

Отчетная документация по учебной практике

1. Индивидуальный план работы студента-практиканта на период практики.
2. Календарно-тематический план учебной работы по физической культуре на учебную четверть для одного прикрепленного класса.
3. 3 конспекта уроков, оцененных и заверенных подписью учителя физической культуры, где проводилась практика (по одному конспекту для каждой возрастной группы).
4. 2 конспекта учебно-тренировочных занятий в спортивной секции или секции ОФП.
5. Протокол хронометрирования урока физической культуры с его анализом и оценкой по полученным данным.
6. Педагогический анализ урока физической культуры.
7. Протокол пульсометрии.
8. Конспект или расширенные тезисы одной беседы с наличием плана и списком литературы, использованной для их подготовки и подписью классного руководителя или учителя физкультуры.
9. Отчет по практике (по установленной форме) с указанием выполненных учебных заданий, заверенный подписью учителя физической культуры.
10. Характеристика на студента-практиканта, заверенная подписью директора школы, старшего учителя физической культуры, печатью школы и датой выдачи характеристики (в конце характеристики выставляется оценка за практику).

Примечание:

- студенты, работающие на штатной должности учителя физической культуры в школе не менее одного года, представляют отчетные документы за исключением индивидуального плана и отчета то практике;
- студенты работающие учителями физической культуры представляют **производственную характеристику**, заверенную директором школы, печатью и датой выдачи характеристики (в характеристике должны быть отражены профессиональные качества специалиста).

Примерные образцы отчетных документов по учебной практике в общеобразовательной школе

Индивидуальный план работы

Содержание учебно-воспитательной работы студента-практиканта на период практики следует планировать по разделам. Каждый пункт плана должен быть четко спланирован и иметь конкретный характер. При этом должны быть указаны дата, сроки выполнения каждого мероприятия. После завершения намеченной работы в графе «Отметка о выполнении» записывается «выполнено» и проставляется дата окончания работы. Если она не выполнена, делается отметка «не выполнено» и указывается причина не выполнения. План должен быть согласован с учителем физкультуры школы. Выполнение плана проверяется методистом.

Утверждаю
(дата, подпись
учителя ФК)

Индивидуальный план работы

студента-практиканта факультета заочного обучения 1 группы по учебной практике в средней школе № 25 г. Смоленска ИВАНОВА И.А.

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
1	2	3	4
I. Организационная работа			
1.	Участвовать в установочной конференции по педагогической практике	12.01.15	Выполнено
2.	Изучить учебно-воспитательный процесс в школе: беседа с директором школы (ФИО), завучем (ФИО); беседа с учителем физкультуры (ФИО); беседа с классным руководителем (ФИО);	13.01.15	Выполнено
3.	Ознакомиться с документацией планирования, учета учебной и внеклассной работы (учебные программы; годовой, календарно-тематический план-график учебного процесса, календарь спортивных мероприятий учебного заведения и т.д.);	13.01.15	Выполнено
II. Учебно-методическая работа			
1.	Просмотреть уроки физической культуры, проводимые учителем физической культуры (Ф.И.О.) и провести совместный анализ;	14, 15, 16 января	Выполнено

2.	Провести уроки физической культуры в качестве помощника учителя физической культуры (ФИО);	17, 19, 20 января	Выполнено
3.	Составить календарно-тематический план-график по физической культуре на 3 четверть для ___ класса;	17.01.11	Выполнено
4.	Провести уроки физической культуры в прикрепленных классах в качестве учителя физической культуры (указать классы по расписанию);	в течение практики	Выполнено
5.	Провести уроки физической культуры в качестве помощника на подгруппе у студента практиканта (Ф.И.О.);	II неделя практики	Выполнено
6.	Выполнить педагогический анализ урока физической культуры в _____ классе, проводимого студентом-практикантом (Ф.И.О.);	V неделя практики	Выполнено
7.	Составить план работы спортивной секции по _____ (указать вид спорта);	19.01.11	Выполнено
8.	Выполнить хронометрирование урока физической культуры в _____ классе, проводимого студентом (Ф.И.О.);	IV неделя практики	Выполнено
9.	Провести пульсометрию в _____ классе (Ф.И.О. ученика);	IV неделя практики	Выполнено
10.	Составить конспекты уроков физической культуры для _____ классов;	в течение практики	Выполнено
11.	Составить конспекты тренировочных занятий по _____ (вид спорта);	II неделя практики	Выполнено
12.	Провести контрольный урок по физической культуре в _____ классе;	V неделя практики	Выполнено
13.	Составить отчетную документацию по практике;	IV неделя практики	Выполнено
14.	Участвовать в защите отчетов по практике;	IV неделя практики	Выполнено
15.	Участвовать в заключительной конференции по практике.	по расписанию	Выполнено
III. Воспитательная работа			
1.	Провести беседу на тему: «_____» в _____ классе;	IV неделя	Выполнено
2.	Участвовать в проведении классных часов, родительских собраний;	по плану классного руководителя	Выполнено

