	86	85	83	82	81	80	79	78	78	77
8	75	74	73	72	71	71	70	69	68	67
9	67	66	65	64	64	63	62	62	61	61
10	60	59	59	58	58	57	57	56	55	55
11	54	54	54	53	53	52	52	51	51	50

Наблюдения проводятся за наиболее дисциплинированным, исполнительным и активным учеником. У него измеряется пульс (время 10 ударов) до урока, а затем – во время урока при смене характера двигательной деятельности. Информация заносится в соответствующие графы протокола.

Обработка протокола учета данных пульсометрии заключается в подсчете количества ударов пульса в одну минуту и вычислении процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

Протокол № _____

учета пульсовых данных урока физической культуры

1. Школа _____
2. Класс _____
3. Дата _____
4. Время начала урока _____
5. Тип урока _____
6. Ф.И.О., проводящего урок _____
7. Ф.И.О. наблюдаемого _____
8. Ф.И.О., анализирующего урок _____
9. Задачи урока: _____

Время измерения (мин)	Пульс			Содержание и виды деятельности
	время 10 ударов	время ударов за 1 минуту	% от исходного уровня	
До занятий	7,2	84	100	В спокойном состоянии
5	6,3	96	114,2	Разновидности ходьбы
7	5,9	102	121,4	Упражнения в подтягивании
9	5	120	142,8	Приседания
10	5	120	142,8	Наклоны в стороны
11	4,7	126	150,0	Наклоны вперед
44	5,9	102	121,4	Игра на внимание
45	6,7	90	107,1	Окончание урока

Обработка протокола учета данных пульсометрии заключается в подсчете количества ударов пульса в одну минуту и вычислении процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

Например, исходная величина пульса наблюдаемого ученика до начала урока равна 84 ударам в минуту, что в расчетах принимается за 100 %. В пятом измерении на одиннадцатой минуте показатель пульса в одну минуту составляет 126 ударов. Используя пропорцию, получаем измерение пульса в процентах по сравнению с исходной величиной:

$$\begin{aligned}84 & - 100 \% \\126 & - x \\x & = 126 \times 100/84 = 150 \%\end{aligned}$$

Для графического построения кривой пульса может быть использована миллиметровая бумага. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель частоты пульса, по горизонтальной – продолжительность урока в

пятиминутных отрезках времени. Пользуясь расчетными числами из протокола учета пульсовых данных по временному показателю замера пульса и величине его за одну минуту, находят координаты различных точек.

Последовательно соединяя точки цветным карандашом, получают кривую пульса ученика на уроке физической культуры (рис. 24.1).

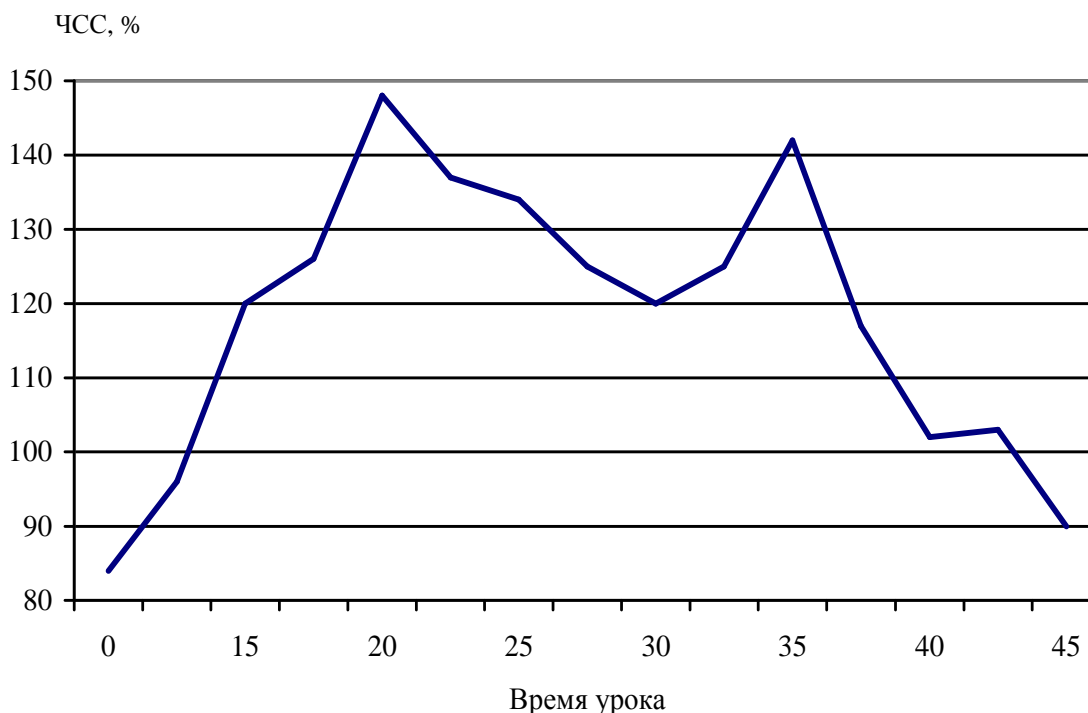


Рис. 24.1. График пульсометрии урока физической культуры

В случае если ЧСС измерялась на уроке у нескольких учащихся, то целесообразно при обсуждении результатов наблюдения сопоставить эти данные, выявить индивидуальные особенности их реакции на аналогичную величину нагрузки.

Полученная кривая ЧСС называется физиологической кривой урока. Она отражает последовательность применения нагрузок, их величину и позволяет оценить правильность распределения нагрузок и уровень физической подготовленности учащихся.

Частота сердечных сокращений, равная 180 – 200 ударам в 1 мин, рассматривается как сильная реакция организма, которая наблюдается при применении нагрузок большой (максимальной и субмаксимальной) интенсивности. Если такая реакция возникает на малую нагрузку, то это свидетельствует либо о низкой подготовленности занимающихся, либо о его утомлении.

После построения физиологической кривой урока физической культуры каждый студент обязан сделать письменный анализ результатов пульсометрии для оценки распределения на уроке нагрузки и отдыха. При этом следует учесть вид и тип урока, задачи и характер учебной работы, специфику применяемых упражнений, их последовательность на уроке, подготовленность и поведение привлеченного для наблюдения ученика (учеников) и другие факторы. Желательно сопоставить полученные данные с нормативными, соответствующими возрасту наблюдаемых детей.

На основании проведенного анализа должны быть сформулированы выводы и кратко изложены конкретные предложения, касающиеся устранения отмеченных недостатков [27].

24.12. Организационное обеспечение урока

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

Организационное обеспечение урока предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

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

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14 – 16 °С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при уп-

ражнении высокой интенсивности (бег, спортивные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку – мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

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

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и, в конечном счете, во многом способствует результативности занятий [27].

24.13. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями

Самостоятельная работа учащихся выступает и как форма организации занятия, и как способ деятельности учащихся по решению определенных задач. Основная специфическая цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности.

Исходным признаком самостоятельной работы является деятельность учащихся без посторонней помощи или при сравнительно небольшой помощи.

Степень самостоятельности зависит от возрастных и познавательных возможностей учащихся, содержания учебного материала.

У детей младшего школьного возраста самостоятельность в первую очередь проявляется в подражательной, воспроизводящей деятельности. В среднем и старшем школьном возрасте самостоятельная работа проводится: 1) с различными источниками знаний – учебником, учебными и наглядными пособиями по физической культуре; 2) с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах, составленных по принципу алгоритмических предписаний и др.

Самостоятельная работа с учебными и наглядными пособиями по физической культуре проявляется в ответах учащихся (после чтения текста, рассмотрения наглядного пособия) на вопросы преподавателя или программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний).

В учебных карточках-заданиях перечисляются упражнения (на закрепление ранее изученных двигательных действий, для общефизической подготовки), которые каждый занимающийся выполняет за урок (или несколько уроков). Успешная работа по карточкам возможна в случае полного взаимопонимания преподавателя с учащимися и наличия хорошей материально-технической базы. Это позволяет учащимся заниматься, не мешая друг другу и не ожидая своей очереди к тому или иному снаряду.

Суть упражнений-заявок заключается в том, что занимающимся предлагается упражнение, для успешного выполнения которого необходимо проявить смекалку, определенную сноровку, с целью реализации своих двигательных возможностей.

Контрольно-обучающие задания (установки-задания) направлены на самостоятельную творческую деятельность учащихся с учетом задач урока. Они разрабатываются для каждого класса, урока, этапа обучения. На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания: а) по формированию двигательных умений и навыков; б) общей и специальной физической подготовке; в) осмыслению рациональных форм организации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, играх и состязаниях.

Первая часть заданий носит обучающую направленность (например, из разрозненных упражнений, предложенных для разминки, составить комплекс с соблюдением их последовательности), вторая часть – кон-

трольную направленность (например, по составленному комплексу провести разминку с классом).

Обучающие программы алгоритмического типа содержат в себе комплекс взаимосвязанных учебных заданий последовательно нарастающей сложности и направленных на постепенное подведение учащихся к успешному освоению двигательного действия. Комплекс состоит из 5 – 6 серий учебных заданий. Первая серия содержит упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности учащихся, необходимого для овладения изучаемого двигательного действия. Вторая – упражнения на освоение исходного положения (или основного элемента) изучаемого двигательного действия. Третья – упражнения, с помощью которых изучаются действия, обеспечивающие выполнение изучаемого движения. Четвертая и пятая серии – упражнения, связанные с обучением отдельным частям (элементам) техники двигательного действия. Шестая серия – упражнения, направленные на совершенствование техники.

При подготовке учащихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), т.е. проинструктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание.

Основным средством контроля за самостоятельным выполнением физических упражнений являются ответы и двигательные действия учащихся, а также аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок. Логическим завершением педагогических усилий по формированию у учащихся навыков самостоятельной деятельности на уроке становятся разбор при подведении итогов всей или части проделанной работы, выявление их достижений, определение правильности и характера их дальнейших учебных действий.

Для повышения эффективности самостоятельной работы учащихся весьма важно, чтобы в учебном процессе наряду с внешней существовала внутренняя обратная связь. Под ней подразумевается та информация, которую учащийся сам получает о ходе и результатах своей работы. Одной из возможностей создания внутренней обратной связи при самостоятельной работе является использование элементов самоконтроля и самопроверки.

Показателями уровня развития навыков самоконтроля являются способности учащихся самостоятельно соотносить свои действия при выполнении физических упражнений и их результаты с поставленными педаго-

гом задачами. Весьма важно, чтобы учащиеся определяли недостатки и положительные стороны своей деятельности, представляли мысленно возможные результаты тех или иных изменений в своих действиях, самостоятельно оценивали выполнение заданий.

Самостоятельная работа дает большой эффект, если она связана с образовательно-воспитательными задачами конкретного урока, организуется планомерно и в определенной системе, обеспечивается взаимосвязью одних видов работы с другими (при этом соблюдается преемственность между ними), обусловлена уровнем развития школьников.

Необходимо также учитывать следующие общедидактические и методические требования. Работа проводится под опосредованным руководством преподавателя и занимает не весь урок, а часть его. Материал для самостоятельной деятельности школьников следует подбирать с учетом индивидуальных особенностей [27].

24.14. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Требования к организации и проведению урока физической культуры.
2. Методика формирования задач урока.
3. Типы уроков.
4. Дидактические требования к уроку.
5. Нагрузка, величина нагрузки и ее регулирование.
6. Уровни интенсивности физической нагрузки.
7. Методы выполнения физических упражнений.
8. Признаки утомления.
9. Методы организации деятельности учащихся на уроке физической культуре.
10. Методика проведения хронометража урока.
11. Моторная плотность урока.
12. Методика проведения пульсометрии урока.
13. Физиологическая кривая урока.
14. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач
15. Раскрыть основные положения урока физической культуры.
16. Цели и задачи частей урока.
17. Зависимость результативности урока физической культуры от организационного обеспечения урока.
18. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

Модуль 7. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Лекция 25. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ

План лекции

1. Виды планирования в физическом воспитании.
2. Планирование учебно-воспитательного процесса.
3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
4. Годовое планирование.
5. Четвертное планирование.
6. Конспект урока.
7. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

25.1. Виды планирования в физическом воспитании

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе – это планирование на учебную четверть (триместр)).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению по-

ставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию различных контингентов населения). С установлением цели дается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. Всесторонность планирования задач педагогического процесса. Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирующего и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания

подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

Методическая последовательность планирования. При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

1. Прежде чем приступить к планированию надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Рекомендуется, 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 представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному [16, 17, 27].

25.2. Планирование учебно-воспитательного процесса

Важной стороной профессионального мастерства педагога является умение осуществлять планирование учебно-воспитательного процесса с учетом оптимального решения задач физического воспитания учащихся, их возрастно-половых, психических и физиологических особенностей, а также условий проведения занятий, наличия и состояния спортивной базы, оборудования, инвентаря, традиций школы и интересов учащихся, состояния их здоровья и уровня физической подготовленности, собственной спортивной специализации в спорте.

С помощью системного подхода к планированию учебного процесса, осуществления логических взаимосвязей с другими формами занятий в режиме учебного дня школы, системе внеклассной физкультурно-спортивной работы, во внеучебное и каникулярное время недопустимо замыкать процесс обучения и совершенствования только на уроках физической культуры. Комплексное решение задач физического воспитания предусматривает направленное применение физических упражнений, специфических для той или иной формы занятий, и соответствующий режим этих занятий, их согласование с основной организационной формой работы школы – учебным процессом, уроками физической культуры.

Основная задача школьного физического воспитания – обеспечить оптимальный двигательный режим учащихся с направленным оздоровительным эффектом. Помощниками и единомышленниками учителя физической культуры должны выступать руководство школы, классные руководители, педагоги, воспитатели групп продленного дня, практические психологи, родители учащихся, ученический физкультурный актив.

Планирование (предвидение) требует знания и соблюдения таких принципов, как перспективность, конкретность, оперативность, нагляд-

ность, преемственность. Необходимо изучать и учитывать все факторы, условия, в которых может протекать учебно-воспитательный процесс, влияющие на него и определяющие результаты взаимосвязанной деятельности в системе «учитель – ученик». Реальное планирование требует хорошо поставленного учета – предварительного, текущего, оперативного, итогового. В равной мере требуется качественное усвоение методики разработки учебной документации, начиная от грамотной постановки основных и частных учебно-воспитательных задач, подбора средств для их решения и заканчивая обоснованной дозировкой заданий и рекомендуемыми домашними заданиями для самостоятельного физического совершенствования.

В документах планирования должны быть отражены рациональность и логическая взаимосвязь учебного материала для решения задач обучения, воспитания и развития. Объектом планирования являются не только основные умения и навыки, определенные учебной программой того или иного класса, но и соответствующие подготовительные и подводящие упражнения, специальные упражнения для развития двигательных качеств, контрольные упражнения и домашние задания. Основы знаний и теоретические сведения логически должны сочетаться с содержанием отдельных занятий или серий уроков.

Учитель должен действовать по *принципу опережающего обучения*, чтобы задолго до изучения основных двигательных действий формировать базу общей и специальной физической и технической подготовленности. Опытный педагог, осуществляя перспективное планирование, значительно шире использует серии (блоки, комплексы) с высоким направленным эффектом. К примеру, рекомендуется применять серии упражнений на развитие силы, гибкости, прыгучести и других двигательных качеств, с учетом специфики их проявления в конкретных двигательных действиях, на воспитание у учащихся необходимых способностей дифференцировать свои движения по всем параметрам («чувство времени», «чувство пространства», «чувство тела» и т.п.).

Прежде чем в 4 классе приступить к изучению лазания по канату в три приема, а в 5 – в два приема, в 1 – 3 классах решаются задачи укрепления мышц туловища, плечевого пояса и рук, выполняя лазанье по гимнастической стенке и наклонным лестницам, подтягивание в смешанном висянии и на наклонной гимнастической скамейке. Мальчики тренируются в подтягивании в висянии и в передвижениях на рукоходе. Учащиеся осваивают высокое сгибание ног (до касания коленями груди) в висянии – ведущую фазу лазанья, укрепляя мышцы живота. С удовольствием выполняют они и лаза-

ные по канату произвольным способом. В 3 классе в облегченных условиях могут быть освоены способы захвата каната ногами. Основательность такой предварительной подготовки обеспечивает освоение лазанья в три и два приема в укороченные сроки и на более высоком качественном уровне.

Для контроля за уровнем сформированности знаний, умений и навыков рекомендуется использовать фронтальные проверки по учебным нормативам программы не на уроках физической культуры, а на специальных внутришкольных соревнованиях – День бегуна, День прыгуна, День метателя и т.п. Они планируются на весь учебный год и закладываются в общешкольный календарь соревнований на основе годового учебного плана-графика. Это значительно повышает ответственность и интерес учащихся к этим проверкам (общественным смотрам).

Для внедрения в практику системного планирования важно получить ответы на две группы вопросов.

Первая группа вопросов. Сколько в среднем требуется подходов, попыток (времени) для освоения того или иного основного упражнения, т.е. для формирования соответствующего двигательного навыка? Как распределять эти попытки в системе уроков? Какой должна быть дозировка на каждом очередном уроке, чтобы сохранились следы последствия? На какое количество уроков планировать изучение и закрепление данного двигательного действия?

Как правило, из-за ограничения во времени процесс обучения заканчивается на первом этапе (образования двигательного умения). У многих детей после длительного перерыва (иногда до 10 и более месяцев) эти непрочные условно-рефлекторные связи теряются, и обучение вновь начинается с азав. К примеру, на обучение навыку в метании мяча на дальность у четвероклассников надо выделять не менее десяти уроков в первой четверти, повторяя эту дозу в старших классах. Подкрепление навыка продолжается на уроках гимнастики, спортивных игр, во внеурочное время.

Вторая группа вопросов. В какие возрастные периоды акцентировать внимание на развитии тех или иных двигательных способностей? Как распределять решение этих задач в течение учебного года на уроках и в системе домашних заданий? На какие сроки планировать ударные дозы развития определенных физических качеств в связи с подготовкой к изучению основных двигательных действий (реализация принципа сопряженного воздействия)?

Процесс обучения движениям влияет на уровень развития двигательных качеств, который, в свою очередь, определяет успешность усвое-

ния заданных упражнений. Эти процессы взаимосвязаны, но если на каждом возрастном этапе на уровне накопленного двигательного опыта задачи развития двигательных качеств можно решать с помощью серий (блоков, комплексов) направленных упражнений (общеразвивающих, подготовительных, специальных), выполняемых буквально с листа, то многие основные двигательные действия требуют базы общей и специальной физической подготовленности (реализация принципа опережающего развития двигательных качеств).

К примеру, акробатический «мост» требует высокой подвижности всех звеньев тела и особенно плечевых суставов и позвоночного столба. Многие учащиеся не в состоянии выполнить это упражнение качественно, а некоторые вообще отказываются из-за неприятных болевых ощущений. Причина? Отсутствие предварительной подготовки. Известно, что значительный прирост гибкости можно обеспечить за 1-2 месяца ежедневных двухразовых занятий упражнениями на растягивание с постепенным увеличением амплитуды движений, а поскольку без подкрепления гибкость быстро ухудшается, то подобные предварительные задания надо давать в каждом классе, где запланирован «мост».

За многолетний период учебы многие дети не осваивают должным образом опорные прыжки. Причем, из года в год повторяют типичные ошибки: низкая фаза полета, задержка рук на снаряде, слабый толчок и т.д. Вывод однозначен – в каждом классе надо заблаговременно давать учащимся упражнения на развитие соответствующих мышечных групп и на укрепление суставов (антигравитационной мускулатуры с учетом сильных инерционно-ударных воздействий и мышц, выполняющих взрывные усилия), развивать скоростно-силовые способности в плане специфики их проявления по фазам опорного прыжка.

Таким образом, для реализации системного планирования надо накапливать информацию по всем поставленным выше вопросам, обобщая опыт творчески работающих учителей и проводя серии экспериментальных проверок и педагогических наблюдений.

Накопленный педагогом опыт облегчает разработку основных документов планирования, делает их по содержанию и логике построения учебного процесса более совершенными.

К вспомогательным материалам планирования относятся годовые планы-графики по классам, обучающие программы по основным упражнениям школьного курса, включающие систему учебных заданий, подобранных по определенной схеме и позволяющих последовательно осваивать

ведущее двигательное действие или серию упражнений, имеющих структурное сходство.

В идеале каждый учитель физической культуры должен располагать полным комплектом *обучающих программ* по основным упражнениям гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, плавания. Это, по существу, те блоки-кирпичики, из которых складывается основная рабочая документация учителя физической культуры – планы прохождения учебной программы и планы уроков. Для рационального использования обучающих программ в целях экономизации и оптимизации учебного процесса (получение максимального положительного эффекта от минимального или оптимального числа средств) требуется хорошее знание процесса формирования двигательных умений и навыков, режимов занятий по развитию тех или иных двигательных качеств, ценностной стоимости отдельных упражнений обучающих программ. Только тогда каждая серия учебных заданий будет иметь точный адрес использования: в каком классе, в какой четверти, на каких уроках или в системе домашних заданий, как долго предлагать учащимся те или иные упражнения.