3.	Выход с прикрепленным классом в музей, кино и т.д.;	В течение практики	Выполнено
4.	Посетить общеобразовательные уроки (указать какие);	В течение практики	Выполнено
5.	Участвовать в организации и проведении внутриклассных мероприятий;	по плану классного руководителя	Выполнено
IV. Внеклассная работа по физической культуре			
1.	Провести секционные занятия по _____ (указать вид спорта);	по расписанию	Выполнено
2.	Организовать и провести соревнования ____ (указать какие);	по плану школы	Выполнено
3.	Участвовать в проведении городских соревнований по _____ (указать вид спорта) среди школьников Ленинского (или Промышленного) района;	по плану школы	Выполнено
4.	Оказать помощь в организации и проведении спортивного вечера, посвященного Дню защитника Отечества, Международному женскому дню;	по плану школы	Выполнено
V. Хозяйственная работа			
1.	Оказать помощь учителям физической культуры школы в ремонте спортивного инвентаря, спортивного зала.	В течение практики	Выполнено

План составил _____

Иванов И.А.

Методика составления календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре на четверть

Данный план-график учебной работы составляется на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы и годового плана-графика прохождения программного материала с учетом региональных и национальных особенностей школы.

Составлению календарно-тематического плана-графика предшествует глубокий анализ материала комплексной программы. Студент-практикант должен выполнить следующую работу:

- выделить новый основной материал для обучения;
- ознакомиться с программой по всем годам обучения в школе;
- определить, какие двигательные действия, близкие изучаемым были пройдены в прошлые годы, и каким предстоит обучить в последующие;
- определить возрастные возможности учеников данного класса по овладению программным материалом и развитию двигательных способностей.

Это позволит студенту-практиканту поставить задачи образовательного, воспитательного, оздоровительного характера и определить временные сроки их решения (неделя, месяц, полугодие, год и т.д.).

Календарно-тематический план-график может составляться на четверть, полугодие, год, но лучший вариант - на раздел программы. Рекомендуется составлять план по разделам, видам программы с учетом календарности следования номеров уроков по четвертям учебного года.

Календарно-тематический план-график учебной работы состоит из трех частей: задачи на раздел программы (период обучения), план-график и условные обозначения.

I часть – задачи физического воспитания образовательного, воспитательного и оздоровительного характера на период обучения для определенного класса.

В начальной школе (1-4 классы) делается акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Также должны решаться задачи развития двигательных способностей и задачи воспитания у учащихся таких нравственных и морально-волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, организованность и т.п.

Особенностью задач в 5-9 классах является углубленное изучение базовых двигательных действий, включающих технику основных видов физической подготовки (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, единоборств, плавания).

Наряду с образовательными задачами, одной из главных задач урока является развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты и гибкости).

В процессе уроков физической культуры должны создаваться условия для проявления морально-волевых, нравственных качеств личности (честности, взаимопомощи, отзывчивости и т.п.).

Задачи, стоящие перед старшеклассниками (10-11 классы), должны быть направлены на совершенствование двигательных действий (техники и тактики), разностороннее воспитание и развитие юношей и девушек.

Начиная с младшего школьного возраста необходимо приучать учащихся уметь использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, отдыха, досуга, противостояния стрессам; формировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности хорошего здоровья и разносторонней физической подготовленности

Задачи образовательного, воспитательного и оздоровительного характера всегда следует ставить в глагольной форме: обучить, научить, закрепить, совершенствовать, формировать, воспитывать, оценить и т.п.

Определив в соответствии с учебным программным материалом образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи студент-практикант приступает к составлению плана-графика.

2 часть - план-график. Перечень учебного материала в плане-графике следующий:

- основы знаний;
- умения и навыки;
- материал для развития физических качеств;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения, упражнения специальной разминки.

Данное следование учебного материала вызвано необходимостью четко представлять основной материал и методику основной части урока, а затем вести подбор соответствующих упражнений специальной разминки и строевых упражнений.

В этой же части студент-практикант планирует распределение учебного материала по урокам, неделям и четвертям учебного года с учетом закономерностей, этапов формирования двигательного навыка и требований к включению в урок материала для развития физических качеств.

3 часть - условные обозначения.

Используя физиологические и методические представления о закономерностях, этапах формирования двигательного навыка, рекомендуется применять следующие условные обозначения:

- «О» - ознакомление теоретическое и практическое с изучаемым двигательным действием;
- «Р» - углубленное разучивание двигательного действия;
- «З» - закрепление двигательного действия (соединение частей фаз упражнения в единое целое и выполнение его в полной координации);

- «С» - совершенствование двигательного действия;
- «Кт» - контрольное упражнение на технику;
- «Кр» - контрольное упражнение на результат.

Материал для развития физических качеств обозначается во временных показателях: секундах или минутах (1', 5', 10' и т.п.).

Можно использовать временные показатели при обучении и совершенствовании двигательных действий (0/10', Р/15, 3/10', С/8' и т.д.).

При распределении учебного материала по урокам необходимо учитывать следующие правила:

1) в школе на формирование двигательного навыка отводится от 3 до 6 уроков;

2) прежде чем приступить к обучению технике двигательного действия, необходимо 1-2 урока отвести на повторение (совершенствование) ранее разученного базового двигательного навыка: С С О Р Р 3 Кт

3) обучение необходимо начинать с ознакомления как теоретического, так и практического;

4) не должно быть перерывов в формировании двигательного навыка;

5) последний урок в серии уроков обучения должен быть контрольным либо на технику, либо на результат;

6) учитывать явления переноса двигательного навыка;

7) контрольному уроку на результат должны предшествовать 1-2 урока совершенствования техники контрольного упражнения;

8) в одном уроке должны решаться не менее 2-х и не более 3-х образовательных задач.

9) в старших классах необходимо уделять до половины времени основной части урока на развитие физических качеств;

10) в первом уроке четверти или раздела программы не рекомендуется изучать новый материал;

11) контрольный урок на результат (по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке и др.) не должен быть последним в четверти, полугодии, году.

Утверждаю
(дата, подпись
учителя ФК)

Примерный образец календарно-тематического плана-графика

учебной работы по физической культуре на I четверть по легкой атлетике для учащихся 9-го класса (18 час)

Задачи:

Образовательные:

- Продолжить обучение технике спринтерского бега (бег 100 м).
- Продолжить обучение технике высокого и низкого старта.
- Совершенствовать технику длительного бега (15-20 мин.) в равномерном темпе.
- Совершенствовать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.
- Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.
- Совершенствовать технику метания малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели (мальчики 16-18 м, девочки 12-14 м.).
- Совершенствовать технику метания на дальность с 3-6 шагов разбега.
- Создать представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
- Обучить измерению результатов, подаче команд, демонстрации упражнений.

Воспитательные:

- Воспитывать выносливость (длительный бег, кросс, бег с гандикапом, в парах, командой, эстафеты, круговая тренировка).
- Воспитывать скоростно-силовые способности (прыжки, многоскоки, метания на дальность мячей весом до 3х кг).
- Воспитывать скоростные способности (эстафеты, старты, бег с ускорением, с максимальной скоростью).
- Воспитывать координационные способности (варианты челночного бега, бег с изменением направлений, скорости, способа перемещения).
- Воспитывать морально-волевые качества, интеллектуальные способности, эстетические вкусы).

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье учащихся, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.
- Подготовить учащихся к выполнению основных учебных нормативов и требований по освоению двигательных навыков.

Основные учебные нормативы и требования для учащихся 9 классов
(Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, 2004).