В число методических материалов, которые полезно накапливать каждому педагогу, входят:

- комплексы ОРУ различного целевого назначения для учащихся разных возрастных групп (классов): для обогащения их двигательного опыта (упражнения без предметов, парные, с мячами, скакалками, гимнастическими палками и т.д.) с включением подготовительных и подводящих упражнений; с акцентом на развитие определенных двигательных способностей; для общей и специальной разминки; для утренней гимнастики и физкультурных пауз;

- серии (блоки) подготовительных и специальных упражнений, обеспечивающих направленную подготовку к конкретным двигательным действиям;

- наборы упражнений для домашних заданий по классам, систематизированные по назначению, срокам и длительности выполнения, с рекомендациями по режиму занятий;

- картотека (сборник) игр, эстафет, игровых заданий и спортивных аттракционов для целевого использования в течение учебного года на уроках, подвижных переменах, при самостоятельных занятиях детей;

- карточки с методикой обучения двигательным действиям, соответствующим программному материалу: с описанием техники физического

упражнения, набором подготовительных и подводящих упражнений, контрольными нормативами, домашними заданиями;

– методические разработки для решения основных учебно-воспитательных задач.

К документам планирования учебного процесса по физической культуре в школе относятся годовой план-график очередности прохождения материала программы, поурочный четвертной (триместровый) план и конспект урока.

Планирование осуществляется на основе действующих государственных программ, методических рекомендаций, приказов и распоряжений Министерства образования с учетом подготовленности школьников, климатических условий, материальной и спортивной базы школы, личного опыта педагога [3, 16, 17, 24, 27].

25.3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов – учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие педагогического процесса: в общеобразовательной школе – физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний и умений, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативных (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеурочное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный ма-

териал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного – в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат нахождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.) Программный материал распределяется по учебным неделям порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и физической нагрузке. В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (триместра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия – тематический план, план на одну четверть (триместр), на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные); 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок); 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;

2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

б) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока.

Расписание занятий должно быть по возможности постоянным стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания [27].

25.4. Годовое планирование

В годовом план графике отражается очередность прохождения программного материала. Это документ, в котором систематизируется основное содержание учебной работы по четвертям (триместрам), по видам программного материала и по времени на его изучение. Он составляется для каждой параллели классов, может иметь различные формы, но при этом должен быть информативен и понятен специалистам.

Основой для его составления является сетка часов распределения учебного времени на различные виды учебного материала по физическому воспитанию на весь период обучения (табл. 25.1):

- программа для 1 – 11 классов – 1999 г ;
- программа для 5 – 6 классов – 2002 г.;
- программа для 1 – 4 и 5 – 8 классов – 2004 г.;
- программа для 9 – 11 классов 2000 г.

На уроки плавания выделяется 16 ч за счет сокращения времени на другие виды упражнений. В зависимости от возможности школы в 5 – 9 классах учитель выбирает две спортивные игры, начиная с 10 класса – одну.

Программа по физической культуре (1999 г.) учитывает региональные, экологические, социальные факторы и предоставляет учителю широкие права в вопросах планирования учебного материала.

Таблица 25.1

**Распределение учебного времени
на различные виды программного материала (сетка часов)
Программа 1999 г.**

Разделы программы	Классы						
	5	6	7	8	9	10	11
Основы знаний	8	8	8	8	8	8	8
Гимнастика	20	20	20	20	20	16	16
Легкая атлетика	30	30	28	28	26	26	26
Подвижные игры							
Спортивные игры	18	18	20	20	22	24	24
Лыжная или кроссовая подготовка	16	16	16	16	16	18	18
Плавание	16	16	16	16	16	16	16

Учитель имеет возможность выбора вида физических упражнений (гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка и т.д.) в зависимости от подготовленности учеников, условий занятий, а также установления количества часов, отводимых в данном учебном году на изучение этого материала.

Как правило, в 1 – 4 классах проводятся комплексные уроки физической культуры, поэтому рекомендуются различные формы годового плана-графика, учитывающие эту особенность (табл. 25.2, 25.3) [27].

Таблица 25.2

**Примерный вариант годового плана-графика
очередности прохождения программного материала по физвоспитанию
на 200__/____ уч. год в СШ № ____ г. _____ для 2 класса**

Раздел программы	Четверти учебного года и номера уроков			
	1 четверть 27 уроков	2 четверть 21 урок	3 четверть 31 урок	4 четверть 28 урока
1. Знания	В процессе уроков			
2. Гимнастика		×		
3. Легкая атлетика	×			×
4. Лыжи	×			
5. Плавание	×			
6. Подвижные и народные игры	×	×		

**Рекомендуемый вариант методики составления годового плана-графика 7 класс
(в сетке количество часов в четверти)**

Раздел программы	Четверти учебного года и номера уроков				Всего часов
	1 четверть 27 уроков (1 – 27)	2 четверть 22 урока (28 – 49)	3 четверть 31 уроков (50 – 80)	4 четверть 28 урока (81 – 108)	
1. Основы знаний	2	2	2	2	8
2. Гимнастика		20			20
3. Легкая атлетика	14			14	28
4. Спортивные игры	11			7	18
5. Лыжная подготовка			16		16
6. Плавание			13	3	16

25.5. Четвертное планирование

На основании годового плана-графика составляется *поурочный четвертной план*, представляющий собой более детальное планирование хода учебного процесса. В этом плане не следует раскрывать детали каждого задания, нужно только определить последовательность обучения основным упражнениям. Он может быть текстуального или графического вида.

Разработка плана на четверть начинается с определения и четкого формулирования учебно-воспитательных задач. Сначала определяют четверть. Для этого выделяют основной (с точки зрения сложности освоения или значимости для физического развития) учебный материал. Затем устанавливают уровень знаний, умений и навыков, необходимых двигательных и волевых качеств, характеризующих возможности занимающихся в овладении учебным материалом программы, что позволит конкретизировать задачи для отдельных уроков. Желательно общие задачи записывать вместе с количественными показателями, которых должны достичь занимающиеся в результате обучения или развития двигательных качеств. Например: «Обучить подъему переворотом из виса (три подъема подряд)» или «Развить силовую выносливость мышц плечевого пояса для лазания по канату (вис на канате на согнутых руках в течение 7 с)» и др.

При постановке задач принято соблюдать ряд правил. Задачи обучения (образовательные) должны быть предельно конкретными, точно опре-

делять этап процесса обучения двигательному действию и быть доступными для решения в течение одного урока. Например: «Разучить исходное положение для верхней прямой подачи мяча» (первый этап); «Разучить направляющее движение кистью при верхней прямой подаче мяча» (второй этап); «Совершенствовать стабильность верхней прямой подачи мяча» или «Совершенствовать точность подачи мяча при повышающейся эмоциональной нагрузке» (третий этап) и др.

Умение конкретизировать образовательные задачи зависит от глубокого знания техники двигательного действия и методики обучения ему. Так, задачи, связанные с первой фазой обучения, могут быть сформированы в виде ознакомления с техникой двигательного действия, со второй фазой – в виде разучивания, повторения, совершенствования элементов или упражнения в целом, с третьей – закрепления или проверки умений (навыка) действовать в обычных или изменяющихся условиях.

Каждая общая задача конкретизируется системой частных задач, определяющих этапы овладения двигательными умениями и навыками. Например, общая задача «Обучить подъему переворотом из виса» (9 класс) может быть конкретизирована в следующей системе частных задач:

1. Проверить умение выполнять подъем переворотом махом одной ногой, толчком другой на низкой перекладине.

2. Научить касанию снаряда бедрами из виса, подтягиваясь и сгибаясь в тазобедренных суставах.

3. Самостоятельно выполнять подъем из виса в упор переворотом.

4. Научить держать руки прямые в упоре после подъема переворотом с прямыми и соединенными ногами.

5. Совершенствовать выход в упор без опускания ног под перекладину при подъеме из виса в упор переворотом.

6. Проверить и оценить выполнение связки в полном объеме изученных технических требований.

Количество частных задач непосредственно зависит от сложности изучаемого двигательного действия, составляющего основную задачу, от возможности учащихся и условий, в которых проводится учебный процесс.

Одна из возможных форм составления поурочного четвертного плана-графика представлена в табл. 25.4. В этом документе, рассчитанном на учебный материал по гимнастике для учащихся 5 классов, показаны задачи (в разделе учебного материала) в общем виде и последовательность их решения на конкретных уроках физической культуры. Частные же задачи предстоит подбирать исходя из условных обозначений этапов обучения и контроля.

Таблица 25.4

**Поурочный четвертной тематический план-график
для 7 класса на 1 четверть (с 1 по 16 урок)**

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16
Требования к знаниям															
Правила ТБ на уроках легкой атлетики, спортивными играми	+														+
Влияние физкультурно-спортивных занятий на состояние здоровья	+														
Легкая атлетика															
Бег с переменной скоростью до 2000 м		+	+			+				+	+	+			
Бег 60 м				+	+	к									
Бег 1500 м				+	+								к		
Бег 2000 м							+	+	+					к	
Прыжки в длину с разбега: движения рук и ног в полете							+	+	+	+	к				
Метание мяча на дальность с разбега (вес 150 г)						+	+	+	+	к					
Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		+	+									+			
Контроль тестовых нормативов															
Челночный бег 4×9 м, наклон вперед из положения сидя		+													
Подтягивание (мал), поднимание туловища (дев.), прыжок в длину с места			+												
Бег 1300 м												+			
Развитие двигательных качеств															
Скоростно-силовые						+	+	+	+	+	+				
Выносливость		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ловкости		+	+									+			
Быстрота движений		+	+	+	+	+				+	+	+			
Домашнее задание															
Прыжки со скакалкой		+							к						
Отжимание										+					

**Поурочный четвертной тематический план-график для 7 класса
на 1 четверть (с 17 по 27 урок) (продолжение)**

Учебный материал	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Требования к знаниям											
Правила ТБ на уроках легкой атлетики, спортивными играми	+								к		
Влияние физкультурно-спортивных занятий на состояние здоровья									к		
Спортивные игры (баскетбол)											
Ведение мяча с изменением направления и скорости	+	+	+	+	к						
Передача мяча от плеча						+	+	+	+	к	
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	к			+
Развитие двигательных качеств											
Скоростно-силовые						+	+	+	+	+	
Скоростная выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+			
Быстрота движений	+	+	+	+	+						
Домашнее задание											
Отжимание	+			к							
Комплекс утренней гимнастики					+						к

Условные обозначения: **к** – контроль, + – выполнение задания

Достаточно широкое распространение получила технология составления поурочного четвертного плана, в основе которой лежат методические разработки важнейших учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения) и, исходя из них, построение графика учебно-воспитательной работы.

Методические разработки ведутся в тетради (в журнале практиканта) (табл. 25.5), причем, каждой общей задаче присваивается порядковый номер, обозначаемый римской цифрой. В левой части развернутого листа перечисляются соответствующие частные задачи (нумеруются арабскими цифрами), а справа, напротив них, необходимые средства и методы. Для возможных дополнений рекомендуется оставлять свободное место.

**Фрагмент методических разработок основных учебно-воспитательных задач
в 1 четверти для 5 класса (баскетбол – 12 часов)**

I. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Частные задачи	Средства и методические приемы
1. Научить правильно держать мяч двумя руками перед грудью	а) имитация положения рук на мяче; б) удержание мяча перед грудью с поочередным выпрямлением и сгибанием рук
2. Научить ловле мяча двумя руками	а) передача мяча партнеру из рук в руки; б) выпуск мяча из рук и после отскока его от площадки - ловля, правильно располагая кисти на мяче; требование: во время соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не обхватывая ладонями), сближая кисти; в) ловля-передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 1,5 – 2 м от партнера; требование: вытянуть руки навстречу летящему мячу, пальцы не напряжены, образуют как бы воронку, размером несколько большую, чем мяч
3. Ознакомить с передачей двумя руками от груди	а) кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне груди, локти опущены. Разгибанием рук вперед от себя с одновременным разгибанием ног (или шагом вперед), активным движением кистей мяч выталкивается в нужном направлении
4. Разучить передачу мяча двумя руками от груди	а) стоя в шеренгах, передача мяча в парах друг другу; б) то же, но с отскоком мяча от пола
5. Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении	а) после передачи ученик перебегает на место напротив стоящего партнера; б) стоя во встречных колоннах, передача мяча из колонны со сменой мест; в) построение в круге с одним в центре, которому следует первая передача мяча и передавший мяч следует на место центрального, а тот, в свою очередь, передает мяч ученику, стоящему в круге, и сам занимает освободившееся место; требование: при выполнении передачи мяча двумя руками от груди во время бега нужно достаточно быстро осуществлять подготовительные движения
6. Проверить и оценить качество выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте	а) оценить технику выполнения ловли и передачи мяча изученным способом каждым учеником (выполнение передач мяча в парах на оценку); б) за 15 с на расстоянии 1 м от стены выполнить 17-18 передач – 9-10баллов; 15-16 – 7-8 баллов; 13-14 – 5-6 баллов; 11-12 – 3-4 балла; 9-10 – 1-2 балла

На основании данных методических разработок строится четвертной поурочный план-график (табл. 25.6), в котором в разделе «Уроки» арабскими цифрами отмечаются частные задачи из методических разработок [27].

**Фрагмент поурочного плана-графика учебно-воспитательной работы
в 3 четверти для 5 классов (баскетбол – 8 уроков)**

Общие учебно-воспитательные задачи	Уроки							
	53	54	55	56	57	58	59	60
1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1,2	1,2	2,3	2,3	2,3	4	4	5

25.6. Конспект урока

Для осмысления студентом закономерностей учебно-воспитательного процесса необходимо овладеть методикой составления конспекта урока – сценария планируемого урока, раскрывающего образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Методическая сторона конспекта определяется особенностями занимающихся, характером упражнений, опытом и уровнем подготовленности педагога.

Содержательная сторона конспекта определяется программой и другими документами планирования (годовым планом-графиком очередности прохождения программного материала, поурочным планом-графиком учебно-воспитательной работы на четверть).

Организационная сторона направлена на успешную реализацию содержательной и методической сторон.

При разработке конспекта урока по физической культуре рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

1. Определить основные и частные задачи.
2. Выявить средства и методические приемы для решения каждой задачи обучения двигательным действиям, а также последовательность и преемственность расположения упражнений (подводящих и основных) в каждой части урока.
3. Наметить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке.
4. Спрогнозировать место проведения и уточнить пути решения запланированных задач обучения, физического развития и укрепления здоровья.
5. Распределить в уроке учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся.

6. Разработать методы организации учебной деятельности и наметить необходимое оборудование и инвентарь.

7. Определить критерии и формы оценки.

8. Определить педагогически оправданные методические приемы для каждой части урока, руководствуясь при этом задачами урока, особенностями занимающихся и конкретными условиями работы.

Вначале рекомендуется разработать основную часть урока, затем – вводную (подготовительную) и заключительную.

Методические рекомендации по составлению конспекта

1. Конспект урока пишется для каждой параллели классов на отдельных листах или в тетради разборчивым почерком.

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

3. Задачи урока должны быть конкретными, реальными.

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

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

6. Содержание основной части урока должно обеспечить разностороннее влияние на занимающихся, а используемые средства – учитывать их возрастные и половые особенности, сенситивные периоды в развитии двигательных качеств.

7. Обязательное изложение в конспекте заключительной части урока.

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

9. При определении дозировки упражнений количество повторений, величину дистанции, продолжительность работы и отдыха указывать конкретно (6 раз, 5 мин, 60 м и т.д.).

10. Обстоятельно излагать методические приемы, касающиеся отдельных упражнений, построений, перестроений, игр и т.д., приемы преподавания и учения, способы совершенствования физических и нравственных качеств ребенка, а также формы организации учебной деятельности.

11. Деление конспекта урока на части может быть обозначено подзаголовком в колонке «Средства».

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

13. В конспекте желательно оставлять место для дополнительных пометок после проведения урока (что удалось или не удалось выполнить).

Предлагается примерная форма написания конспекта урока по физической культуре (по Б.А. Ашмарину, 1990).

Форма написания конспекта урока по физической культуре

Конспект урока № _____

_____ *класс*

Дата 22-24.10.2003 г.

Основные задачи урока:

1. Разучить ходьбу на носках и выпадами по гимнастической скамейке;
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Место проведения: спортзал

Необходимый инвентарь: гимнастические скамейки, ...

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
1 часть. Вводная			
Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке	Построение, сообщение задач. Проверка сформированности знаний. Определение физической готовности учащихся к уроку (по ЧСС). Деление на две команды путем расчета на первый-второй	3-4 мин	Сообщить, что на уроке проводится соревнование между командами. Ученики команды-победительницы получают одинаковые оценки с отметкой в журнале
2 часть. Подготовительная (8 – 10 мин)			
Проверить точность выполнения поворотов. Развивать динамическую силу мышц-разгибателей стопы и статическую силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия	Повороты направо, налево и кругом на месте. Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Перекаты с пятки на носок, руки за головой. Бег	30 с 2 мин	Перед выполнением дать установку: «Выполни так же, как солдат на параде». Выполнение в среднем темпе под подсчет. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями: «Выше носок», «Сведи лопатки» и др.

3 часть. Основная (20 – 25 мин)			
Разучить ходьбу на носках, добиться полного разгибания ног и туловища	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Построение в 2 колонны. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на пояс	8 мин 1 раз	Распределить обязанности при постановке снарядов. Требуемый инвентарь и оборудование: 6 гимнастических скамеек, 2 мата. Выполнить поточно. Дать указание: «Начинать движение, когда предыдущий ученик дойдет до середины скамейки»
4 часть. Заключительная (3 – 5 мин)			
Стимулировать интерес учеников к занятиям физическими упражнениями. Снизить эмоциональный уровень. Подвести итоги учебной деятельности учащихся и дать домашнее задание	Игра «Падающая палка» (дать описание игры). Построение в одну шеренгу, сообщение результатов соревнования команд, сообщение домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки – 8 раз, мальчики – 10 раз)	2 мин	Дать задание: подсчитать, сколько раз в каждой команде палка упадет. Определить команду-победительницу во всех видах деятельности на уроке. Сообщить, что ученики, входящие в ее состав, получают оценки в журнал

Список использованных источников

1. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 221 – 223.
2. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др.; под ред. В.А. Баркова. – Минск : Тэхналогія, 2001. – С. 36 – 57.

Конспект составил студент 4 курса И.И. Иванов

После проведения урока на основе критического анализа и оценки реализации запланированного учебного материала необходимо отметить недостатки в содержании и организации урока, ошибки методического характера, которых следует избегать при подготовке к проведению следующих занятий [27].

25.7. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Основные виды планирования в физическом воспитании.
2. Общие требования к планированию.
3. Внедрения в практику системного планирования.
4. Обучающие программы по основным упражнениям.
5. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.
6. Годовое планирование.
7. Четвертное планирование.
8. Конспект урока.
9. Методические рекомендации по составлению конспекта.
10. Составить список использованных литературных источников.

Лекция 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План лекции

1. Виды педагогического контроля.
2. Методы контроля.
3. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.
4. Оценка знаний.
5. Оценка техники физического упражнения.
6. Оценка физической подготовленности.
 - 6.1. Методика проведения тестирования.
 - 6.2. Возможные способы оценки количественных показателей.
7. Организация контроля за успеваемостью учащихся.
8. Контрольные вопросы к практическим занятиям.

26.1. Виды педагогического контроля

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

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

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

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

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

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса [27].

26.2. Методы контроля

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные, другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Но большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимся, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

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

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

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

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответы в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие);

3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания применяется письменный опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний). С 2006 г. в общеобразовательных школах введен выпускной экзамен по дисциплине «Физическая культура» (по выбору учащихся).

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

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

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

Значение проводимой преподавателем работы по учету не сводится, конечно, к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики [3, 27].

26.3. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре

В период прохождения педагогической практики каждый студент должен овладеть методикой оценки успеваемости учащихся по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к основной (подготовительной) и специальной медицинской группам. К учащимся должны предъявляться требования, объективно отражающие индивидуальный уровень умений и навыков, развитие двигательных способностей на конкретном этапе обучения. Что касается знаний, то их уровень не зависит от физических способностей и половых особенностей школьников, и требования к их оцениванию предъявляются единые для всех.

Учебная деятельность по физической культуре является самой многообразной из всех дисциплин школьного учебного плана, поскольку связана с усвоением знаний, формированием двигательных навыков, повышением уровня функциональных возможностей и развитием на их основе двигательных способностей. Результатами этих видов деятельности являются новые знания, соответствующие физкультурному пространству, спортивные, трудовые и бытовые двигательные навыки, высокий уровень физического развития и физической подготовленности, крепкое здоровье, развитие интеллекта, приобщение к регулярным занятиям физической культурой.