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 метров	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационны е	Челночный бег 3×10м	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	175	190-205	220	155	165-185	205
4.		Выносливость 6-мин. бег	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
5.	Силовые	Подтягивания.	3	7-8	10	5	12-13	16
6.	Гибкость	Наклон вперед из и. п. стоя	4	8-10	12	7	12-14	20

<p>1. Быстрота</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые упражнения - варианты челночного бега - бег с ускорением по сигналу - бег из различных и.п. - спортивные игры, эстафеты - бег 30 м. <p>2. Скоростно-силовые качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с места - прыжки, многоскоки - упр. с набивными мячами - со скакалками - подтягивания: м – на высокой перекладине, д – на низкой перекладине <p>3. Выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерный длительный бег - кроссовая подготовка: м – до 20 мин., д – до 15 мин. - подвижные и спортивные игры - 6-минутный бег <p>Упражнения специальной разминки и ОРУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> -на месте без предмета, с предметом. -в движении без предмета, с предметом. -в парах. -на гимнастической стенке. -в эстафете, в игре. 		3'	3'		3'		2'	2'	3'		Кр	3'		4'	2'	О	О
			3'	4'			2'			2'	Кр		4'				
		3'					2'				3'		4'				
		Кр	5'									6'		5'	5'		
				4'	3'	4'	3'		4'			4'	4'	Кр	2'		
				3'	3'				4'	3'		2'	2'		Кр		
						5'		6'	6'	6'							
		10'	10'			5'		6'	6'	6'		10'	10'	10'	10'		
										Кр							
		6'	5'									5'	5'				
				6'	5'									5'	5'		
						6'	5'		6'	5'							
										6'	6'						
											6'						

Условные обозначения:

О - ознакомление теоретическое и практическое с изучаемым двигательным действием;

Р - углубленное разучивание двигательного действия;

З - закрепление двигательного действия (соединение частей фаз упражнения в единое целое и выполнение его в полной координации);
С - совершенствование двигательного действия; Кт - контрольное упражнение на технику; Кр- контрольное упражнение на результат.
1' , 5' , 10' - материал для развития физических качеств

Методика составления конспекта урока по физической культуре

Конспект составляется на основе календарно-тематического плана-графика учебной работы и является документом, в котором в определенной последовательности представлен ход урока.

Прежде чем составить конспект, необходимо уточнить и сформулировать задачи, которые решаются в основной части урока. Задачи должны быть конкретными, решаемыми за один урок и сформулированными в повелительной форме. Например: ознакомить с техникой приема мяча снизу двумя руками на месте; обучить вскоку в упор присев в опорном прыжке через козла; совершенствовать технику перехода от разбега к броску в метании малого мяча; воспитывать быстроту реакции движений стартами из различных исходных положений; содействовать воспитанию осанки специальными упражнениями (с грузом на голове) и т.п.

Затем разрабатывается содержание учебного материала, методика обучения, воспитания и организации, оптимальная дозировка упражнений, время, необходимое для решения этих задач. Оставшееся от основной части время распределяют между подготовительной и заключительной частью урока, намечают учебный материал этих частей, дозировку и методику.

Конспект урока состоит из 3-х частей, которые распределяются по графам.

В первой графе обозначают части урока и их продолжительность.

Во второй графе записывают в порядке следования по частям урока содержание учебного материала, дается описание, схемы эстафет, игр и т.п.

Подготовительная часть включает построение, рапорт, учет посещаемости, постановку задач урока, строевые упражнения, упражнения специальной разминки, общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты.

Основная часть включает подготовительные, подводящие, основные упражнения вида подготовки, включенного в программу; упражнения, используемые для развития физических качеств; игры, эстафеты.

Заключительная часть включает упражнения на расслабление, успокоение дыхания, на внимание, строевые упражнения, спокойные игры, подведение итогов урока и сообщение домашнего задания.

Особое внимание в заключительной части урока следует уделить подведению итогов, связав его с уровнем решения задач, поставленных в уроке всем классом и отдельными учениками.

В третьей графе указываются временные или количественные характеристики предлагаемых упражнений в минутах, секундах, метрах, в количестве повторений, в килограммах, в сериях и т.д.

В четвертой графе отражаются особенности методики обучения, организации и воспитания; использованные наглядные и технические средства обучения; указываются предполагаемые типичные ошибки и способы их исправления; обеспечение страховки.

Хорошо поставленная система планирования учебной работы по физической культуре в школе способствует повышению качества

профессиональной деятельности студента-практиканта, так как помогает правильно поставить и реализовать задачи на определенные периоды обучения и в соответствии с ними распределить программный материал; определить последовательность обучения двигательным действиям, развития физических качеств; позволяет рационально осуществлять выбор методов обучения, организации, воспитания в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности учеников.