В соответствии с Законом «Об образовании в Республике Беларусь» (в редакции Закона от 19 марта 2002 г. № 95-3), Правилами аттестации, перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования (в редакции постановления Министерства образования Республики Беларусь от 1 ноября 2002 г. № 49) в школах проводится аттестация обучающихся в целях определения уровня усвоения учебного материала за определенный период обучения.

С 2003/04 учебного года устанавливаются текущая, промежуточная и итоговая аттестации учащихся. Аттестация может осуществляться в устной, письменной и практической формах.

Аттестация по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется в соответствии с нормами оценки результатов учебной деятельности учащихся, которые оцениваются по 10-балльной шкале в 7 (семь), 8 (восемь), 9 (девять), 10 (десять) баллов. Отметка «0» выставляется при отсутствии результатов учебной деятельности учащегося на момент аттестации.

Оценочная деятельность заключается в определении степени выполнения (решения) учащимися задач, поставленных перед ними в процессе обучения, а также на основании сопоставления реальных результатов их учебной деятельности с требованиями учебных программ и образовательных стандартов.

Количественным показателем оценки результатов учебной деятельности учащихся является отметка. Отметка – это результат процесса оценивания, его условно-формальное (знаковое) выражение в баллах.

Десятибалльную систему оценки результатов учебной деятельности учащихся образуют взаимосвязанные и взаимообусловленные виды, формы, методы контроля, с помощью которых в соответствии с установленными правилами, требованиями и нормами определяются результаты учебной деятельности учащихся и осуществляется их аттестация.

Основными функциями 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся являются:

- образовательная, ориентирующая педагога на использование разнообразных форм, методов и средств контроля результатов обучения, содействующих продвижению учащихся к достижению более высоких уровней усвоения учебного материала;

- стимулирующая, заключающаяся в установлении динамики достижений учащихся в усвоении знаний, характера познавательной деятельности и развитии индивидуальных качеств и свойств личности на всех этапах учебной деятельности;

- диагностическая, обеспечивающая анализ, оперативно-функциональное регулирование и коррекцию образовательного процесса и учебной деятельности;

- контролирующая, выражающаяся в определении уровня усвоения учебного материала при различных видах контроля и аттестации учащихся;

- социальная, проявляющаяся в дифференцированном подходе к осуществлению контроля и оценке результатов учебной деятельности учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и потребностей в соответствии с социальным заказом общества и государства.

Выставляемая педагогом оценка должна быть объективной, исключая личные симпатии или антипатии по отношению к учащемуся и, в то же время, учитывающей индивидуальные особенности его психофизического развития.

Объективность оценки во многом зависит от адекватности установленных учителем критериев (требований), основанных на программно-

нормативных документах, к двигательным и интеллектуальным возможностям учащихся, их возрасту, полу. Отметка по физической культуре, с одной стороны, характеризует успехи и неудачи ученика по различным видам учебной деятельности, а, с другой, – должна отражать все виды учебной деятельности.

Освоение учащимися начальной школы программного материала по физической культуре требует реализации принципа межпредметных связей, т.е. согласования с учебным материалом других образовательных областей, например: «Человек и мир», «Технология» и др. Такое межпредметное содержание материала должно обсуждаться учителем физической культуры начальных классов, что оказывает более эффективное влияние на образование школьников, формирование у них целостности представлений об изучаемых явлениях.

Педагог на протяжении всего урока может оценивать следующие виды деятельности учеников, выводя итоговую отметку.

1. Знания. Общие теоретические сведения о социальной сущности физической культуры, медико-биологические основы развития организма, история физической культуры, знания основ видов движений, правил подвижных и спортивных игр, проведения соревнований, обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и т.д.

2. Умения и навыки. Контроль не только за результатом, но и за процессом освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка выставляется как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Вместе с тем, учитель может оценивать методические, организаторские, инструкторские способности учащихся.

3. Уровень развития двигательных способностей в соответствии с программой, а также специальной физической подготовленности по различным видам физических упражнений, изучаемых в школе. Физическая подготовленность учащихся оценивается с помощью следующих контрольных упражнений: наклон вперед (см), челночный бег 4×9 (с), подтягивание (мальчики – количество раз), поднимание туловища (девочки – количество раз за 1 мин), прыжок в длину с места (см), бег на длинную дистанцию, которая зависит от возраста учащихся (1 – 11 класс). Данные об уровне физической подготовленности учащихся должны использоваться для разработки и корректировки планирования учебного материала и подбора упражнений для домашних заданий. Сведения об индивидуальном уровне физической подготовленности учащихся сообщаются родителям на собраниях и педагогических советах.

4. Домашние задания. Самостоятельное разучивание упражнений, выполнение упражнений тренировочного характера, написание рефератов на физкультурную тематику, сбор и анализ спортивной информации.

По направленности домашние задания могут быть трех видов: а) на освоение техники отдельных упражнений или комплексов; б) на развитие одного или нескольких двигательных качеств; в) на усвоение теоретических знаний.

Для второго вида домашних заданий учителя физической культуры разрабатывают самостоятельно критерии оценки домашнего задания (отдельно для мальчиков и девочек) по 10-балльной шкале учебных достижений учащихся. При этом желательно использовать наиболее эффективные методы оценки:

- по величине прироста личного результата;
- рейтингу в классе или в параллели классов;
- личному рекорду и др.

Качество домашнего задания проверяется в процессе урока: анализируется упражнение, исправляются ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, дается новое домашнее задание с разъяснением интенсивности упражнений, способа их выполнения в условиях жилой комнаты, двора, школьного спортивного городка и т.п.

В зависимости от вида задания, сроки, на которые они задаются, могут быть в пределах двух-трех дней (первый и третий виды), одного-двух месяцев (второй вид).

В общеобразовательных школах (школах-интернатах), лицеях, гимназиях домашние задания должны задаваться учащимся с учетом возможности и реальности их выполнения.

Домашние задания по физкультуре не задаются учащимся подготовительных классов начальной школы на выходные дни, всем учащимся – на каникулярный период.

Объем выполнения домашних заданий для учащихся средних и старших классов по физической культуре не должен превышать 30 мин.

5. Прилежание. Должная оценка дается ученику за сознательную дисциплину, чувство ответственности, добросовестное отношение к труду, спортивному оборудованию, инвентарю.

Четвертные (триместровые) отметки выставляются на основании пяти вышеперечисленных видов деятельности (табл. 26.1). Недопустимо оценивать успеваемость учащихся только на основании текущих отметок за нормативы физической подготовленности.

Сумма баллов для определения четвертной (триместровой) отметки

Классы	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV – VII	4 – 5	6 – 9	10 – 14	15 – 18	19 – 21	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 40
VIII – XII 1 и 4 четв.	5 – 6	7 – 11	12 – 16	17 – 21	22 – 26	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 50
VIII – XII 2 и 3 четв.	4 – 5	6 – 9	10 – 14	15 – 18	19 – 21	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 40

Пример: ученик 9 класса в 1 четверти по разделу «Требования к знаниям» получил итоговую отметку 8, по разделу «Требования к двигательным умениям и навыкам» – 9, по разделу «Уровень физической подготовки» – 6, по разделу «Домашнее задания» – 9, по разделу «Прилежание» – 10. В сумме он набрал 42 балла. По таблице определяем, что четвертная отметка у данного ученика будет 9 (несмотря на то, что нормативную часть требований программы он выполнил всего на 6 баллов).

Проведение итогового контроля осуществляется в соответствии с требованиями учреждения общего среднего образования и Правилами аттестации, перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования. Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок по четвертям (триместрам) с учетом динамики индивидуальных учебных достижений учащихся на конец учебного года.

Нельзя занижать как текущую, так и итоговую отметку за состояние спортивной формы или ее отсутствие, за неучастие в школьных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Невыполнение количественных показателей по не зависящим от учащегося причинам (пропуски уроков по болезни, непропорциональное физическое развитие, изменение массы тела и т.п.) при положительных текущих отметках за освоенные двигательные действия, знания, добросовестно выполняемые домашние задания, прилежание, не являются основаниями для снижения итоговой отметки.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе (ПМГ), определяется на общих основаниях аналогично основной медицинской группе (ОМГ), но из требований исключаются противопоказанные им виды движений и контрольные нормативы.

Учащиеся, имеющие итоговые четвертные отметки за одну или несколько четвертей и по состоянию здоровья занимающиеся в специальной медицинской группе, группе ЛФК или полностью освобожденные от занятий, оцениваются за учебный год по имеющимся четвертным отметкам.

Участники международных спортивных соревнований могут быть освобождены от сдачи выпускных экзаменов приказом областных и Минского городского управлений образования, если сроки проведения экзаменов и соревнований совпадают.

Выпускники средних общеобразовательных школ, школ-интернатов, детских домов, гимназий, лицеев, которые достигли больших успехов в изучении предмета «Физическая культура» и имеют итоговые оценки «10» и «9» за время обучения в 9 – 11 классах, и не ниже чем «б» (хорошо) по другим предметам, решением педагогического совета школы могут быть награждены похвальным листом «За особые успехи в изучении отдельных предметов».

Учащимся 9 классов, освобожденным от занятий на уроках физической культуры по состоянию здоровья или имеющим запись «зачтено», может быть выдано свидетельство с отличием.

Учащиеся 11 классов, освобожденные от занятий на уроках физической культуры, а также учащиеся, которые имеют по физической культуре запись «зачтено», могут получить аттестат с отличием, а также могут быть награждены золотой или серебряной медалью [27].

26.4. Оценка знаний

Достижения учащихся по компоненту знаний оцениваются в соответствии с общепринятыми критериями по 10-балльной шкале. Для этого выделяется пять уровней усвоения учебного материала (табл. 26.1).

Первый уровень (низкий) – действия на узнавание, распознавание и различение понятий (объектов изучения). Второй уровень (удовлетворительный) – действия по воспроизведению учебного материала (объектов изучения) на уровне памяти.

Третий уровень (средний) – действия по воспроизведению учебного материала (объектов изучения) на уровне «понимания»; описание и анализ действий с объектами изучения.

Четвертый уровень (достаточный) – действия по применению знаний в знакомой ситуации по образцу; объяснение сущности объектов изучения; выполнение действий с четко обозначенными правилами; применение знаний на основе обобщенного алгоритма для решения новой учебной задачи.

Десятибалльная шкала оценки учебной деятельности учащихся
Требования к знаниям

Уровень	Балл	Показатели оценки
Первый уровень	0	Отсутствие результатов учебной деятельности
	1	Узнавание отдельных объектов изучения программного материала, предъявленных в готовом виде
	2	Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде
Второй уровень (удовлетворительный)	3	Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление объектов изучения), осуществление умственных действий по образцу
	4	Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных внешних признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по образцу
Третий уровень (средний)	5	Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных существенных признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по известным правилам или образцу
	6	Осознанное воспроизведение в полном объеме программного учебного материала (описание объектов изучения с элементами объяснения, раскрывающими структурные связи и отношения), применение знаний в знакомой ситуации по образцу путем выполнения устных заданий
Четвертый уровень (достаточный)	7	Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение заданий по образцу)
	8	Владение и оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение объектов изучения, раскрытие сущности, обоснование и доказательство, подтверждение аргументами и фактами, формулирование выводов, самостоятельное выполнение задания)
Пятый уровень (высокий)	9	Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала как на основе известных правил, так и поиск нового знания, способа решения учебных задач, выдвижение предположений и гипотез, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий)
	10	Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению объектов изучения, формулированию правил, построению алгоритмов для выполнения задания, выполнение творческих заданий)

Пятый уровень (высокий) – действия по применению знаний в незнакомых, нестандартных ситуациях для решения качественно новых задач; самостоятельные действия по описанию, объяснению и преобразованию объектов изучения.

Каждый уровень включает по две градации, соответствующие качественные характеристики [27].

26.5. Оценка техники физического упражнения

При оценке уровня сформированности любого двигательного умения и навыка предлагается учитывать незначительные, значительные и грубые ошибки.

Незначительные ошибки:

а) при выполнении упражнений: минимальное отклонение от стандартной техники (образца), которое не нарушает основу общеприобретенной биодинамической структуры движений; незначительные ошибки в деталях техники упражнений, которые не снижают качества показателя этого движения;

б) при устном ответе: нечеткое понимание некоторых фактов, деталей, влияющих на логику построения мысли при раскрытии материала (неуверенность в правильности ответа);

в) при проявлении морально-волевых качеств: неуверенность и нерешительность в действиях проявления смелости, настойчивости, целостного понимания важности дисциплины и необходимости самостоятельного творческого труда.

За незначительные ошибки оценка может быть снижена на 1-2 балла.

Значительные ошибки:

а) при выполнении физических упражнений: отклонение от стандартной техники, которое не изменяет биодинамической структуры движений, но снижает количественные показатели или увеличивает время для выполнения упражнений. Значительное отклонение в деталях техники физических упражнений, которое снижает количественные показатели или увеличивает время на освоение этого двигательного действия;

б) при устном ответе: непонимание некоторого фактического материала, и как следствие – неполный ответ на вопрос. Отсутствие знаний основного и дополнительного материала по изучаемым темам, неумение объяснить материал, основами которого владеет ученик. Неуверенный ответ с помощью подсказок. Слабая ориентация в деталях вопроса, который задал учитель ученику;

в) при проявлении морально-волевых качеств: отсутствие уверенности, решительности, смелости, настойчивости, самостоятельности, целеустремленности при выполнении двигательного действия, организации занятий, проведении игр и соревнований. Отсутствие целостного понимания, убежденности в важности и необходимости труда и дисциплины в жизни человека. Отсутствие связи между пониманием моральных и волевых качеств и проявлением их на практике (например, ученик нарушает правила поведения, хотя их знает).

За значительные ошибки оценка может быть снижена на 3 – 6 баллов.

Грубые ошибки:

а) при выполнении физических упражнений допускаются значительные отклонения от основ и деталей техники, которые препятствуют формированию основного двигательного стереотипа (навыка) и отрицательно отражаются на результативности этого упражнения;

б) при устном ответе: плохое понимание в целом или непонимание отдельных частей конкретного теоретического материала, что мешает правильному ответу на вопрос;

в) при проявлении морально волевых качеств: неумение или нежелание соблюдать правила поведения в процессе занятий, что может привести к травматизму. Непонимание важности и необходимости самостоятельной работы. Нарушение правил техники безопасности. Отсутствие целеустремленности, решительности, настойчивости, смелости, самостоятельности при двигательной и умственной деятельности.

За грубые ошибки оценка может быть снижена на 7 – 9 баллов.

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: низкий (умение), средний (навык-репродукция), высокий (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумение», когда уже сформировано определенное представление о движении, но оно выполняется учащимися с грубыми ошибками, искажающими технику. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели, сложившиеся в методике физического воспитания (табл. 26.2).

В начале учебного года, с 1 по 16 сентября, и в конце, с 1 по 15 мая, проводится проверка физической подготовленности и физического развития учащихся. Если сроки педагогической практики не совпадают с периодом тестирования, то желательно, чтобы студенты во время практики провели тестирование, овладели методикой обследования школьников либо всем комплексом контрольных упражнений, либо некоторыми (по согласованию с руководителями практики) [27].

Десятибалльная шкала оценки учебной деятельности учащихся
Требования к двигательным умениям и навыкам

Уровни	Баллы	Показатели оценки
	0	Отсутствие результатов учебной деятельности.
Первый уровень (низкий)	1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником.
	2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения.
Второй уровень (удовлетворительный)	3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.
	4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.
Третий уровень (средний)	5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца, с указанием на его общие и отличительные существенные признаки без их объяснения.
	6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца, с объяснением его элементов.
Четвертый уровень (достаточный)	7	Упражнение выполнено без оказания помощи, автоматически, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением закономерных связей его элементов.
	8	Упражнение выполнено самостоятельно, автоматически, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня.
Пятый уровень (высокий)	9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня.
	10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже достаточного уровня.

26.6. Оценка физической подготовленности

26.6.1. Методика проведения тестирования

Все тесты принимаются в спортивном зале, за исключением бега на выносливость и бега на лыжах.

Перед обследованием необходимо провести стандартную разминку и настроить занимающихся на достижение максимально возможного индивидуального результата в каждом упражнении.

Обследование проводится в течение двух уроков физкультуры. Результаты заносятся в протокол, в котором должны быть указаны возраст и показатели физического развития учащихся.

Контрольные упражнения выполняются в соответствии с изложенными ниже правилами.

1. Наклон вперед. Испытуемый садится на пол со стороны знака «—» на нанесенной разметке так, чтобы пятки находились на ширине плеч. Ступни вертикально. Выполняются 2 предварительных наклона и один зачетный с задержкой 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев (отрицательный или положительный) с точностью до 1,0 см.

2. Подтягивание (юноши). Исходное положение – вис хватом сверху. Подтягивание осуществляется до момента перехода подбородком линии перекладины, без пауз отдыха. Засчитывается количество подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Ноги в коленях согнуты (угол 90°), партнер придерживает ноги за голеностопный сустав. Руки крест-накрест, кисти к плечам. При поднимании туловища коснуться локтями колен, при опускании – лопатками пола. Выполняется на гимнастическом мате.

4. Челночный бег 4×9 м. На полу в спортивном зале проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м. За одной из них в полукруге, радиусом 50 см, лежат 2 деревянных бруска размером 5×5×10 см, а за другой находится испытуемый. Расстояние между брусками – 10 см. По команде «Марш!» испытуемый бежит к брускам, поднимает один из них, возвращается к старту, кладет брусок за линию, бежит за вторым бруском и возвращается, пересекая стартовую линию. Бросать бруски запрещается. Время фиксируется в момент пересечения финишной линии с точностью до 0,1 с. Можно стартовать парами, но на двух станциях.

5. Прыжок в длину с места. Проводится на твердом покрытии без обуви и только в условиях зала. Исходное положение ступни параллельно на ширине плеч. Прыжок выполняется одновременным толчком двумя но-

гами со взмахом рук. Приземляться только на обе ноги. Отсчет – по пятке, расположенной ближе к месту отталкивания. Разрешаются 3 попытки. Для выполнения теста расчерчиваются старт и зона приземления. Измерения проводят с точностью до 1 см.

б. Бег на выносливость: 900 – 1200 (м), 900 (д) для 1 – 4 классов; 1200 – 1500 м (юн), 1000 – 1100 (д) для 5 – 11 классов. Осуществляется по правилам легкой атлетики. Фиксируется время с точностью до 1 с. Рекомендуется принимать норматив в присутствии медицинского работника.

Критерием оценки физической подготовленности является положительная динамика результатов выполнения учащимся тестов.

Нормативы или другие требования для оценки физической подготовленности в начальной школе не устанавливаются.

Начиная со второго года обучения, результаты выполнения тестов в конце каждой четверти сравниваются с результатами, показанными в начале учебного года.

Результаты сравнения используются учителем и родителями исключительно для педагогической диагностики и последующей коррекции физической подготовленности ребенка в процессе физического воспитания в школе и семье. Нормативные требования по физической подготовленности для учащихся 1 – 11 классов приведены в прил. 3.

26.6.2. Возможные способы оценки количественных показателей

1. Оценка может определяться по динамике результата. Ухудшение предварительного результата ведет к неудовлетворительной оценке, повторение результата – к удовлетворительной (3-4 балла), улучшение до 5 % – к хорошей (5 – 8 баллов), улучшение больше 5 % – к отличной (9-10 баллов).

2. Оценка может определяться местом, занятым учеником среди одноклассников или учащихся всей параллели. Например: в трех параллельных классах 30 мальчиков и 45 девочек. Из них 25 % (7 мальчиков и 11 девочек) с лучшими результатами оцениваются высокими баллами (10 баллов), 25 % с худшими результатами – удовлетворительными (6 баллов), остальные 50 % – хорошими (8 баллов). Здесь нет неудовлетворительных оценок, каждый ученик имеет возможность, соревнуясь, улучшать свой результат.

3. Учитель сам устанавливает критерии оценки с учетом возрастно-половых особенностей и степени подготовленности учеников. Например, для девочек учитель в упражнении со скакалкой (8 класс) установил следующий норматив: 155 раз – «высокий» уровень, 130 – 154 – «достаточный», 105 – 129 – «средний», 80 – 104 – «удовлетворительный», менее 79 – «низкий».

Противопоказания к тестированию: повышенная температура тела, запрет врача, жалобы учащегося на недомогание, болезненное состояние.

26.7. Организация контроля за успеваемостью учащихся

Аттестация осуществляется по результатам учебной деятельности учащихся посредством контроля усвоения учебного материала по предмету «Физическая культура». Контроль в педагогическом процессе рассматривается как процедура оценочной деятельности, включающая в себя действия с использованием разнообразных педагогических мер и методов измерений по получению информации о ходе и результатах обучения.

Установлены основные виды контроля результатов учебной деятельности учащихся: поурочный, тематический, промежуточный и итоговый.

В зависимости от вида контроля, этапа обучения и поставленных задач определяются методы, с помощью которых та или иная форма контроля позволяет получить наиболее объективную информацию о качестве процесса и результатах учебной деятельности учащихся: беседа, опрос, наблюдение, самостоятельная работа, контрольные упражнения и тесты, рефераты, зачеты и др.

Виды контроля результатов учебной деятельности учащихся осуществляются в устной, письменной, практической формах и в их сочетании. Учитель определяет форму контроля в зависимости от содержания изучаемого материала, количества запланированных на это часов, этапа обучения и планируемых результатов, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Оценка результатов учебной деятельности по физической культуре осуществляется в процессе предварительного, текущего (поурочного, тематического), периодического, промежуточного, итогового контроля.

Предварительный педагогический контроль имеет своей целью оценку готовности учащихся к занятиям физической культурой. Для этого в начале каждого учебного года проводится собеседование с учащимися. Со второго года обучения, кроме того, проводится тестирование физической подготовленности по шести тестам для получения представления о двигательных возможностях учащихся.

Целью *текущего поурочного контроля* является оценка результатов усвоения знаний, овладения двигательными умениями, навыками, оценка развития физических качеств, отражающая индивидуальную динамику физической подготовленности учащегося. Для этого применяют выполнение упражнений на результат.

Поурочный контроль уровня усвоения знаний, умений, навыков, способов деятельности производится индивидуально по мере изучения учебного материала. Текущий тематический контроль осуществляется после изучения темы.

Поурочный контроль учебной деятельности учащихся проводится с целью проверки усвоения учащимися программного материала. При осуществлении поурочного контроля важным является оценивание процесса учебной деятельности учащихся, т.е. мыслительных операций, познавательных и жизненно важных двигательных умений и навыков, использования рациональных способов выполнения задания с учетом проявления интереса к учению, стремления к достижению поставленной цели, волевых усилий и других индивидуальных и личностных качеств. При поурочном контроле учитель учитывает и предыдущие достижения учащихся.

Выставляемая при поурочном контроле отметка должна максимально отражать принцип конкретности результатов учебной деятельности учащегося, т.е. учитель выставляет конкретную отметку (используя полную шкалу от 1 до 10 баллов включительно) конкретному ученику за конкретное задание на конкретном этапе обучения с учетом индивидуальных возрастно-половых особенностей школьника.

Тематический контроль проводится при проверке степени усвоения учащимися учебного материала определенной темы или раздела программы. При тематическом контроле требования к оценке результатов учебной деятельности учащихся возрастают, поскольку речь идет об оценке результатов относительно заверщенного этапа обучения.

Количество обязательных проверок результатов учебной деятельности учащихся определяется при разработке поурочного планирования учебного материала по каждому разделу программы.

Результаты тематического контроля являются определяющими при выставлении отметки за учебную четверть (триместр).

Периодический контроль имеет своей целью проверку учебных достижений учащихся по физической культуре за четверть (триместр), полугодие. Определяются уровень овладения учебным материалом и положительная динамика развития физических качеств.

Для оценки изменения уровня физической подготовленности за четверть используют результаты, показанные при выполнении контрольных упражнений:

– в конце первой четверти оценивают изменение уровня развития скоростных (бег 30 м), скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качеств и общей выносливости (шестиминутный бег);

– в конце второй четверти оценивают изменение уровня развития силы и силовой выносливости (подтягивание в висе на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 с), гибкости (наклон вперед, сидя на полу);

– в конце третьей четверти оценивают изменение уровня развития координационных способностей (челночный бег 4×9), гибкости (наклон вперед, сидя на полу);

– в конце четвертой четверти проводится тестирование учащихся по программе итогового контроля, которая совпадает с программой предварительного контроля, т.е. по всем тестам. Тестирование проводится на трех уроках. Оно является сложным испытанием для ребенка, поэтому уроки тестирования чередуются с уроками игровой направленности для разгрузки учащихся.

Промежуточный контроль осуществляется с целью проверки уровня усвоения учащимися учебного материала за длительный период времени и может проводиться в конце четверти, триместра, полугодия в соответствии с требованиями учебных программ и действующих нормативных документов по физической культуре.

Итоговый контроль, его цель – оценка учебных достижений учащихся за учебный год. Итоговая оценка определяется на основании четвертных оценок за знания, двигательные умения, навыки, способы деятельности, домашние задания. Учитывается и положительная годичная динамика физической подготовленности, если не по всем, то по отдельно взятым показателям, которая устанавливается путем сравнения результатов тестирования в начале и в конце учебного года.

До восьмого года обучения включительно уровень физической подготовленности учащихся определяется, но не учитывается при оценке результатов учебной деятельности за четверть (триместр или полугодие).

Начиная с восьмого года обучения, отметка за четверть (триместр или полугодие) определяется с учетом полученных отметок за усвоение знаний, овладение двигательными и методическими умениями, а также уровнем физической подготовленности учащихся.

Выставление отметки за четверть (триместр) осуществляется на основе результатов тематического и промежуточного контроля по всем разделам учебной программы и видам деятельности учащихся. В первой и четвертой четвертях (первом и третьем триместре) в 8 – 11 классах четвертная (триместровая) отметка выставляется по сумме баллов, набранной учеником по пяти показателям: знания, умения и навыки, уровень развития физических качеств, домашние задания, прилежание. Во второй и третьей

четвертях (втором триместре) указанных классов, а также в 4 – 7 классах четвертная (триместровая) отметка выставляется по сумме баллов, набранной учеником по четырем показателям: знания, умения и навыки, домашние задания, прилежание.

Настоящие нормы оценки результатов учебной деятельности и рекомендации по их применению разработаны для учащихся, не имеющих ограничений по состоянию здоровья.

Деятельность учеников оценивается на каждом уроке и во всех его частях. Каждому школьнику может быть выставлена текущая оценка (одна или несколько) по видам деятельности.

При оценке знаний, двигательных способностей детей необходимо учитывать их индивидуальные возможности (массу, длину тела, задатки, психику и т.п.), создавать благоприятные условия для демонстрации своих способностей (дополнительная попытка выполнить тест, увеличение времени на теоретический ответ).

Нельзя забывать и о формировании нравственных качеств у учащихся (сознательная дисциплина, чувство ответственности, самооценка выполняемой работы, добросовестное отношение к труду и т.п.). Очень важно, чтобы все эти качества учитель держал в поле зрения и давал им своевременную и должную оценку с учетом индивидуальных особенностей каждого ученика.

Оценка успеваемости должна объективно характеризовать уровень усвоения учениками пройденного (изученного) учебно-программного материала по физической культуре, который представлен в виде теоретического и практического разделов: уровень знаний, умений и навыков, степень развития двигательных способностей школьников. Критерии оценки должны быть понятны ученикам, а требования к ним – доступными для практической реализации.

Оценивая уровень воспитания физических качеств, учитель пользуется рекомендованными программой тестами, характеризующими в баллах физическую подготовленность детей по разработанным научно обоснованным нормативам. Педагог имеет право использовать для этой цели и другие тесты, представленные в методической литературе. Важно, чтобы они в полной мере были приближены к пройденному материалу и отвечали требованиям спортивной метрологии (надежности, валидности, объективности, информативности).

Оценка техники двигательного действия осуществляется по анализу структуры основ системы движений. При этом внимание педагога обращается на наличие логической взаимосвязи между элементами двигательного

действия, целесообразную их организацию в пространстве и во времени, на конечный результат двигательного действия. Иногда имеет место нарушение логической взаимосвязи в структуре движения, но достигаемый результат соответствует или превышает контрольный, тогда, видимо, имеет место индивидуальная техника выполнения физического упражнения.

Показатели физического развития измеряются в соответствии с общепринятой методикой врачебно-педагогических обследований и записываются в протокол.

1. *Измерение длины тела (стоя).* Производится при помощи ростомера. Обследуемый становится на площадку ростомера, касаясь его вертикальной стойки пятками, ягодицами и лопатками в положении "смирно". Голова находится в таком положении, при котором наружный угол глаза и козелок уха лежат на одном уровне. Муфта ростомера опускается до соприкосновения с головой обследуемого, которая не касается стойки.

2. *Измерение массы тела.* Производится медицинскими весами без одежды и обуви. При взвешивании необходимо становиться на середину платформы весов. Мочевой пузырь и кишечник должны быть по возможности опорожнены.

3. *Окружность грудной клетки.* Сантиметровая лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по линии груди, у женщин – по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты испытуемый несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии. Фиксируется показатель в паузе.

4. *Возраст.* В соответствующую графу протокола записываются год рождения, месяц и число (например, 12.04.1990 г.) [27].

26.8. Контрольные вопросы к практическим занятиям

1. Функциональное назначение видов педагогического контроля.
2. Дать характеристику методов контроля.
3. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.
4. Основные функции 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся.
5. Оценка видов деятельности учеников для выставления итоговой отметки.
6. Уровни оценки знаний.
7. Методика проведения тестирования.
8. Способы оценки количественных показателей.
9. Организация контроля за успеваемостью учащихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ

Содержание контрольных работ по темам дисциплины

Вариант № 1

1. Общая характеристика средств физического воспитания.
2. Методы физического упражнения, применяемые для развития физических качеств.
3. Принцип сознательности и активности и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 2

1. Педагогическая характеристика физического упражнения – основного средства физического воспитания, содержание и формы физического упражнения.
2. Игровой и соревновательный методы.
3. Принцип доступности и индивидуализации и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 3

1. Свойства физического упражнения: дихотомия, полиструктурность и полифункциональность, перенос тренированности.
2. Общая характеристика круговой тренировки.
3. Принцип наглядности и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 4

1. Техника физического упражнения и характеристики.
2. Понятие нагрузки. Работа и отдых – компоненты нагрузки.
3. Принцип систематичности и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 5

1. Классификации физических упражнений и их педагогическое значение.
2. Общепедагогические и другие методы, применяемые в физическом воспитании.
3. Принцип цикличности и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 6

1. Общепедагогические и другие средства физического воспитания, особенности их практического использования.
2. Методы физического упражнения, применяемые преимущественно для обучения двигательным действиям.

3. Принцип динамичности и его требования к деятельности педагога.

Вариант № 7

1. Характеристика физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.
2. Основы методики учебных занятий по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста.
3. Основы внеклассной работы по физической культуре с учащимися старшего школьного возраста.

Вариант № 8

1. Характеристика физического развития и физической подготовленности детей старшего школьного возраста.
2. Основы внеклассной работы по физической культуре с учащимися среднего школьного возраста.
3. Основы методики физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье.

Вариант № 9

1. Характеристика физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
2. Основы методики учебных занятий по физической культуре с учащимися среднего школьного возраста.
3. Основы методики физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младших школьников.

Вариант № 10

1. Базовый уровень содержания физического воспитания (представления, знания, методические и двигательные умения и навыки) в начальной школе.
2. Характеристика базовых требований к физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста.
3. Основы физического самовоспитания учащихся среднего школьного возраста.

Вариант № 11

1. Базовый уровень содержания физического воспитания (представления, знания, методические и двигательные умения и навыки) в средней школе.
2. Основы методики учебных занятий по физической культуре с учащимися старшего школьного возраста (школа третьей ступени).

3. Основы внеклассной работы по физической культуре с детьми младшего школьного возраста.

Вариант № 12

1. Базовый уровень содержания физического воспитания (представления, знания, методические и двигательные умения и навыки) в школе третьей ступени.
2. Характеристика базовых требований к физической подготовленности учащихся начальной школы.
3. Основы физического самовоспитания учащихся старшего школьного возраста.

Вариант № 13

1. Характеризовать требования методических принципов физического воспитания и привести примеры их реализации из практики своей специализации.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития силовых способностей со всеми условиями его выполнения.
3. Дать характеристику круговой тренировки по методу «непрерывного упражнения».

Вариант № 14

1. Привести примеры создания педагогических условий для нравственного, трудового воспитания и эстетического развития учащихся.
2. Силовые способности. Подготовить комплекс упражнений для развития силы учащихся 5 класса на уроке физической культуры.
3. Дать характеристику состояния физического воспитания на современном этапе.

Вариант № 15

1. Дать характеристику круговой тренировки по методу «интервального упражнения с полными интервалами отдыха».
2. Определение физического качества «сила». Комплекс упражнений для развития силы на уроке физической культуры в 10 классе (юноши, девушки).
3. Вопросы физического воспитания в работах ученых и педагогов Н.И. Пирогова, К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского.

Вариант № 16

1. Охарактеризовать основные формы физического воспитания.
2. Комплекс упражнений для развития силы на уроке физической культуры в 8 классе (юноши, девушки).

3. Основоположник теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт.

Вариант № 17

1. Цель, задачи и функции физического воспитания
2. Дать характеристику круговой тренировки (КТ) по методу «интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха».
3. Работы Б.В. Гориневского и их вклад в систему физического воспитания.

Вариант № 18

1. Физиологи И.М. Сеченов, Н.Е. Введенский, И.П. Павлов о физическом воспитании.
2. Скоростные способности. Подготовить комплексы упражнений, направленные на воспитание скоростных способностей учащихся 1 – 4 классов.
3. Проявление взаимосвязи физического воспитания с умственным.

Вариант № 19

1. Программа всеобуча Н.И. Подвойского.
2. Задачи, средства и методы умственного воспитания в процессе физического воспитания.
3. Выносливость и формы ее проявления. Комплекс упражнений для воспитания выносливости на школьном уроке для учащихся 9 – 11 класса с применением круговой тренировки.

Вариант № 20

1. А.В. Луначарский о всестороннем и гармоничном развитии человека.
2. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.
3. Определение физического качества «гибкость». Комплекс упражнений для физического качества «гибкость».

Вариант № 21

1. Вклад в развитие физического воспитания М.И. Калинина.
2. Задачи, средства и методы нравственного воспитания в процессе физического воспитания.
3. Основные понятия и структурное содержание координационных способностей. Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей учащихся 1 – 4 классов.

Вариант № 22

1. А.С. Макаренко о значении физического воспитания в умственном и эстетическом воспитании.

2. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
3. Виды координационных способностей. Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей учащихся 5 – 8 классов.

Вариант № 23

1. М.В. Фрунзе о физическом развитии молодежи.
2. Задачи, средства и методы эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
3. Классификация координационных способностей. Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей для учащихся 9 – 11 классов.

Вариант № 24

1. К.Е. Ворошилов, А.М. Горький о физическом воспитании молодежи.
2. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
3. Методика развития координационных способностей. Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей для учащихся ссузов.

Вариант № 25

1. Роль спортивных обществ в развитии физкультурного движения.
2. Задачи, средства и методы трудового воспитания в процессе физического воспитания.
3. Особенности методических приемов и организации занятий физическими упражнениями для развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей.

Вариант № 26

1. Физкультурная система ГТО.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Критерии оценки координационных способностей.

Вариант № 27

1. Организационная структура системы физического воспитания.
2. Принципы, регламентирующие физическое воспитание.
3. Содержание и структура равновесия как двигательного координационного качества.

Вариант № 28

1. Организационная структура системы физического воспитания.
2. Средства физического воспитания
3. Компоненты равновесия. Разновидности равновесия.

Вариант № 29

1. Понятие о системе физического воспитания и ее структуре.
2. Физические упражнения как средства физического воспитания.
3. Факторы сохранения устойчивого положения тела.

Вариант № 30

1. Основы системы физического воспитания.
2. Форма физических упражнений.
3. Влияние гибкости, точности движений и ритмичности на сохранение равновесия.

Вариант № 31

1. Направления системы физического воспитания.
2. Содержание физических упражнений.
3. Критерии оценки устойчивого положения тела.

Вариант № 32

1. Концепция системы физического воспитания.
2. Характеристика техники физических упражнений.
3. Структурные компоненты программ для стимулирования развития двигательного-координационных способностей на уроках физической культуры.

Вариант № 33

1. Принципы, регламентирующие физическое воспитание.
2. Основа техники. Определяющее звено техники. Детали техники.
3. Системы физических упражнений с учетом разновидностей двигательного-координационных качеств.

Вариант № 34

1. Теория и методика развития физических качеств.
2. Структура движений.
3. Функциональное назначение видов педагогического контроля.

Вариант № 35

1. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.
2. Дать характеристику методов контроля.
3. Характеристика особенностей урочных форм занятий.

Вариант № 36

1. Основные виды планирования в физическом воспитании.
2. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.

3. Пространственные характеристики движений.

Вариант № 37

1. Требования к организации и проведению урока физической культуры.
2. Основные функции 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся.
3. Временные характеристики движений. Пространственно-временные характеристики движений.

Вариант № 38

1. Характеристика особенностей урочных форм занятий.
2. Оценка видов деятельности учеников для выставления итоговой отметки.
3. Динамические характеристики. Ритмические характеристики.

Вариант № 39

1. Общие требования к планированию.
2. Уровни оценки знаний.
3. Основные правила эффективного использования мышечных сил.

Вариант № 40

1. Методика формирования задач урока. Типы уроков.
2. Методика проведения тестирования.
3. Классификация физических упражнений.

Вариант № 41

1. Внедрения в практику системного планирования.
2. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.
3. Оздоровительные факторы как средство физического воспитания.

Вариант № 42

1. Дидактические требования к уроку.
2. Способы оценки количественных показателей.
3. Гигиенические факторы как средство физического воспитания.

Вариант № 43

1. Обучающие программы по основным упражнениям.
2. Нагрузка, величина нагрузки и ее регулирование.
3. Организация контроля за успеваемостью учащихся.

Вариант № 44

1. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

2. Уровни интенсивности физической нагрузки.
3. Характеристика особенностей внеурочных форм занятий.

Вариант № 45

1. Годовое планирование. Четвертное планирование.
2. Признаки утомления.
3. Особенности малых форм занятий.

Вариант № 46

1. Конспект урока. Методические рекомендации по составлению конспекта.
2. Методы выполнения физических упражнений.
3. Соревновательные формы организации занятий.

Вариант № 47

1. Методы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Методика проведения хронометража урока. Моторная плотность урока.

Вариант № 48

1. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Раскрыть основные положения урока физической культуры.
2. Методика проведения пульсометрии урока. Физиологическая кривая урока.
3. Внеклассные формы организации занятий.

Вариант № 49

1. Цели и задачи частей урока.
2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
3. Зависимость результативности урока физической культуры от организационного обеспечения урока.

Вариант № 50

1. Структура урочных форм занятий.
2. Методика контроля за развитием физического качества сила.
3. Формы физического воспитания в семье.

Вариант № 51

1. Характеристика урока физической культуры.
2. Формы физического воспитания в семье.
3. Физическое воспитание школьников с ослабленным состоянием здоровья.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Структура предмета «Теория и методика физического воспитания». Основные понятия.
2. Классификация координационных способностей.
3. Состояние физического воспитания на современном этапе. Формы физического воспитания. Функции физического воспитания. Цель, задачи физического воспитания.
4. Методика развития координационных способностей.
5. Вопросы физического воспитания в работах ученых и педагогов конца XIX начала XX веков. Вклад физиологов в обоснование физического воспитания.
6. Методика развития гибкости.
7. Вопросы физического воспитания в первые годы Советской власти. Развитие физкультурного движения на современном этапе.
8. Методы развития координационных способностей.
9. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.
10. Критерии оценки координационных способностей.
11. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.
12. Формы организации занятий физическими упражнениями.
13. Организационные основы структуры системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания.
14. Урочные формы занятий.
15. Общеподготовительное и специализированное направление системы физического воспитания.
16. Неурочные формы занятий.
17. Принцип сознательности и активности.
18. Урок физической культуры.
19. Принцип наглядности.
20. Внеклассные формы организации занятий.
21. Принцип доступности и индивидуализации.
22. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
23. Принцип систематичности.
24. Формы физического воспитания в семье.
25. Принцип динамичности.

26. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

27. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

28. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.

29. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание физических упражнений.

30. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

31. Основные правила эффективного использования мышечных сил.

32. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

33. Классификация физических упражнений.

34. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

35. Оздоровительные факторы и гигиенические мероприятия как средства физического воспитания.

36. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

37. Специфические методы физического воспитания.

38. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

39. Методы строго регламентированного упражнения. (Игровой метод. Соревновательный метод.)

40. Физическое воспитание учащихся колледжей, профессионального образования и средних специальных учебных заведений.

41. Использование в физическом воспитании словесных и сенсорных методов.

42. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

43. Основные понятия о двигательных действиях. Двигательные действия как предмет обучения. Учение и обучение двигательным действиям.

44. Физическое воспитание в вузе.

45. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

46. Общие требования к планированию.

47. Понятие о физическом качестве «быстрота». Методика воспитания скоростных способностей.

48. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

49. Средства и методы воспитания силы.

50. Годовое планирование.
51. Методика воспитания силовых способностей.
52. Четвертное планирование.
53. Теоретические основы воспитания выносливости.
54. Конспект урока.
55. Средства и методы воспитания выносливости.
56. Виды педагогического контроля.
57. Методика воспитания общей выносливости.
58. Методы контроля.
59. Особенности воспитания специфических типов выносливости.
60. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре.
61. Теоретические основы воспитания гибкости.
62. Оценка знаний.
63. Средства и методы воспитания гибкости.
64. Оценка техники физического упражнения.
65. Методика развития гибкости.
66. Оценка физической подготовленности.