Утверждаю
(дата, подпись
учителя ФК)

**Примерный образец конспекта урока по физической культуре
по легкой атлетике № 13 для учащихся 9 класса**

Дата проведения _____

Задачи урока:

1. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.
2. Совершенствовать технику метания малого на дальность с 3-6 шагов разбега.
3. Развивать скоростные и скоростно-силовые способности посредством беговых и прыжковых упражнений, эстафет.
4. Воспитывать морально-волевые качества, трудовые привычки.

Место проведения: спортивный зал школы.

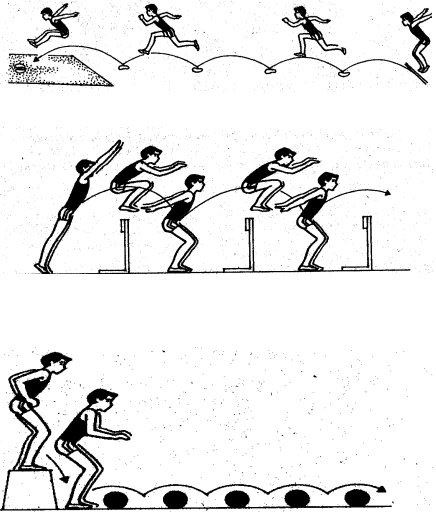
Инвентарь и оборудование: легкоатлетический комплекс для прыжков в высоту, теннисные мячи, набивные мячи, свисток, гимнастические палки – 4.

Конспект составил _____

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	1. Построение, рапорт, постановка задач урока.	1'30"	Обратить внимание на спортивную обувь учащихся.
	2. Ходьба и её разновидности: - обычная - с перекатом с пятки на носок	30"	Следить за правильным выполнением переката.
	3. Бег и его разновидности: а) обычный	1'	

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 15 мин	б) спиной вперед в) приставными шагами правым и левым боком	20'' 20'' 20''	Туловище держать прямо, смотреть вперед. Руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса, центр тяжести не поднимать.
	4. Перестроения из колонны по одному в колонну по-два. 5. ОРУ на месте	30'' 5'	«Класс! Через центр по – два! Марш!»
	а) И. п. – о. с. 1-4 - круги головой вправо, 5-8 - то же влево.	4 раза	Выполнять по максимальной амплитуде, в медленном темпе
	б) И. п. – стойка ноги врозь 1-4 - круги руками вперед, 5-8 - то же назад.	4 раза	Выполнять по максимальной амплитуде, в быстром темпе
	в) И. п. – правая рука вверху 1-2 - рывки руками назад, 3-4 - то же, левая рука вверху.	4 раза	Руки в локтевых суставах не сгибать, рывки резче.
	г) И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1 – поворот туловища направо, 2 – и. п. 3-4 – то же налево.	6-8 раз	Пятки от опоры не отрывать. Спина прямая.
	д) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой, руки вперед 2 – и. п. 3-4 – то же к левой	6-8 раз	Глубже наклон, прогнуться в поясничном отделе, потянуться за руками.
	е) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – присед, руки вперед 2 – и. п. 3-4 – то же	6 раз	Глубже присед, пятки от опоры не отрывать.
	ж) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 – подскоки на двух	30''	Выше подскоки. Выполнять под счет учителя
	6. Перестроения из колонны по – два в колонну по одному	6'	«Класс! Из колонны по – два в колонну по одному! Марш!»
7. Специальные беговые и прыжковые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра	30''	Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах (как	

	<p>- бег с захлестыванием голени</p>	30''	<p>при обычном беге), опорная нога и туловище составляют одну прямую линию. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводит колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи. Быстрыми поочередными движениями голеней захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p>
	<p>- бег прыжками с ноги на ногу</p>	30''	<p>Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед-вверх до горизонтального положения. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнутые в локтевых суставах, энергично двигаются вперед-назад. Отталкиваться под острым углом, т. е. вперед, а не вверх. Темп выполнения быстрый.</p>
	<p>- семенящий бег</p>	30''	<p>Плечевой пояс не напряжен. Руки свободно опущены. Опорная нога полностью разгибается в коленном суставе. Упражнение выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.</p>
	<p>- бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра</p>	30''	