СИСТЕМА РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

Рейтинг по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» определяется суммой баллов, полученных студентом, и отражает успешность изучения дисциплины. Рейтинговая система контроля включает следующие направления оценки успешности обучения:

1. Оценка отношения студента к выполнению своих обязанностей на этапе изучения дисциплины.

Общее количество часов по изучаемой дисциплине – 96 (48 часов – лекционных занятий и 48 часов – практических занятий).

Общее количество баллов – 96, которые распределяются следующим образом: количество баллов за 1 час лекции – 1 балл, за 100 % посещение лекций – 48 баллов. За каждое непосещение лекций снимается соответствующее количество баллов. Количество баллов за 1 час практических занятий – 1 балл, за 100 % посещение практических занятий – 48 баллов. За каждое непосещение практических занятий снимается соответствующее количество баллов.

2. Текущий контроль успешности этапа изучения дисциплины.

Рейтинговой оценкой учитывается:

- активная работа на практических занятиях;
- промежуточный контроль знаний (коллоквиумы, мини-контрольные);
- решение ситуационных задач;
- активная самостоятельная работа: подготовка рефератов.

Оценка различных форм активного участия студентов

Формы активного участия студентов	Количество присуждаемых баллов
Работа на практических занятиях	9 баллов – максимум за активное участие
Промежуточный контроль знаний (коллоквиумы и мини-контрольные)	9 баллов – максимум за каждую выполненную мини-контрольную или за отличный ответ на коллоквиуме
Подготовка рефератов	9 баллов – максимум за реферат

Общее количество баллов – 153, которые распределяются следующим образом:

Формы активного участия студента	Максимальное количество баллов, необходимых для получения допуска к экзамену	Интерпретация
Работа на практических занятиях	63	Максимальное количество баллов за 7 обязательных ответов на практических занятиях
Промежуточный контроль знаний (мини-контрольные)	63	7 – общее количество мини-контрольных при выполнении их на максимальную оценку
Подготовка рефератов	27	3 – максимальное количество рефератов при выполнении их на максимальную оценку
Итого баллов	153	

Итого баллов по первому и второму направлениям – 249.

1. Оценка активности и творческого подхода к изучению дисциплины.

Общее количество баллов – 70, которые распределяются следующим образом:

1. Участие в НИРС – 20 баллов.
2. Участие в республиканской НИРС – 30 баллов.
3. Публикации – 20 баллов за одну публикацию.

Для оценки успешности изучения дисциплины следует руководствоваться следующими критериями:

Недопуск	Допуск	Экзамен
$R < 153$	$153 < R < 209$	$R > 209$

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям $R < 153$ баллов ($R < 60\%$), то студент считается не выполнившим учебный план по данной дисциплине и не допускается к сдаче экзамена. Для допуска к экзамену студенту необходимо набрать недостающие баллы (например, по причине пропуска занятий, невыполненных заданий, контрольных или выполненных на «неудовлетворительно» и т.д.).

Форма и способы получения студентом недостающих баллов определяются преподавателем. Это может быть тестирование, опрос (письменный, устный) по темам пропущенных занятий, и т.п., т.е. студент должен выполнить на «удовлетворительно» необходимый минимум учебных работ, который не был выполнен в семестре.

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям $153 < R < 209$ ($60 \% < R < 80 \%$), то студент считается выполнившим учебный план по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» и допускается к сдаче экзамена.

Если в результате изучения дисциплины рейтинг студента удовлетворяет условиям $R > 209$ ($R > 80 \%$), то такой рейтинг считается высоким.

Таким образом, рейтинговая система учета и оценки успешности изучения дисциплины **«Теория и методика физического воспитания»** позволяет рационально организовать обучение студентов, предоставить студентам возможность выбора тактики и стратегии в овладении знаниями по изучаемой дисциплине, определить свой рейтинг среди одногруппников и сокурсников, а отсюда стимулировать инициативу, самостоятельность студентов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Автоматизм – характеристика заученного действия, осуществляемого непроизвольно или неосознанно.

Автоматизм двигательных действий – выполнение движений без текущего контроля сознания.

Адаптированность – уровень физического приспособления индивида, уровень его социального статуса и самоощущения.

Антропология – наука о происхождении, развитии человека, его телесной природе, приобретениях и издержках эволюции.

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве.

Врабатывание:

– повышение уровня функционирования организма в начале работы до наступления устойчивого состояния;

– начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен веществ от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы;

– динамика функционального состояния и работоспособности человека в начальный период работы;

– постепенный переход физиологических функций организма в начале работы на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных рабочих действий. Наблюдается при любых видах умственной и мышечной деятельности;

– совокупность функциональных изменений в организме, происходящих в переходный период от состояния покоя к активной деятельности.

Гармоническое развитие личности – многосторонний, целостный процесс развития способностей человека в интересах общества и самой личности.

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gumnazo* – тренирую, упражняю):

– система специально подобранных физических упражнений, существенными признаками которой являются общедоступность, оздоровительная, лечебная или прикладная, а также спортивная направленность. Различают следующие виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные;

– система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для гармонического развития форм и

функций организма человека, всестороннего совершенствования физических способностей, укрепления здоровья и обеспечения творческого долголетия;

– система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо содействовать развитию отдельных мышц и органов.

Гипокинезия (греч. *hupo* – ниже; *kinesis* – движение):

– состояние, характеризующееся ограничением двигательной активности (недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека количеством движений);

– уменьшение объема произвольных движений вследствие малой подвижности.

Групповые занятия физической культурой – привлечение населения к систематическим коллективным занятиям с целью укрепления здоровья и продления творческого долголетия.

Забег – прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путем жеребьевки или по предварительным данным и стартующих одновременно.

Индивидуализация процесса физического воспитания – дифференциация учебных занятий и путей их проведения, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (полом, возрастом, состоянием здоровья, телосложением, уровнем физической работоспособности и т. д.).

Колонна – строй, в котором люди стоят в затылок друг другу на дистанции одного шага или на заданной дистанции.

Команда – краткое распоряжение для начала действия, выполнения упражнения.

Критическая частота сердечных сокращений – частота сердечных сокращений, при которой производительность сердца достигает самого высокого минутного объема при максимальном потреблении кислорода (185 – 195 уд/мин). При дальнейшем увеличении ЧСС эти показатели начинают уменьшаться. Критическая ЧСС обычно соответствует критической скорости бега.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма физической подготовки, позволяющая эффективно развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и другие физические качества.

Методика – система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Методология – учение о методе, теория метода, теоретическое обоснование исходных принципов познания и практики с позиции определенного мировоззрения.

Мотив – осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях и т. д.

Мотивация – совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым человеком отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Нагрузка в физических упражнениях – величина воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Номограмма:

– график геометрических величин, применяемый при различных расчетах;

– особый чертеж, с помощью которого, например, можно, не проводя математических вычислений, получать приближенное решение уравнений или приближенные значения функций.

Норма (лат. norma – правило, точное предписание, мера, образец):

– совершенно определенная система показателей состояния организма человека: его строения, структуры, функций которые находятся в заданных пределах и отражают самочувствие человека как хорошее;

– широкая зона функционального оптимума; понятие статистическое, основанное на вероятностной структуре показателей, характерных для популяции;

– общепризнанные меры физической или спортивной подготовленности;

– точные количественные критерии, с помощью которых в физическом воспитании определяют уровень физической подготовленности, планируют его повышение и контролируют фактические сдвиги.

Норматив – показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности.

Нормативы – количественные или качественные показатели нормы.

Обследование медицинское – осмотр, необходимые врачебные исследования (в лабораторных условиях и в условиях спортивной деятельности) спортсмена, с целью определения состояния здоровья, физического развития, уровня резервных возможностей, профилактики заболеваний, решения вопроса о допуске к соревнованиям и тренировочным занятиям.

Общеподготовительные упражнения – упражнения, представляющие собой основные практические средства общей подготовки спортсмена.

Оперативное планирование – достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Оптимальная работоспособность – работоспособность, обеспечивающая наивысшую эффективность деятельности.

Оптимизация – выбор уровня контролируемых переменных для достижения наилучшей меры эффективности.

Отдых:

– процесс восстановления работоспособности либо в состоянии покоя, либо при такой деятельности, которая снимает утомление. Различают два способа отдыха: активный и пассивный;

– состояние покоя после какой-либо деятельности или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.

Отжимание – общеподготовительное упражнение силовой направленности, выполняемое из исходного положения в упоре лежа на полу или другом снаряде.

Оценка физической подготовленности – результат сопоставления достижений человека в различных видах двигательной деятельности с нормативными требованиями.

Педагогический контроль:

– система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов, нагрузок;

– процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Планирование – сложная, комплексная деятельность педагога по разработке и обоснованию целей и задач образования, воспитания, развития и эффективных путей их достижения. Планирование включает: формулировку целей обучения и выбор по определенному критерию наилучшего пути достижения поставленной цели. Процесс целеполагания является одним из главных моментов деятельности педагогов.

Продолжительность жизни человека – временная характеристика длительности процесса взаимодействия повреждающих и восстанавливающих реакций в организме от момента его зарождения до старости и смерти.

Профессиональное заболевание – заболевание, возникающее в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

Профессиональное утомление – объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

Работоспособность:

– способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности;

– потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная;

– способность органа или целого организма к активной деятельности в заданном режиме;

– потенциальная способность человека на протяжении определенного времени выполнять работу заданной интенсивности;

– способность человека выполнять конкретную работу в заданных заранее параметрах длительности и эффективности.

Равновесие – способность к сохранению устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

Развитие организма – необратимый, закономерно направленный, непрерывно протекающий процесс количественных и качественных изменений в организме.

Развитие человека – разнонаправленное и закономерное изменение материи и сознания, в результате чего возникает новое качественное состояние общества.

Разминка – вводный комплекс физических упражнений, используемых для повышения общего тонуса организма и работоспособности.

Сенситивный возраст (лат. sensitivus – чувствительный) – этап возрастного развития ребенка, наиболее благоприятный для освоения каких-либо видов деятельности, формирования определенных психических функций.

Терминология – совокупность, система терминов.

Тест:

– испытание, стандартное задание, по результатам которого можно оценить уровень работоспособности, тренированность и др. качеств;

– неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Тестирование – выполнение испытуемыми двигательных заданий в строго регламентированных условиях.

Технология – совокупность производственных процессов определенной отрасли производства, а также научное описание способов производства.

Толерантность (лат. tolerantia – терпение):

– способность организма переносить неблагоприятное влияние того или иного фактора среды;

– свойство позволяющее объединиться разнообразным объектам:

– отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию;

– переносимость организмом воздействующего на него фактора, устойчивость к воздействиям с сохранением гомеостаза.

Усталость:

– комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.);

– комплекс субъективных ощущений, являющийся индикатором утомления и выражающийся нежеланием продолжать работу.

Учебный процесс – система организации учебно-воспитательной деятельности, в основе которой лежит органическое единство и взаимосвязь преподавания и обучения; он направлен на достижение целей обучения и воспитания человека, оптимально соответствующих требованиям жизни.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Формы занятий физическими упражнениями – способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Хронометраж:

– измерение продолжительности спортивного соревнования с помощью секундомера;

– метод изучения спортивной деятельности с помощью исследования затрат времени на выполнение определенных заданий, различных компонентов соревновательной и тренировочной деятельности, элементов, техники движений.

Цикличность – характеристика движений, занятий, процессов, построенных в виде цикла.

Цикл движений – минимальная совокупность движений, после выполнения которых тело (части тела) возвращается в исходное положение.

Циклические упражнения – упражнения, при которых одинаковые движения (циклы) повторяются на протяжении всей работы.

Шеренга – строй, в котором люди размещены на одной линии один рядом с другим.

Шпагат – акробатическое и гимнастическое упражнение, сед с предельно разведенными ногами с опорой на всю поверхность.

Элективный курс – та часть преимущественно практических занятий учебной дисциплины «Физическая культура», которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений) на обязательных и самодеятельных учебно-тренировочных занятиях.

Элемент – отдельное законченное движение или действие, имеющее определенную структуру: начало, основу и окончание. Составная часть упражнения.

Энерготраты – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.

Эргометрия – методы измерения работоспособности отдельной мышцы или группы мышц и функциональных изменений в организме во время физической нагрузки, основанной на выполнении дозированной механической работы. Проводятся с помощью специальных приборов – эргометров различных конструкций.

Этап развития человека – непрерывный процесс биологического становления и социального формирования личности с положительным или отрицательным знаком под влиянием внешних или внутренних управляемых или спонтанных факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М: Медицина, 1975. – 477 с.
2. Аршавский, Н.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза / Н.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студ., аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры) / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: учеб. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М., 2000. – 287 с.
7. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1976. – 112 с.
8. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов. физ. культ. / А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
10. Евстафьев, Б.В. О некоторых методологических подходах к определению основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев. – Л.: Академия, 1990. – 35 с.
11. Ккнеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Ккнеман. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1987. – 272 с.
12. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
13. Советская система физического воспитания / под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
14. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студ. подгот. учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

15. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 319 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 255 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
18. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов: учеб.-метод. комплекс / В.М.Наскалов, В.В.Чесновицкий. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т, 2006. – 242 с.
19. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 112 с.
20. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
21. Сальникова, Г.П. Физическое развитие школьников / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1968. – 160 с.
22. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологу. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Олимпия-пресс, 2005. – 528 с.
23. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
24. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
25. Чикин, С.Я. Физическое совершенство человека / С.Я. Чикин. – М.: Медицина, 1976. – 119 с.
26. Филин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростных качеств / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 156 с.
27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

ПРОГРАММА
по физической культуре для учащихся начальных классов

I класс

По окончании первого класса ученики должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

ЗНАНИЯ

Понятие о здоровье, правила безопасного поведения в местах занятий по физической культуре (в спортивном зале, на спортивной площадке, лыжне, в бассейне). Требования к комплекту одежды для занятий физкультурой, обязанности дежурного на уроке физкультуры. Примерный двигательный режим дня для первоклассников. Понятия о правильной осанке и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Основные положения головы, туловища, рук, ног. Правила одной подвижной игры, значение физкультуры для здоровья (утренней гимнастики, двигательного отдыха в период занятий в школе и во второй половине дня).

УМЕНИЯ

- правильно подготовиться к уроку физкультуры дома (принять душ или вымыться по пояс, сложить комплект спортивной формы), в школе (вымыть носовые ходы, прополоскать рот, воспользоваться туалетом, надеть в правильной последовательности спортивную форму под контролем учителя);
- сохранять правильную позу сидя, стоя, при выполнении физических упражнений (под контролем учителя, взрослых членов семьи);
- задерживать дыхание, глубоко вдыхать и выдыхать носом;
- выполнять гимнастику для глаз, физкультминутки на уроках и во время занятий дома;
- правильно выполнять обязанности дежурного на уроке физкультуры под контролем учителя;
- проверить силу рук по динамометру в начале и конце учебного года.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Гимнастика

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг; расхождение по заранее установленным местам, размыкание на ширину поднятых в сторону рук; повороты переступанием, прыжком; выполнение команд: «Направо», «Налево», «На месте шагом марш», «Класс, стой!».

Танцевальные шаги: шаги танца «Бульба», то же, но с поворотом плеч вправо, влево, с вынесением рук вперед; приставные шаги, шаги галопом в сторону, танцевальные движения под музыку.

Ходьба: шагом с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, средним и широким шагом, по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку.

Лазания и перелезание: по горизонтальной гимнастической скамейке в упор присев, в упор стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через маты, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: основные положения головы, рук, туловища, ног; движения руками, основные движения туловищем, ногами без предметов, с палкой, мячом, скакалкой («Делай как я»), упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гимнастики, выполнение упражнений под музыку.

Акробатические упражнения: группировка в упоре присев, группировка из положения лежа на спине, постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекаты из группировки в приседе назад с возвращением в присед.

Упражнения в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии.

Легкая атлетика

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой на носках, с подниманием бедра, парами, тройками, с ускорением, челночный бег, бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, прыжки «по кочкам», через «удочку», через «резинку»; многоскоки на дальность (5-6 прыжков в шаге с приземлением на две ноги); прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20 – 25 см), прыжки в длину с малого (5-6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия, согнув ноги (2 резинки на расстоянии 70 – 90 см); через скакалку ноги вместе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в глубину; прыжки через длинную скакалку; «Кто выше прыгнет» – выпрыгивание у стенки с доставанием рукой отметки.

Метания: малого мяча в щит, набивного мяча из положения сидя ноги врозь; броски и ловля мяча, перебрасывание мяча с руки на руки, удары мяча о пол и ловля; передача малого мяча.

Лыжи: одевание, снятие лыж; стойка лыжника, ступающий и скользящий шаги без палок, с палками; повороты с переступанием на месте, подъемы и спуски.

Плавание: передвижение по дну, дыхание на воде, скольжение на груди без движений и с движениями руками и ногами, скольжение на спине без движений и с движениями руками и ногами; соскоки и прыгивания в воду; плавание кролем на груди и на спине.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ УЧИТЕЛЯ)

Развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости.

Ориентиры для оценки физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Наклон вперед, см	– 2	+ 2	+ 6	0	+ 4	+ 7
Челночный бег 4×9 м, с	13,7	13,0	12,2	14,4	13,7	12,9
Подтягивание (мал.)	–	1	3			
Поднимание туловища (дев.), кол-во раз за 1 мин				23	27	32
Прыжок в длину с места, см	105	118	130	100	110	125
Бег 900 м, мин	6,44	5,43	5,1	7,15	6,0	5,3
Ходьба на лыжах	1000 м без учета времени			500 м без учета времени		
Плавание 6 – 12 м	без учета времени			без учета времени		

II класс

По окончании второго класса ученики должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

ЗНАНИЯ

Особенности развития и здоровья второклассника. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по физической культуре. Требования к одежде на занятиях по физической культуре на воздухе в разное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений, проведения водных процедур, закаливания воздухом и солнечных ванн. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Правила проведения двух подвижных игр.

УМЕНИЯ:

- самостоятельно готовиться к уроку физкультуры (надевать спортивную форму, обувь, промывать носовые ходы, полоскать рот, пользоваться туалетом, правильно вешать школьную форму при переодевании) – выборочный контроль учителя;
- продемонстрировать правильное дыхание при различных видах физических упражнений;
- правильно умываться, мыть руки, обтирать и обливать руки, ноги холодной водой;
- правильно использовать закаливание воздухом (слои одежды, проветривание зала, класса, хождение босиком, закаливающий бег и др.);
- самостоятельно проветривать, чистить спортивную форму, обувь;
- выполнять под контролем учителя, членов семьи:
 - а) комплекс утренней гимнастики;
 - б) гимнастику для глаз;
 - в) физкультминутки во время занятий;
 - г) поддерживать правильную позу сидя за партой, столом в школе и дома;
 - д) четко выполнять весь объем обязанностей дежурного на уроке физкультуры;
- находить пульс в области лучезапястного сустава, подсчитывать его.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Гимнастика

Строевые упражнения: размыкания и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд: «В обход, шагом марш!», «Противоходом налево (направо) – марш!», «По диагонали – марш!».

Ходьба: на носках руки на пояс, за голову, вверх, в стороны, сохраняя осанку; на носках в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро (шаги «журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу (шаги «медвежонка»).

Лазания, перелезание, переползание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и бедрах, подтягива-

ясь руками; по гимнастической скамейке в горизонтальном направлении приставными шагами хватом двумя руками; в вертикальном направлении разноименным способом; перелезание через бревно в седе поперек и продольно; переползание на четвереньках, получетвереньках.

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, с одновременным подниманием рук в сторону, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в положении «основная стойка», круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку; комплекс утренней гимнастики.

Упражнения для осанки. В вертикальной плоскости: поднимание на носки и опускание на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание, стать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазание в горизонтальном направлении по гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения: танцевальный ход «Полька» (музыкальный размер 2/4, 1 такт на движение).

Акробатические упражнения: быстрая группировка с фиксацией, кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх, перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками; то же на гимнастической скамейке; бег по гимнастической скамейке; по бревну (высота 60 см); повороты стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Легкая атлетика

Бег: с высокого старта на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, ускорения, на заданное расстояние, под музыку.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением, на препятствие, с короткой скакалкой – одна нога впереди, другая сзади.

Метания: набивного мяча от груди, снизу с передачей партнеру: малого мяча в коридоре с места на дальность, на заданное расстояние, по горизонтальной и вертикальной цели.

Лыжи: скользящий шаг с палками; подъемы и спуски с небольших склонов, ходьба на лыжах 1 – 1,5 км.

Плавание: уметь проплыть 25 м на спине.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ УЧИТЕЛЯ)

Развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Ориентиры для оценки физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Наклон вперед, см	- 2	+ 2	+ 6	+ 2	+ 5	+ 10
Челночный бег 4×9 м, с	12,8	12,2	11,7	13,6	12,8	12,1
Подтягивание (мал.)	1	2	3			
Поднимание туловища (дев.), кол-во раз за 1 мин				25	31	35
Прыжок в длину с места, см	120	132	145	113	125	136
Бег: 1000 м, мин; 900 м, мин	6,44	6,06	5,29	7,15	6,0	5,3
Ходьба на лыжах	1500 м без учета времени			1500 м без учета времени		
Плавание: кроль на спине 25 м; кроль на груди 12 – 15 м	без учета времени без учета времени			без учета времени без учета времени		

III класс

По окончании третьего класса ученики должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

ЗНАНИЯ

Понятие о здоровом образе жизни. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по физической культуре. Влияние вредных привычек на здоровье человека (курение, спиртные напитки). Предупреждение переохлаждения. Осанка, здоровье, физические упражнения для улучшения умственной работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе на лыжах. Спортивные соревнования, правила поведения участников, зрителей, судей. Правила проведения двух подвижных игр.

УМЕНИЯ:

- демонстрировать практические навыки, перечисленные в программах для I и II классов;
 - правильно ходить, стоять в разных условиях (на улице, в помещении, транспорте);
 - использовать позы и упражнения для пальцев при снятии утомления, повышении работоспособности;
 - четко выполнять правила передвижения для занятий физической культурой.
- Уметь хранить, стирать спортивную форму не реже 2-х раз в неделю;
- самостоятельно выполнять комплекс гимнастики до уроков, физкультурминутки, гимнастику для глаз;
 - страховать товарищей при выполнении физических упражнений;
 - продемонстрировать группировку при падениях;
 - определять частоту дыхания и частоту сердечных сокращений в покое и при занятиях физическими упражнениями;
 - вести тетрадь по физическому воспитанию и ее раздел «Самоконтроль».

УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ

Гимнастика

Танцевальные упражнения: танцевальный ход «Полонез», танцевальный ход «Крыжачок», танцевальный ход «Вальс».

Строевые упражнения: выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд: "Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!», выполнение команд для движения по ориентирам «Зигзагом».

Ходьба: со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, «утиным» шагом, переступая через «барьеры», скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Лазания, перелезание, переползание. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, на руках без помощи ног; перелезание наступая (через бревно), зацепом (через гимнастического коня); переползание по-пластунски, на боку.

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад; приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, другая вперед, одна вверх, другая в сторону и др.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; комплекс утренней гимнастики.

Упражнения для осанки с предметами на голове: в стойке скрестно, руки в стороны поворотом кругом: приседание в стойке скрестно, руки в стороны, приседание с вставанием с последующим поворотом кругом (в обе стороны), лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении и изученным ранее способом.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед в группировке; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках с поворотом кругом на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на коленях (высота бревна 70 – 80 см); соскок из упора присев.

Легкая атлетика

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе с преодолением условных препятствий, переменный с передачей эстафеты, с форой (преимуществом); на расстояние в заданное время (до 6 мин.) под музыку, бег с высокого старта.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной и на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча от груди, снизу вверх вперед на точность, дальность; малого мяча с разбега на дальность, на заданное расстояние по горизонтальной и вертикальной цели, передача с ударом о пол.

Лыжи: передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, подъем «полуелочкой» и «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км.

Плавание: уметь проплыть 25 м на спине и 12 – 15 м на груди.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ УЧИТЕЛЯ)

Развитие двигательных качеств: быстрота движений руками, быстрота движений ногами, сила рук, скоростно-силовые качества рук, равновесие статическое, ориентировка в пространстве (мальчики, девочки); быстрота двигательной реакции, общая выносливость (мальчики); силовая выносливость (динамическая), точность движений рук и ног (девочки).

Ориентиры для оценки физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Наклон вперед, см	- 2	+ 2	+ 7	+ 2	+ 7	+ 11
Челночный бег 4×9 м, с	12,3	11,7	11,0	13,2	12,7	12,2
Подтягивание (м)	1	3	4			
Поднимание туловища (д), кол-во раз за 1 мин				25	31	38
Прыжок в длину с места, см	133	146	156	118	130	142
Бег: 1100 м, мин 900м, мин	6,19	5,46	5,18	7,15	6,00	5,30
Ходьба на лыжах	3000 м без учета времени			3000 м без учета времени		
Плавание: кроль на спине 50 м кроль на груди 25 м	без учета времени без учета времени			без учета времени без учета времени		

IV класс

По окончании четвертого класса ученики должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

ЗНАНИЯ

Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по физической культуре. Влияние занятий физическими упражнениями и закаливание в режиме дня на здоровье человека, умственную и физическую работоспособность. Гигиенические правила самостоятельных занятий, понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие методические правила самостоятельной оценки регулирования физической нагрузки при выполнении комплексов физических упражнений: от легкого к трудному, от простого к более сложному. Правила оценки тяжести нагрузки по самочувствию, частота пульса. Знание правил проведения двух подвижных игр, подводящих к спортивным играм.

УМЕНИЯ:

- демонстрировать практические навыки, перечисленные в программе для III класса;
- четко, без напоминаний выполнять обязанности дежурного при занятиях физической культурой;

- контролировать свое развитие по: частоте пульса и дыхания в покое, времени задержки дыхания, тестам физической подготовленности;
- самостоятельно тренироваться в выполнении быстрых и точных движений;
- правильно мыться в душе до и после занятий в плавательном бассейне;
- осуществлять одностороннее и сквозное проветривание в помещениях для занятий физической культурой;
- ежедневно поддерживать чистоту кожи, полости носа, рта, носоглотки, менять (стирать) носки, трусы, чистить обувь;
- осуществлять двигательный отдых 2-3 раза в течение учебного дня и еще 2-3 раза во внеурочное время;
- систематически (ежедневно) применять закаливающие процедуры водой (полоскание носа, горла, обмывание лица, рук, ног), воздухом (облегченная одежда, ходьба босиком, закаливающий бег и др.).

УМЕТЬ ВЫПОЛНЯТЬ

Гимнастика

Строевые упражнения: выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команд для слияния «Через центр по одному марш!», для «разведения», «сведения», выполнение «скрещения».

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде, ходьба с музыкальным сопровождением.

Лазание, перелезание, переползание. Лазание на руках по наклонной или горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, отползание в сторону.

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку; комплекс упражнений утренней гимнастики.

Упражнения для осанки с предметами на голове: лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях, ходьба боком по рейке, перевернутой гимнастической скамейке; повороты на 360° стоя на рейке гимнастической стенки; передвижение по рейке гимнастической стенки с поворотом на 360°, ходьба по наклонной скамейке.

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекал; стойка на голове с помощью (мальчики); кувырок вперед вдвоем.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну широким шагом, ходьба с грузом на голове с поворотами; поворот прыжком на 90°; соскок прогнувшись в доскок.

Танцевальные упражнения: усложненные варианты танцевальных ходов «Бульба», «Полонез», «Крыжачок», «Полька», «Мазурка», «Вальс» движениями рук, головы, туловища.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин), бег с высокого старта.

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча из-за головы с места, с двух-трех шагов партнеру, на дальность, на точность попадания в горизонтальную цель; малого мяча в стенку на дальность отскока, на точность попадания в цель, в коридоре на дальность.

Лыжи: попеременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении: подъем «лесенкой»; прохождение дистанции до 2 км.

Плавание: уметь проплыть 25 м на спине и на груди.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ (ПО ВЫБОРУ УЧИТЕЛЯ).

Развитие двигательных качеств: быстрота движений руками, быстрота движений ногами, равновесие статическое, ориентировка в пространстве (мальчики, девочки); гибкость, равновесие динамическое (мальчики); быстрота двигательной реакции, скоростно-силовых качеств рук и ног, общая выносливость; динамическая силовая выносливость, точность движений рук (девочки).

Ориентиры для оценки физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Наклон вперед, см	- 2	+ 3	+ 7	+ 2	+ 6	+ 10
Челночный бег 4×9 м, с	12,1	11,4	10,9	12,9	12,0	11,5
Подтягивание (м)	2	4	6			
Поднимание туловища (д), кол-во раз за 1 мин				28	33	38
Прыжок в длину с места, см	142	151	162	129	142	153
Бег: 1200 м, мин 900м, мин	6,37	5,57	5,29	6,22	5,52	5,21
Ходьба на лыжах 1 км	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
Плавание: любым способом 25 м	без учета времени			без учета времени		

Основные требования к учащимся, оканчивающим начальную школу

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на растущий организм;
- понятие здоровья;
- двигательный режим для младших школьников;
- функции кожи и правила ухода за ней;
- правила дыхательной гимнастики и ухода за полостью носа;
- обязанности дежурного на занятиях по физической культуре;
- правила внутреннего распорядка использования мест для занятий физкультурой;

- технику безопасности при выполнении различных упражнений; приемы самоконтроля;
- индивидуальные особенности физических нагрузок.

УМЕТЬ:

- выполнять гимнастические упражнения, плавать, метать мяч, прыгать в длину, в высоту, играть в подвижные игры;
- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, использовать двигательный отдых в ходе занятий (физкультминутки, гимнастику для глаз) на переменах (подвижные игры, упражнения с мелким инвентарем, тренажеры);
- выполнять правила техники безопасности;
- тактично помогать товарищам исправлять ошибки при выполнении упражнений, правил гигиены и техники безопасности;
- оценивать свое развитие и умения в начале и конце учебного года;
- вести тетрадь по физическому воспитанию и ее раздел «Самоконтроль».

Примерный режим дня учащихся первых классов (шестилеток)

Сбор детей, вводная гимнастика	8.00 – 8.30
I урок	8.30 – 9.05
Перемена	9.05 – 9.20
II урок	9.20 – 9.55
Горячий завтрак	9.55 – 10.15
Динамическая перемена	10.15 – 10.55
III урок	10.55 – 11.30
Перемена	11.30 – 11.40
IV урок	11.40 – 12.15
Прогулка	12.15 – 13.30
Сон, воздушные процедуры	13.30 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Физкультурные занятия	15.50 – 17.30
Занятия по интересам	17.30 – 18.00

Примерный режим дня первоклассников шестилетнего возраста, обучающихся в детском саду (на период учебного года)

Прием детей на участке, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.45
Подготовка к урокам	8.45 – 9.00
Первый урок	9.00 – 9.35
Перемена	9.35 – 9.45
Второй урок	9.45 – 10.20
Динамическая перемена	10.20 – 11.00
Третий урок	11.00 – 11.35
Перемена	11.35 – 11.45
Четвертый урок (два раза в неделю)	11.45 – 12.20
Прогулка	12.20 – 13.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	13.15 – 13.30

Обед	13.30 – 14.00
Подготовка ко сну, сон	14.00 – 15.45
Подъем, воздушные процедуры	15.45 – 16.15
Полдник	16.15 – 16.35
Игры, самостоятельная деятельность, физкультурные занятия на воздухе	16.35 – 18.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00 – 18.15
Ужин	18.15 – 18.40
Игры, уход детей домой	18.40 – 19.00

Примерный режим дня для учащихся II – IV классов

Часы	При 4-х уроках в день
8.00 – 8.10	Гимнастика до занятий
8.10 – 8.55*	I урок
9.05 – 9.50	II урок
9.50 – 10.10	Завтрак
10.10 – 10.50	Подготовка и проведение динамической перемены преимущественно на открытом воздухе
10.50 – 11.35	III урок
11.45 – 12.30	IV урок
12.30 – 13.40	Прогулка
13.40 – 14.10	Обед
14.10 – 15.40	Приготовление домашних заданий с проведением физкультминуток
15.40 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.30	Физкультурные занятия в группе продленного дня, пребывание на открытом воздухе
17.30 – 18.00	Занятия по интересам

Часы	При 5-х уроках в день
8.00 – 8.10	Гимнастика до занятий
8.10 – 8.55*	I урок
9.05 – 9.50	II урок
9.50 – 10.10	Завтрак
10.10 – 10.50	Подготовка и проведение динамической перемены преимущественно на открытом воздухе
10.50 – 11.35	III урок
11.45 – 12.30	IV урок
12.45 – 13.35	V урок
13.35 – 14.10	Отдых, подготовка к обеду, обед
14.10 – 15.40	Приготовление домашних заданий с проведением физкультминуток
15.40 – 16.00	Полдник
16.00 – 17.30	Физкультурные занятия в группе продленного дня, пребывание на открытом воздухе
17.30 – 18.00	Занятия по интересам

Примечание. * – во втором классе (дети 7 лет) целесообразно 1 – 2 урока (первый и последний) сократить до 35 минут.

Примерный комплекс гимнастики до занятий

1. «Летающая птица». И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, 1 – развести руки в стороны – вверх; поднять левую ногу, высоко поднимая колено, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же, поднимая правую ногу.
2. «Натяни лук». И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – руки вверх назад, максимально прогнуться, 2 – и.п.
3. «Ветряная мельница». И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад.
4. «Пружина». И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – 2 – 3 – медленно присесть, 4 – быстро вернуться в и.п.
5. «Цирковая лошадка». И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием ладоней рук.
6. «Подпрыгни выше» – подскоки на месте, выпрямившись.
7. Ходьба на месте.
8. «Будь внимателен». Выполнение команды, если перед ней сказано слово «класс».

Комплекс упражнений для глаз (по методике Э.С. Аветисова, 1977)

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаза.
2. И.п. – быстро поморгать в течение 1 – 2 с. Упражнение улучшает кровообращение глаз.
3. И.п. – стоя. Посмотреть прямо перед собой в течение 2 – 3 с. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25 – 30 см от глаза. Перевести взгляд на конец пальца. Смотреть на него 3 – 5 с. Опустить руку. Повторить 1 – 12 раз. Упражнение снижает утомляемость, улучшает зрительную работоспособность на близком расстоянии.
4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончики пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии, медленно приближать палец, не отводя глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 3 – 8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
5. И.п. – сидя. Закрывать глаза. Массировать глазные яблоки через веки легкими круговыми движениями пальцев. Продолжительность – 1 мин. Упражнение улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаза.
6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25 – 30 см от глаза. Смотреть на конец пальца двумя глазами в течение 3 – 5 с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 – 5 с. Убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 с. Повторить то же другой рукой 3 – 5 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.
7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону. Передвигать палец полусогнутой рукой справа налево и при неподвижной голове следить взглядом за пальцем, повторить при движении руки слева направо 10 – 12 раз.
8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки нажать на глазные яблоки через закрытые веки. Спустя 1 – 2 с снять пальцы с век. Повторить 3 – 4 раза.

Примерный комплекс гимнастики до занятий

1. «Летающая птица». И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, 1 – развести руки в стороны – вверх; поднять левую ногу, высоко поднимая колено, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 – то же, поднимая правую ногу.
2. «Натяни лук». И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – руки вверх назад, максимально прогнуться, 2 – и.п.
3. «Ветряная мельница». И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад.
4. «Пружина». И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – 2 – 3 – медленно присесть, 4 – быстро вернуться в и.п.
5. «Цирковая лошадка». И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием ладоней рук.
6. «Подпрыгни выше» – подскоки на месте, выпрямившись.
7. Ходьба на месте.
8. «Будь внимателен». Выполнение команды, если перед ней сказано слово «класс».

Комплекс упражнений для глаз (по методике Э.С. Аветисова, 1977)

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаза.
2. И.п. – быстро поморгать в течение 1 – 2 с. Упражнение улучшает кровообращение глаз.
3. И.п. – стоя. Посмотреть прямо перед собой в течение 2 – 3 с. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25 – 30 см от глаза. Перевести взгляд на конец пальца. Смотреть на него 3 – 5 с. Опустить руку. Повторить 1 – 12 раз. Упражнение снижает утомляемость, улучшает зрительную работоспособность на близком расстоянии.
4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончики пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии, медленно приближать палец, не отводя глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 3 – 8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
5. И.п. – сидя. Закрывать глаза. Массировать глазные яблоки через веки легкими круговыми движениями пальцев. Продолжительность – 1 мин. Упражнение улучшает кровообращение, расслабляет мышцы глаза.
6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25 – 30 см от глаза. Смотреть на конец пальца двумя глазами в течение 3 – 5 с. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 – 5 с. Убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 с. Повторить то же другой рукой 3 – 5 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.
7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону. Передвигать палец полусогнутой рукой справа налево и при неподвижной голове следить взглядом за пальцем, повторить при движении руки слева направо 10 – 12 раз.
8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки нажать на глазные яблоки через закрытые веки. Спустя 1 – 2 с снять пальцы с век. Повторить 3 – 4 раза.

внутри круга. «Воробышек», которого клюнула «большая птица», продолжает играть. «Воробышки» стараются дольше оставаться в круге, увертываясь от «большой птицы». Учитель отмечает тех воробышков, которых коснулась «большая птица». Наиболее ловкими игроками считаются те, которых водящий ни разу не коснулся рукой (общая продолжительность 5 мин, чередуя с 30 – 40 с отдыхом).

Дифференцированные упражнения по полу:

Мальчики – упражнения на силу. Ученики построены парами и упираются друг другу в плечи, каждый пытается оттеснить противника назад. При выполнении упражнения – менять партнеров (смена партнеров 5 – 6 раз).

Девочки – метание теннисного мяча на дальность (общая продолжительность 5 мин).

Самостоятельные игры по интересам (продолжительность 8 мин).

III. Построение. Ходьба с хлопками под правую (левую) ногу с выполнением упражнений на дыхание.

Визуальные признаки утомления

Утомление	Окраска кожи лица	Мимика	Потливость	Дыхание	Движение
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Значительное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое
Недопустимое покраснение	Сильное	Искажена	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

Нормативы текущей оценки уровня физической подготовленности учащихся I – II класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Бег 30м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9
Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
Метание мяча в цель с 6 м из 5-ти попыток, кол-во попаданий	3	2	1	3	2	1
Подтягивание в висе стоя на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	8	6	4
Прыжки с короткой скакалкой, кол-во раз	75	60	40	75	60	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	8	6	8	6	4

III класс

Бег 30м с высокого старта, сек.	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
Метание мяча в цель с 6м из 5-ти попыток, кол-во попаданий	4	3	1	4	3	1
Подтягивание в висе стоя на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	13	8	6
Прыжки с короткой скакалкой, кол-во раз	100	80	60	100	80	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12	10	8	9	7	5

IV класс

Бег 60м с высокого старта, сек.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Прыжки в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
Метание мяча 150 г, дальность, м	27	22	18	17	15	12
Подтягивание в висе стоя на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	14	9	7
Прыжки с короткой скакалкой, кол-во раз	120	100	80	120	100	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	15	13	11	10	8	6

ПРОГРАММА
по физической культуре для V – XI классов

V класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физических способностей для человека. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Правила проведения одной подвижной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: освоить лазание по канату в два приема; два кувырка в длину слитно; стойка на одной ноге на набивном мяче; опорный прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги; лазание по канату; «полушпагат»; «мост» (девочки); преодоление вертикальных препятствий (с опорой и без опоры).

Легкая атлетика: низкий старт; бег 60 м; равномерный бег до 2000 м; прыжки в высоту способом «перешагивание»; метание мяча на дальность и в цель; кросс до 2,5 км; передача эстафеты; прыжок в длину в шаге.

Лыжная подготовка: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием; передвижение на лыжах до 2,5 км.

Элементы спортивных игр: *баскетбол* (стойка игрока, передвижение, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места); *волейбол* (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча); *футбол* (передвижения скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема); *ручной мяч* (стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте, бросок одной сверху).

Плавание: кроль на спине и груди, старт из воды, ныряние с бортика и тумбочки; проплывание отрезков 15 – 20 м.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Мальчики				
Наклон вперед из положения сидя, см	6	2	0	– 1 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	5	3	2	1 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,7	11,1	11,8	11,9
Прыжок в длину с места, см	169	157	143	142 и менее
Бег 1200 м, мин, с	5,25	5,51	6,28	6,29 и более
Бег на лыжах 1 км; мин, с	6,30	7,00	7,40	7,41 и более
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени			

Девочки				
Прыжок в длину с места, см	164	150	138	137 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	2 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	40	35	31	30 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	11,2	12,0	12,4	12,5 и более
Бег 1000 м, мин, с	5,13	5,43	6,19	6,20 и более
Бег на лыжах 1 км, мин, с	7,00	7,30	8,10	8,11 и более
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени			

**Учебные нормативы по освоению навыков,
умений развитию двигательных качеств**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 2000 м	Без учета времени					
3. Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту, см	105	100	85	95	90	80
5. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз				15	10	8
7. Лазанье по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
8. Бег на лыжах, 1 км, мин, с	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах, 2 км	Без учета времени					
9. Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12
10. Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, с	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

VI класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; «шпагат» с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

Элементы спортивных игр: баскетбол (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведения); волейбол (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); футбол (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря); ручной мяч (ловля мяча и передача от плеча в движении, бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, блокирование броска, приемы игры вратаря).

Легкая атлетика: бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину – способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание. Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4 – 5 шагов разбега.

Плавание: кроль на спине и груди, старт с бортика и тумбочки, ныряние в глубину до 2 м, движение рук и ног в брасе. Проплывание отрезков 25 – 50 м.

Лыжная подготовка: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Кросс: до 3 км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Мальчики				
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3	0	– 1 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7	3	2	1 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,6	11,1	11,6	11,7 и более
Прыжок в длину с места, см	177	165	151	150 и менее
Бег 1300 м, мин, с	5,41	6,07	6,46	6,47 и более
Бег на лыжах 2км, мин, с	14,00	14,30	15,00	15,01 и более
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени			
Девочки				
Наклон вперед из положения сидя, см	12	9	4	3 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	42	37	32	31 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,8	11,3	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	173	161	150	149 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,24	5,49	6,25	6,26 и более
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,00	14,30	15,00	15,01 и более
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени			

**Учебные нормативы по освоению навыков,
умений, развитию двигательных качеств**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 1500 м, мин., с	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Бег 2000 м	Без учета времени			Без учета времени		
3. Прыжок в длину, см	360	330	270	310	280	230
4. Прыжок в высоту, см	110	105	90	100	95	85
5. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6. Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз				17	14	9
7. Бег на лыжах, 2 км, мин., с	14,00	14,50	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени			Без учета времени		
8. Плавание 50 м, мин., с	1,00	Без учета времени		1,10	Без учета времени	
Кросс 1500 м для бесснежных районов, мин, с	8,00	8,30	8,50	8,20	8,50	9,50

VII класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Виды туризма: пеший, водный, велосипедный, автотуризм. Правила подготовки к пешему туристскому походу, экипировка туриста, правила безопасности в туристском походе и поведения на природе, оказание первой помощи. Правила одной из спортивных и одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча

ча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); *ручной мяч* (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Кросс до 3,5 км.

Плавание: кроль на груди и спине; согласованные движения рук, ног и дыхания в брассе; проплывание отрезков 25 – 50 м.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием» и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Мальчики				
Наклон вперед из положения сидя, см	9	4	1	0 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7	4	2	1 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,1	10,6	11,2	11,3 и более
Прыжок в длину с места, см	192	178	163	162 и менее
Бег 1300 м, мин, с	5,26	5,51	6,30	6,31 и более
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,00	14,00	14,30	14,31 и более
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени			
Девочки				
Наклон вперед из положения сидя, см	12	9	4	3 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	42	37	32	31 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,8	11,3	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	173	161	150	149 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,24	5,49	6,25	6,26 и более
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,0	14,30	15,00	15,01 и более
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени			

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2. Бег 1500 м, мин., с Бег 2000 м	7,00	7,30	8,10	7,30	8,00	8,40
	Без учета времени			Без учета времени		
3. Прыжок в длину, см	380	350	290	320	290	240
4. Прыжок в высоту, см	115	110	100	105	100	90
5. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	24	19	16
6. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	8	5	4	19	15	11
7. Бег на лыжах 2 км, мин, с Бег на лыжах 3 км	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	Без учета времени			Без учета времени		
8. Плавание 50м, мин, с	0,50	Без учета времени		1,07	Без учета времени	
		50 м	25 м		50 м	25 м
9. Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

VIII класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Понятие здорового образа жизни, требования здорового образа жизни к двигательному режиму. Несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек. Правила одной из спортивных игр. Правила одной из подвижных игр на местности.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика: длинный кувырок, стойка на голове и руках, прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 – 115 см) (мальчики); шаги польки на бревне, соскок прогнувшись, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Спортивные игры: баскетбол (штрафной бросок, передача мяча в парах, на месте, при встречном движении и с отскоком от пола, персональная защита, вырывание и выбивание мяча, двухсторонняя игра); волейбол (многократные передачи мяча над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая передача, учебная игра); футбол (ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления, удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии, двусторонняя игра); ручной мяч (повороты на месте, ловля и передача мяча при встречном движении, семиметровый бросок, выбор позиции вратарем при отражении бросков, двусторонняя игра).

Легкая атлетика: старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» – подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Кросс: бег в гору и под гору, преодоление препятствий, бег с изменением темпа, пробегание дистанции до 4 км.

Плавание: старт с тумбочки и из воды, согласованные движения рук, ног и дыхания в кроле на груди и в брассе, ныряние до 2 м с доставанием различных предметов, плавание с изменением темпа, проплывание отрезков 50 – 100 м.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонка с выбыванием» и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовой выносливости, силы, быстроты движений, гибкости, ловкости.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Мальчики				
Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	2 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,0	10,4	11,0	11,1 и более
Прыжок в длину с места, см	201	198	177	176 и менее
Бег 1400 м, мин, с	5,43	6,10	6,39	6,40 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,00	19,00	20,00	20,01 и более
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени			
Девочки				
Наклон вперед из положения сидя, см	15	11	5	4 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	42	38	32	31 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,8	11,3	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	184	170	160	159 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,22	5,45	6,19	6,20 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	20,00	21,00	23,00	23,01 и более
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени			

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег, мин, с – 2000 м – 3000 м	10,00	10,40	11,40	11,30	12,40	13,50
	Без учета времени					
3. Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
4. Прыжок в высоту, см	130	120	105	115	105	95
5. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	25	20	17
6. Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	7	5			
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз				15	10	6

7. Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,00	19,00	20,00	20,00	20,00	23,00
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
8. Плавание 50 м	1,15	без учета времени		1,40	без учета времени	
мин, с		50 м	25 м		50 м	25 м
9. Кросс для бесснежных районов, мин, с						
– 2000 м				12,30	13,30	14,30
– 3000 м	16,30	17,30	18,30			

IX класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека.

Требования к двигательным навыкам и умениям:

Гимнастика: стойка на голове и руках силой (мальчики); поворот в полуприседе на бревне, комплекс упражнений стретчинга, мини-комплекс ритмической гимнастики (девочки).

Спортивные игры: баскетбол (передача мяча в движении, ведение попеременно правой и левой рукой, персональная защита, броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов, двусторонняя игра); волейбол (передача мяча у сетки, передача мяча через сетку в прыжке, передача мяча стоя спиной к партнеру, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении (через игрока передней линии) и в защите («углом вперед»), двусторонняя игра); футбол (удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, обманные движения, остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы, двусторонняя игра); ручной мяч (скрытая передача, броски из опорного положения с отклонением туловища, ловля и передача в движении в парах, в тройках с параллельным смещением, взаимодействия вратаря с защитником, обманные движения с уходом в сторону, двусторонняя игра).

Легкая атлетика: низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты. Бег до 4 км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Преодоление небольших препятствий с наскоком и перепрыгиванием.

Плавание: переход с одного способа плавания на другой, плавание без помощи ног или рук с использованием доски, ныряние на глубину до 2,5 м с доставанием предметов, передача эстафеты, проплывание отрезков 25 – 100 м.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 4 – 5 км.

Кросс: бег по пересеченной местности, преодоление препятствий с ходу, бег с изменением скорости, финишное ускорение, пробегание дистанции до 5 км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Мальчики				
Наклон вперед из положения сидя, см	12	8	3	2 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10	8	6	5 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	9,9	10,3	10,8	10,9 и более
Прыжок в длину с места, см	218	204	193	192 и менее
Бег 1400 м, мин, с	5,37	5,58	6,30	6,31 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,30	18,00	19,00	19,01 и более
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени			
Девочки				
Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	5	4 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	42	37	33	32 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,5	11,0	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	186	172	162	161 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,22	5,50	6,24	6,25 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	19,30	20,00	21,30	21,31 и более
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени			

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 2000 м, мин, с	8,30	9,50	10,40	10,20	10,30	11,45
Бег 3000 м	Без учета времени					
3. Прыжок в длину, см	450	410	330	360	330	290
4. Прыжок в высоту, см	125	115	100	110	100	90
5. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
6. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз				20	15	10
7. Лазанье по канату без помощи ног, м	5	4	3	-	-	-
8. Бег на лыжах 3 км, мин, с	15,30	17,30	19,00	16,50	18,40	20,20
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
9. Плавание 50 м, мин, с	1,10	без учета времени 50 м 25 м		1,30	без учета времени 50 м 25 м	
9. Кросс для бесснежных районов 2000 м, мин, с				11,30	12,30	13,30
3000 м	15,30	16,30	17,30			

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИМ БАЗОВУЮ ШКОЛУ

Уверенно владеть навыками основных циклических движений. Уметь выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем, метать мяч на дальность и в цель, владеть способами прыжков в длину и высоту, лазать по канату, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, играть в одну из спортивных игр. Выполнить все контрольные упражнения. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Знать правила и уметь судить одну из спортивных игр.

Владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий. Владеть основными навыками самоконтроля, дозирования нагрузки по частоте пульса.

Сдать зачет (выполнить зачетные требования) по физической культуре.

X класс

Требования и знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о «пожизненных» видах спорта. Основы методики занятий одним из «пожизненных» видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об «отстающих» физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног.

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

Баскетбол: передача и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Ручной мяч: передача и ловля мяча в движении в тройках; скрестное движение, движение восьмеркой; бросок из опорного положения; зонная защита; штрафной бросок; двусторонняя игра.

Футбол: удар по катящемуся и летящему мячу средней частью подъема; удар по летящему мячу головой стоя и в прыжке; штрафной удар; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Юноши: бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

Девушки: бег 100, 1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега. Равномерный бег до 3 км.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности, в гору и под гору, напрыгивание и спрыгивание с препятствий, финиширование. Пробегание дистанции до 5 – 6 км.

Плавание: старт с тумбочки и из воды, согласованные движения рук, ног и дыхания в кроле на груди, на спине и в брассе. Ныряние в длину (до 15 м). Оказание доврачебной помощи пострадавшему: непрямо́й массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде. Плавание изученными способами до 400 м.

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Юноши				
Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	5	4 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11	9	7	6 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	9,6	10,1	10,6	10,7 и более
Прыжок в длину с места, см	230	215	194	19,3 и менее
Бег 1400 м, мин, с	5,32	5,56	6,20	6,21 и более
Бег на лыжах 5 км, мин, с	27,00	29,00	31,00	30,01 и более
10 км	Без учета времени			

Девушки				
Наклон вперед из положения сидя, см	18	13	8	7 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	44	40	34	33 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,5	11,0	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	180	170	160	159 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,28	5,49	6,21	6,22 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	19,00	20,00	21,30	21,31 и более
5 км	Без учета времени			

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

Контрольные упражнения	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м, с	16,0	16,7	17,4
2. Бег, мин, с			
800 м	3,35	4,00	4,20
1000 м	4,10	4,35	4,55
3. Прыжок в длину, см	380	330	310
или в высоту, см	110	100	95
4. Метание мяча 150 г, м	18	13	11
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз	22	17	13
6. Бег на лыжах, 3 км, мин, с	18,00	19,30	21,20
5 км	Без учета времени		
7. Плавание, мин, с	1,10 (50 м)	1,20 (50 м)	б/в (25 м)
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	11,00	12,20	13,20
Контрольные упражнения	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м, с	14,2	14,9	15,5
2. Бег 3000 м, мин, с	15,0	16,0	17,0
3. Кросс: 1500 м, с	6,40	7,00	7,30
2000 м	8,20	9,10	10,20
4. Прыжок в длину, см	450	400	380
5. Прыжок в высоту, см	130	125	105
6. Метание гранаты 700 г, м	32	26	22
7. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	8
8. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3
9. Подъем переворотом, кол-во раз	3	2	1
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	10	7	4
11. Бег на лыжах, 5 км, мин, с	27,00	29,30	31,00
10 км	Без учета времени		
12. Плавание 50 м, мин, с	1,10	1,20	б/в
13. Кросс 3000 м для бесснежных районов, мин, с	15,30	16,30	17,30

XI класс

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Понятие о физическом совершенстве человека. Индивидуальные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, общее понятие о структуре физкультурного занятия. Принципиальные особенности физкультурных занятий для юношей и девушек. Методы самоконтроля во время занятий. Правила судейства соревнований по изученным видам спорта. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 1 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Футбол: остановка мяча ногой и грудью, обманные движения, обводка соперника, штрафной удар; зонная и персональная защита. Игра вратаря – ловля и отбивание катящегося низко и высоко летящего мяча, падения. Двусторонняя игра.

Ручной мяч: взаимодействие игроков в нападении и защите, бросок из опорного положения в прыжке, тактика игры в нападении (контратака, позиционное и др.), зонная и персональная защита, двусторонняя игра.

Легкая атлетика

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 м) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Плавание: плавание изученными способами в свободном, умеренном и максимальном темпе до 600 – 800 м; прыжки в воду с высоты до 3 м; ныряние в глубину до 2,5 м и в длину до 25 м.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Кроссовая подготовка: тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег по пересеченной местности до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Юноши				
Наклон вперед из положения сидя, см	18	13	8	7 и менее
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	10	8	7 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	9,3	9,8	10,3	10,7 и более
Прыжок в длину с места, см	238	227	212	211 и менее
Бег 1500 м, мин, с	5,49	6,11	6,35	6,36 и более
Бег на лыжах 5 км, мин, с	25,00	27,00	29,00	29,01 и более
10 км	Без учета времени			
Девушки				
Наклон вперед из положения сидя, см	19	14	9	8 и менее
Поднимание туловища, кол-во раз в мин	44	40	35	34 и менее
Челночный бег 4×9 м, с	10,5	11,0	12,0	12,1 и более
Прыжок в длину с места, см	185	173	169	168 и менее
Бег 1100 м, мин, с	5,27	5,48	6,20	6,21 и более
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,00	20,00	20,01 и более
5 км	Без учета времени			

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Девушки		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м, с	15,5	16,3	17,0
2. Бег, мин, с: 1000 м; 3000 м	4,00	4,20	4,50
	Без учета времени		
3. Прыжок длину, см	400	360	320
Прыжок в высоту, см	115	105	100
4. Метание мяча 150 г, м	23	18	12
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз	25	20	15
6. Бег на лыжах, мин, с: 3 км; 5 км	17,30	19,00	20,00
	Без учета времени		
7. Плавание, мин., с: 50 м; 25 м	1,00	1,10	б/в
8. Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	10,30	12,10	13,10
Контрольные упражнения	Юноши		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м, с	13,8	14,5	15,0
2. Бег, мин, с: 1000 м; 3000 м	3,40	4,00	4,30
	без учета времени		

3. Кросс: 1500 м; 2000 м	6,05 8,20	6,20 9,10	6,50 10,30
4. Прыжок в длину, см	480	420	390
5. Прыжок в высоту, см	135	125	115
6. Метание гранаты 700 г, м	38	32	26
7. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	12	10	8
8. Угол в упоре на брусьях, с	8	5	4
9. Подъем переворотом, кол-во раз	4	3	2
10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	12	10	7
11. Лазание по канату 4 м, с помощью ног на скорость, с	12	14	17
12. Подъем силой на перекладине, кол-во раз	4	3	2
13. Бег на лыжах, мин, с: 5 км; 10 км	25,00	27,30	30,00
	без учета времени		
14. Плавание, мин, с: 50 м; 25 м	0,50	1,00	б/в
15. Кросс 3000 м для бесснежных районов, мин, с	13,30	15,30	16,50

**Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу
(девушкам и юношам)**

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Юношам владеть военно-прикладными навыками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни. Сдать зачет по физической культуре.

Приложение 3

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I – XI классов

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
6	6,00 и ниже	6,01-9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11-9,10	9,11 и выше
7	5,45 и ниже	5,46-8,45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01-9,09	9,10 и выше
8	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
11	4,46 и ниже	4,47-7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21-8,20	8,21 и выше
12	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11-8,10	8,11 и выше
13	4,20 и ниже	4,21-7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше
14	4,10 и ниже	4,11-7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51-7,50	7,51 и выше
15	3,55 и ниже	3,56-6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41-7,40	7,41 и выше
16	3,36 и ниже	3,37-6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше
17	3,20 и ниже	3,21-6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21-7,20	7,21 и выше
Челночный бег 10 × 5 м (с)						
6	19,5 и ниже	19,6-25,0	25,1 и выше	19,6 и ниже	19,7-27,7	27,8 и выше
7	19,0 и ниже	19,1-24,5	24,6 и выше	19,4 и ниже	19,5-26,5	26,6 и выше
8	18,6 и ниже	18,7-24,6	24,7 и выше	19,3 и ниже	19,4-26,3	26,4 и выше
9	18,4 и ниже	18,5-23,5	23,6 и выше	19,2 и ниже	19,3-26,1	26,2 и выше
10	17,8 и ниже	17,9-22,0	22,1 и выше	19,1 и ниже	19,2-25,9	26,0 и выше
11	17,4 и ниже	17,5-21,8	21,9 и выше	19,0 и ниже	19,1-24,7	24,8 и выше
12	16,9 и ниже	17,0-21,7	21,8 и выше	18,9 и ниже	19,0-24,5	24,6 и выше
13	16,7 и ниже	16,8-21,5	21,6 и выше	18,8 и ниже	18,9-24,3	24,4 и выше
14	16,5 и ниже	16,6-21,0	21,1 и выше	18,6 и ниже	18,7-24,1	24,2 и выше
15	16,3 и ниже	16,4-20,5	20,6 и выше	18,4 и ниже	18,5-23,6	23,7 и выше

1	2	3	4	5	6	7
16	15,9 и ниже	16,0-20,0	20,1 и выше	18,2 и ниже	18,3-23,0	23,1 и выше
17	15,7 и ниже	15,8-19,5	19,6 и выше	17,9 и ниже	18,0-22,5	22,6 и выше
Подтягивания, количество раз						
6	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
10	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
11	8 и выше	4-7	3 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
12	9 и выше	5-8	4 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
13	10 и выше	5-9	4 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14	11 и выше	6-10	5 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
15	12 и выше	6-11	5 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
16	13 и выше	7-12	6 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже
17	14 и выше	7-13	6 и ниже	24 и выше	12-23	11 и ниже
Подъем туловища за 30 с (количество раз)						
6	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10	21 и выше	11—20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
11	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
15	26 и выше	13-25	12 и ниже	20 и выше	11-20	10 и ниже
16	27 и выше	14-26	13 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
17	28 и выше	15-27	14 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже

Окончание прил. 3

1	2	3	4	5	6	7
	Наклон вперед из положения сидя (см)					
6	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
7	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
8	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
9	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
10	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
11	11 и выше	6-10	5 и ниже	15 и выше	8-14	7 и ниже
12	12 и выше	6-11	5 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
13	13 и выше	7-12	6 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
14	14 и выше	7-13	6 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
15	15 и выше	8-14	7 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
16	16 и выше	8-15	7 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
17	16 и выше	8-15	7 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже

СРЕДСТВА ПО ВЫБОРУ**Туризм**

Учебно-методический материал представлен в качестве вариативного компонента данной программы. Основной целью использования учебно-методического материала на уроках и занятиях по физическому воспитанию учащихся является формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по всем компонентам спортивно-туристской деятельности, подготовки их к активному участию в туристских походах и соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям. Основные задачи учебно-методического материала состоят в расширении и углублении знаний, формировании умений и навыков, практическая ценность которых, их прикладное значение выходят за рамки собственно туристской деятельности: использование учебно-туристских походов как эффективного средства экологического воспитания и образования учащихся (проведение полевой экологической практики); освоение основ обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в экстремальных и суперэкстремальных условиях («школа выживания», техника спасательных работ и др.); процесс формирования туристских знаний, умений и навыков, обеспечиваемый общей и специальной физической подготовкой учащихся (включающей плавание, бег, лыжи, греблю, велосипед, спортивные игры, гимнастику и др.), убедительно демонстрирует прикладную направленность физической культуры и спорта. Туристская деятельность познавательная, рекреационно-оздоровительная, спортивно-прикладная является важным компонентом человеческой культуры. В Республике Беларусь уже функционирует система высшего профессионального туристского образования. Следовательно, туристская работа в общеобразовательной школе – уроки туризма, внеклассная туристская работа, кроме упомянутых выше сфер применения результатов этой работы, – имеет еще одну актуальную задачу: обеспечить профориентацию школьников на будущую профессиональную деятельность в области туризма и на получение высшего профессионального туристского образования.

Учебно-методический материал представлен в строгом соответствии с планом, рассчитанным на шестилетний курс – с 4-го по 9-й класс включительно. Программа включает 6 тем – по каждой из них ежегодно дается один урок, т.е. 6 уроков в год или 36 уроков по всему курсу.

Оптимальное усвоение материала темы каждого из уроков – расширение знаний, совершенствование умений, выработка и закрепление навыков – осуществляется путем реализации двух эффективных средств: практики учебно-туристских походов, участия в соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям и спортивному ориентированию (в том числе, в учебных соревнованиях), с одной стороны, и активной самостоятельной работы учащихся при выполнении домашних заданий, с другой стороны.

На первом этапе включения учебно-методического материала в общий учебный план уроков физического воспитания возможны ситуации, при которых

первый год обучения будет не в IV классе, а например, в V, VII или даже IX классах. В каждом подобном случае учителю необходимо принимать самостоятельное решение по использованию данного учебно-методического материала. При этом возможны различные варианты: в V – VII классах – обеспечить ускоренное освоение программы уроков туризма за счет дополнительных уроков; в VIII и IX классах – провести уроки по сокращенной программе.

Туристские знания, умения и навыки у учащихся на уроках физкультуры оцениваются на общих основаниях. При этом для всех типов учебных заведений можно пользоваться приказом Министерства образования и науки Республики Беларусь от 30 декабря 1992 г. № 433 «Временные нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся общеобразовательных школ».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, посещают уроки (занятия) вместе со всем классом, изучают теорию и методику, осваивают простейшие туристские умения и навыки (вязание узлов, укладка рюкзака, установка палатки и т.п.). От обязательного участия в туристских соревнованиях и походах они освобождаются, но при этом могут привлекаться к судейству учебных и спортивных туристских соревнований. Очень важно осуществлять последовательную, обеспеченную врачебно-педагогическим контролем работу по привлечению этого контингента учащихся к туристским прогулкам и оздоровительным туристским походам.

Примерная тематика занятий по туризму

Первый год обучения (4-й класс)

Тема 1, урок 1. Туристские походы: организация и проведение. Методика организации учебной работы в походе. Туристские походы – какие они бывают.

Тема 2, урок 2. Техника передвижения и техника безопасности в туристских походах. Техника передвижения в пешем маршруте. Укладка рюкзака.

Тема 3, урок 3. Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе. Как мы ориентируемся в пространстве и во времени.

Тема 4, урок 4. Жизнеобеспечение участников туристских походов: одежда, туристский бивак, организация питания. Погода, одежда, обувь в летних туристских походах. Установка палатки.

Тема 5, урок 5. Учебно-контрольные соревнования по туристской технике. Учебные соревнования по технике туристского бивака.

Тема 6, урок 6. Туристско-прикладные многоборья (ТПМ). Элементы техники пешеходного туризма на дистанциях ТПМ.

Второй год обучения (5-й класс)

Тема 1, урок 7. К чему мы должны быть готовы на маршруте туристского похода.

Тема 2, урок 8. Естественные препятствия на пешеходных маршрутах (равнинных и горных). Техника движения и страховки (преодоление склонов).

Тема 3, урок 9. Карта и компас. Движение по азимуту и измерение расстояний.

Тема 4, урок 10. Туристский бивак летом в зоне леса и безлесья.

Тема 5, урок 11. Учебные соревнования по технике ориентирования (азимутальное ориентирование).

Тема 6, урок 12. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям на дистанциях пешеходного, лыжного и велосипедного туризма.

Третий год обучения (6-й класс)

Тема 1, урок 13. Что необходимо в походе: туристское снаряжение.

Тема 2, урок 14. Естественные препятствия на пешеходных маршрутах: водные препятствия и техника переправы и страховки при ее осуществлении.

Тема 3, урок 15. Топографическая, туристская и спортивная карты. Условные знаки и работа с картой.

Тема 4, урок 16. Организация питания в оздоровительных туристских походах.

Тема 5, урок 17. Учебные соревнования по технике передвижения: подъем – траверс – спуск.

Тема 6, урок 18. «Короткие» дистанции на соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного (горно-пешеходного) и лыжного туризма. Методика судейства соревнований.

Четвертый год обучения (7-й класс)

Тема 1, урок 19. Чему мы учимся в походе.

Тема 2, урок 20. Техника транспортировки пострадавшего в условиях пешеходного и лыжного маршрутов.

Тема 3, урок 21. Глазомерная съемка маршрута (измерения на местности, подготовка схемы).

Тема 4, урок 22. Погода, одежда и обувь в туристских походах зимой и в межсезонье.

Тема 5, урок 23. Учебные соревнования по технике ориентирования (заданное направление).

Тема 6, урок 24. «Длинные» дистанции (маршруты) в соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного и лыжного туризма.

Пятый год обучения (8-й класс)

Тема 1, урок 25. Спортивные туристские походы. Спортивная классификация и разряды.

Тема 2, урок 26. Естественные препятствия на водных маршрутах. Техника движения. Спасательные работы на воде.

Тема 3, урок 27. Техника и тактика спортивного и туристского ориентирования.

Тема 4, урок 28. Туристский бивак зимой и в межсезонье в зоне леса и в безлесье.

Тема 5, урок 29. Учебные соревнования по технике передвижения (переправы).

Тема 6, урок 30. Воднотуристские дистанции в соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям. Методика судейства.

Шестой год обучения (9-й класс)

Тема 1, урок 31. Туристский маршрут: выбор района, разработка маршрута, составление плана похода, маршрутная документация.

Тема 2, урок 32. Физиологические и психологические аспекты туристской деятельности. Профилактика заболеваний и травматизма. Оказание доврачебной помощи.

Тема 3, урок 33. География спортивного туризма. Туристская картография и литература.

Тема 4, урок 34. Организация питания в спортивных туристских походах.

Тема 5, урок 35. Учебные соревнования по технике спасательных работ (оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего).

Тема 6, урок 36. Соревнования по технике спасательных работ на дистанциях туристско-прикладных многоборий. Методика судейства.

ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. Спортивные секции.

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

2. Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью.

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

3. Группы формирования здорового образа жизни.

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

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

4. Группы начальной спортивной подготовки.

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

5. Физкультурные и спортивные клубы для выпускников школы учащихся старших классов.

Организуются на самостоятельных началах с целью обеспечения спортивного досуга школьников и выпускников школы по спортивным играм, ритмической гимнастике, пешему туризму, лыжам, плаванию, велотуризму и другим видам спорта и физической активности.

КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Контролирующая программа к лекции 10 «Теоретико-практические основы развития физических качеств»

1. Какое из определений неправильно описывает одно из физических качеств человека?

1. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий.

2. Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющий скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

3. Выносливость – это способность противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

4. Специальная выносливость – это выносливость при продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

2. Укажите режим, в котором мышцы проявляют силу без изменения своей длины.

1. Преодолевающий.

2. Изометрический.

3. Уступающий.

4. Смешанный.

3. Что такое относительная сила?

1. Сила, проявляемая человеком на 1 кг собственного веса.

2. Сила, проявляемая человеком безотносительно к собственному весу.

3. Величина силы, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы.

4. Показатели силы одного человека сравнительно с другим.

4. Способность человека проявлять максимальную силу в наименьшее время характеризует:

1) абсолютную силу;

2) относительную силу;

3) собственно-силовые способности;

4) скоростно-силовые способности.

5. Число повторений в одном подходе от 8 до 12 раз относится:

1) к малому весу;

2) большому весу;

3) среднему весу;

4) околопредельному весу.

6. Использование непредельных отягощений с предельным количеством повторений характерно для:

1) «интенсифицированных» методов воспитания силы;

2) «экстенсивных» методов воспитания силы;

3) воспитания взрывной силы мышц;

4) воспитания силы в уступающем режиме работы мышц.

7. Использование околопредельных и предельных отягощений характерно для:

- 1) воспитания скоростно-силовых способностей;
- 2) воспитания собственно-силовых способностей;
- 3) воспитания статической силы;
- 4) развития мышечной массы человека.

8. Какова длительность максимальных напряжений при изометрическом методе воспитания силы?

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 3 – 4 с; | 2. 5 – 6 с; |
| 3. 10 – 15 с; | 4. 7 – 10 с; |

9. Укажите оптимальный интервал отдыха между повторениями при работе с предельными весами.

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 1 – 2 мин; | 2. 2 – 3 мин; |
| 3. 4 – 6 мин; | 4. 10 – 15 мин. |

10. Для методики, направленной на увеличение мышечной массы, характерно применение отягощений с повторным максимумом...

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 1 – 2; | 2. 3 – 5; |
| 3. 6 – 10; | 4. 12 – 15. |

11. Укажите упражнения наиболее эффективные для снижения массы.

1. Упражнения субмаксимальной и максимальной интенсивности.
2. Длительные упражнения умеренной интенсивности.
3. Локальные упражнения для отдельных частей тела человека.
4. Упражнения большой мощности.

2. Контролирующая программа к лекции 11 «Скоростные способности и основы методики их воспитания»

1. Какая форма быстроты оценивается временем реагирования?

1. Скорость одиночного движения.
2. Частота движения.
3. Быстрота двигательной реакции.
4. Скорость одиночного движения и частота движения.

2. Назовите наиболее распространенный метод воспитания быстроты простой двигательной реакции.

1. Метод повторного реагирования.
2. Метод аналитического подхода.
3. Сенсомоторный метод.
4. Метод повторно-прогрессирующего упражнения.

3. В каких видах спорта быстрота сложной двигательной реакции имеет наибольшее практическое значение?

1. Спортивная гимнастика, акробатика, художественная гимнастика.
2. Циклические виды спорта.
3. Стрельба из лука, прыжки с трамплина.
4. Игровые виды спорта, единоборство.

4. Укажите путь борьбы со стабилизацией скорости в работе с квалифицированными спортсменами.

1. Увеличение объема скоростно-силовых и специально-подготовительных упражнений.

2. Ранняя специализация.

3. Поздняя специализация.

4. Многократное выполнение соревновательных упражнений.

5. Укажите путь предупреждения скоростного барьера в работе с начинающими спортсменами с установкой на перспективу роста.

1. Ранняя специализация.

2. Поздняя специализация с предварительной всесторонней физической подготовкой.

3. Применение большого объема скоростно-силовых упражнений.

4. Применение большого объема скоростных упражнений.

6. Какой интервал отдыха предпочтителен между подходами при воспитании быстроты?

1. Жесткий.

2. Полный.

3. Экстремальный.

4. Полужесткий.

3. Контролирующая программа к лекции 12 «Выносливость и основы методики ее воспитания»

1. Сколько основных, типичных факторов определяют нагрузку при воспитании выносливости?

1. Три.

2. Пять.

3. Более 6.

4. Четыре.

2. Для воспитания общей выносливости наиболее типичны следующие методы:

1) повторный, интервальный;

2) повторно-переменный, интервальный;

3) равномерный, переменный, фартлек;

4) интервальный.

3. Укажите задачу, решаемую в процессе воспитания выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

1. Повышение максимального потребления кислорода.

2. Повышение функциональных возможностей креатинфосфатного механизма и усовершенствования гликолитического.

3. Увеличение быстроты разветвления дыхательных процессов до максимальных величин.

4. Развитие способности поддерживать максимальный уровень потребления кислорода длительное время.

4. Общая выносливость – это...

1) способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности;

2) способность противостоять утомлению при продолжительной работе, включающей, функционирование всего мышечного аппарата;

3) способность противостоять утомлению при работах субмаксимальной интенсивности;

4) способность противостоять утомлению при работе максимальной интенсивности, включающей функционирование больших мышечных групп.

5. Для воспитания общей выносливости наиболее типичны следующие методы:

- 1) повторный, интервальный;
- 2) повторно-переменный, интервальный;
- 3) равномерный, переменный;
- 4) интервальный.

6. Укажите задачу, решаемую в процессе воспитания выносливости путем воздействия на анаэробные возможности.

1. Повышение максимального потребления кислорода.
2. Повышение функциональных возможностей гликолитического и креатин-фосфатного механизмов.
3. Увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.
4. Развитие способности поддерживать максимальный уровень потребления кислорода длительное время.

7. Воспитание общей силовой выносливости наиболее эффективно осуществляется с помощью:

- 1) методов интервального упражнения;
- 2) методов целостного использования целевых упражнений;
- 3) методов круговой тренировки;
- 4) методов слитного упражнения умеренной и переменной интенсивности.

4. Контролирующая программа к лекции 13 «Гибкость и основы методики ее воспитания»

1. Под гибкостью понимают:

- 1) способность человека достигать большой амплитуды движения;
- 2) способность человека достигать больших амплитуд движения за счет внешних сил;
- 3) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 4) растягивающие свойства мышц.

2. Укажите, какой из ответов предыдущего вопроса характеризует пассивную гибкость.

1. Первый. 2. Второй. 3. Третий. 4. Четвертый.

3. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект.

1. Выполнение упражнений сериями через день.
2. Выполнение сериями дважды в день.
3. Выполнение упражнений периодически.
4. Выполнение упражнений сериями каждый день.

4. Укажите наиболее целесообразные средства воспитания гибкости.
 1. Упражнения с самозахватами.
 2. Упражнения с внешней помощью.
 3. Маховые, пружинистые движения, выполняемые за счет собственных мышц.
 4. Упражнения с удержанием части тела.

5. Укажите путь в развитии гибкости, который дает максимальный эффект.
 1. Выполнение упражнений сериями через день.
 2. Выполнение сериями дважды в день.
 3. Выполнение упражнений периодически.
 4. Выполнение упражнений сериями каждый день.

6. Какое из качеств отрицательно влияет на гибкость при чрезмерном его развитии?

1. Выносливость.	2. Быстрота.
3. Сила.	4. Координационные способности.

7. Укажите активные движения, направленные на развитие гибкости.
 1. Упражнения с самозахватами.
 2. Упражнения с внешней помощью.
 3. Маховые движения, пружинистые наклоны.
 4. Упражнения с отягощениями.

5. Контролирующая программа к лекции 14

«Теоретико-методические основы воспитания координационных способностей»

1. Под координационными способностями следует понимать:
 - 1) способность целесообразно строить целостные двигательные акты;
 - 2) способность преобразовывать выработанные формы действий;
 - 3) способность переключаться от одних форм деятельности к другим соответственно требованиям меняющихся условий;
 - 4) способность целесообразно строить движения и преобразовывать их.

2. Укажите критерии выбора двигательных заданий для воспитания координационных способностей.
 1. Новизна двигательных действий.
 2. Координационная сложность двигательных действий.
 3. Координационная сложность и новизна двигательных действий.
 4. Новизна, необычность и координационная сложность.

3. Какой интервал отдыха используют между повторениями упражнений при воспитании координационных способностей?

1. Экстремальный.	2. Полный.
3. Полужесткий.	4. Жесткий.

4. Укажите упражнение для воспитания координационных способностей, в котором отражен один из методических приемов «введение необычного исходного положения».
 1. Метание диска левой рукой.
 2. Прыжок в длину из стойки спиной к направлению прыжка.
 3. Прыжок в высоту с использованием различных вариантов техники.
 4. Игровые упражнения с увеличенным числом мячей, шайб.

5. В какой части занятия целесообразно работать над воспитанием координационных способностей?

1. В начале основной части занятия.
2. В конце основной части занятия.
3. В заключительной части занятия.
4. В середине основной части занятия.

6. Мышечная напряженность, при которой повышена упругость в мышцах в условиях покоя, называется:

- 1) тонической напряженностью;
- 2) скоростной напряженностью;
- 3) координационной напряженностью;
- 4) мышечной напряженностью.

7. Мышечная напряженность, при которой мышцы недостаточно быстро расслабляются после сокращения, называется:

- 1) гипермиотонией;
- 2) координационной напряженностью;
- 3) тонической напряженностью;
- 4) скоростной напряженностью.

8. Укажите, какое из ниже перечисленных упражнений относится к позностатической устойчивости.

1. Бег на коньках.
2. Спуск на лыжах.
3. Стойка на руках.
4. Езда на велосипеде.

9. На каком этапе формирования двигательных действий координационная напряженность ярко выражена?

- 1) на первом;
- 2) втором;
- 3) третьем;
- 4) на всех.

7. Контролирующая программа к лекции 15 «Классификация форм занятий в физическом воспитании»

1. Для какой фазы изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями характерно относительно устойчивое состояние?

1. Первой фазы.
2. Второй фазы.
3. Третьей фазы.
4. Четвертой фазы.

2. Четвертая фаза изменения работоспособности характеризуется ...

- 1) относительно устойчивым состоянием;
- 2) предрабочими сдвигами;
- 3) снижением работоспособности;
- 4) вработываемостью.

3. Для какой фазы изменения работоспособности характерно вработывание?

1. Первой фазы.
2. Второй фазы.
3. Третьей фазы.
4. Четвертой фазы.

4. Подготовительная часть урока выполняет функцию:

- 1) оздоровления;
- 2) оздоровления и физического развития;
- 3) подготовки занимающихся к решению основных задач урока;
- 4) решения образовательных и воспитательных задач урока.

5. Задачи по оптимизации физического развития, специально-образовательные и воспитательные решаются в единстве:

- 1) в подготовительной части занятия;
- 2) в основной части занятия;
- 3) в заключительной части занятия;
- 4) в течение всего урока.

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 6

Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста, учащихся ссузов, студентов вузов

.....	3
Лекция 17. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	3
17.1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	3
17.2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста	6
17.3. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	9
17.4. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста	11
17.5. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	14
17.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям	15
Лекция 18. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	16
18.1. Особенности возрастного развития	16
18.2. Задачи физического воспитания	19
18.3. Средства физического воспитания	20
18.4. Особенности методики физического воспитания	21
18.5. Домашние задания	24
18.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям	24
Лекция 19. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	24
19.1. Особенности возрастного развития	24
19.2. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте	27
19.3. Средства физического воспитания	28
19.4. Физическая подготовленность	29
19.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям	32
Лекция 20. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	32
20.1. Особенности возрастного развития	32
20.2. Задачи физического воспитания	34
20.3. Средства физического воспитания	36
20.4. Физическая подготовленность	37
20.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям	40
Лекция 21. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем	40
21.1. Организация физического воспитания детей с ослабленным здоровьем	40
21.2. Особенности занятий в подготовительной группе	40
21.3. Организация занятий на специальном медицинском отделении	41
21.4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	41
21.5. Задачи и формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья	42
21.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям	44
Лекция 22. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений	46
22.1. Задачи физического воспитания	45
22.2. Основные разделы программы физического воспитания	45

22.2.1. Уроки физической культуры	45
22.2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	46
22.3. Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту	47
22.4. Массовые спортивные и туристские мероприятия	48
22.5. Контрольные вопросы к практическим занятиям	48
Лекция 23. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	49
23.1. Планирование, учет и контроль учебных занятий	49
23.2. Формы занятий	50
23.3. Программный материал	50
23.4. Распределение студентов по учебным отделениям	53
23.5. Примерное содержание учебного материала	54
23.5.1. Теоретический раздел	54
23.5.2. Методический раздел	55
23.5.3. Практический раздел (примерный учебный материал)	56
23.6. Контрольные вопросы к практическим занятиям	59
Лекция 24. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	59
24.1. Основные требования к уроку физической культуры	60
24.2. Постановка задач перед уроком	62
24.3. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач	63
24.4. Методика проведения урока физической культуры	64
24.5. Структура урока	65
24.5.1. Вводная часть	65
24.5.2. Подготовительная часть	66
24.5.3. Основная часть урока	68
24.5.4. Заключительная часть урока	70
24.6. Типы уроков	71
24.7. Дидактические требования к уроку	71
24.8. Дозирование физической нагрузки	73
24.9. Организация деятельности учащихся на уроке	77
24.10. Хронометраж плотности урока	79
24.11. Пульсометрия урока	81
24.12. Организационное обеспечение урока	84
24.13. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями	85
24.14. Контрольные вопросы к практическим занятиям	88
Модуль 7	
Планирование и контроль в физическом воспитании	89
Лекция 25. Общие требования к планированию	89
25.1. Виды планирования в физическом воспитании	89
25.2. Планирование учебно-воспитательного процесса	92
25.3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании	97
25.4. Годовое планирование	101
25.5. Четвертное планирование	104
25.6. Конспект урока	108
25.7. Контрольные вопросы к практическим занятиям	112

Лекция 26. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании	112
26.1. Виды педагогического контроля	112
26.2. Методы контроля	114
26.3. Общие требования к оценке успеваемости учащихся по физической культуре	116
26.4. Оценка знаний	121
26.5. Оценка техники физического упражнения	124
26.6. Оценка физической подготовленности	126
26.6.1. Методика проведения тестирования	126
26.6.2. Возможные способы оценки количественных показателей	127
26.7. Организация контроля за успеваемостью учащихся	128
26.8. Контрольные вопросы к практическим занятиям	132
Контрольные работы для студентов заочного обучения	133
Вопросы к экзамену по теории и методике физического воспитания	141
Система рейтингового контроля. Организация рейтингового контроля	144
Дополнительный терминологический словарь	147
Литература	155
Приложения	
Программное обеспечение физического воспитания в школе	157
Приложение 1. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов	158
Приложение 2. Программа по физической культуре для V – XI классов	173
Приложение 3. Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I – XI классов	188
Приложение 4. Средства по выбору	191
Приложение 5. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом	194
Приложение 6. Контролирующие программы по методике развития физических качеств	195

Учебное издание

НАСКАЛОВ Виктор Михайлович

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Учебно-методический комплекс
для студентов специальности 1-03 02 01,
магистрантов специальности 1-08 80 04
и слушателей ИПК УО «ПГУ» специальности 1-89 02 75

В двух частях

Часть 2

Редактор *О. П. Михайлова*

Дизайн обложки *И. С. Васильевой*

Подписано в печать 04.08.08. Формат 60 × 84 1/16. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 11,83. Уч.-изд. л. 11,76. Тираж 80 экз. Заказ № 1190.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Полоцкий государственный университет»

ЛИ 02330/0133020 от 30.04.04 ЛП № 02330/0133128 от 27.05.04

211440 г. Новополоцк, ул. Блохина, 29