	<p>- прыжки с места: тройной, пятерной, десятерной прыжок с ноги на ногу</p> <p>-прыжки на двух ногах с продвижением вперед через препятствия</p> <p>-спрыгивая с возвышения, прыжки на двух ногах через набивные мячи</p>	<p>1'30''</p> <p>1'</p> <p>1'</p>	<p>Туловище под углом 50°. Поочередно быстрые отталкивания от опоры с подниманием бедра выше горизонтали. Обращать внимание на полное разгибание опорной ноги. Туловище и опорная нога составляют прямую линию. Нога ставится на опору на переднюю часть стопы (пятка не касается опоры).</p> 
	<p><i>1. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега</i></p> <p>- краткий рассказ и демонстрация техники прыжка в высоту</p> <p>- имитация постановки ноги и отталкивания в сочетании с работой рук.</p> <p>- прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через шаг</p>	<p>9'</p> <p>1'</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Рассказ должен быть образным и интересным. Показать технику прыжка, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения. Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха выпрямляющейся ногой и отталкивания и сохранением равновесия. Выполнять в колонне по одному, следить за точным выполнением толчковой ноги и вертикальным положением туловища.</p>

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 23 мин	- прыжки в шаге вверх, отталкиваясь толчковой ногой через три шага	2-3 раза	То же при увеличении скорости передвижения.
	- «перешагивание» планки, установленной наклонно, сбоку	2-3 раза	Выполнять в колонне по одному, обращать внимание на выполнение маха и опускание маховой ноги за планку.
	- «перешагивание» планки, установленной ровно, с одного шага разбега	2-3 раза	Обращать внимание на приземление на маховую ногу.
	- прыжок через планку с 2-3 шагов разбега	2-3 раза	Планку устанавливают на доступной высоте. Обращать внимание на опускание маховой ноги за планку и разворот туловища лицом к планке при приземлении.
	2. <i>Совершенствование техники метания малого мяча с 3-6 шагов разбега</i>	7'	
	- и. п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание мяча с одного шага.	2-3 раза	
	- и. п. – то же. Метание мяча со скрестного шага.	3-4 раза	Следить за тем, чтобы при постановке левой правая нога сгибалась
	- метание мяча с 3-6 шагов разбега	3-4 раза	Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела
	3. <i>«Эстафета с гимнастической палкой».</i>	7'	Следить за сохранением положением снаряда в отведенной руке.
	У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки, и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку.		Каждая команда, в свою очередь, поделена на две группы, которые строятся, как для встречной эстафеты, на противоположных линиях площадки в колонны по одному.

Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам

Правила игры:

1. Перепрыгивать через палку, отталкиваясь двумя ногами.
2. Если наступили на палку, ее надо поднять и

	<p>первой группы и там вместе с направляющим выполняют то же упражнение.</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.</p>		<p>продолжать движение дальше.</p> <p>3. Высота проноса палки от 30 до 50 см.</p> <p>4. За нарушение правил команда получает штрафные очки.</p>
<p>З А К Л. Ч А С Т Ь 3 МИН</p>	<p>1. Медленный бег с переходом на ходьбу.</p> <p>2. Подведение итогов урока. Домашнее задание</p>	<p>1'</p> <p>2'</p>	<p>Во время ходьбы выполнять упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Отметить, как все учащиеся освоили технику метания малого мяча с 3-6 шагов разбега</p>

Оценка за конспект: _____ (оценка выставляется методистом бригады, подпись)

Оценка за проведение: _____ (оценка выставляется учителем ФК, подпись)

Конспект беседы (тезисы)

Конспект беседы или лекции рекомендуется составлять по следующей схеме:

- название темы;
- сведения об аудитории, для которой проводится беседа или лекция;
- время, отведенное на беседу;
- план беседы;
- конспект изложения основного материала;
- использование наглядного материала;
- использованная литература;

Краткость изложения не должна подменяться обрывочными фразами, лишенными логической связи. Необходимо помнить, что тезисы беседы будут просматривать курсовой руководитель, методист бригады, классный руководитель или другие лица, и поэтому они должны быть понятны не только их автору.

Тезисы или конспект беседы утверждают методист бригады, учитель физической культуры или классный руководитель.

В конце конспекта беседы должна стоять оценка за ее проведение и подпись учителя физической культуры или классного руководителя.

Педагогический анализ урока по физической культуре

Общие сведения:

школа _____; класс _____; число учащихся по списку _____

Занималось _____

дата проведения _____;

продолжительность урока _____;

место проведения _____

Ф.И.О. учителя, ведущего урок _____

Задачи урока: 1. _____

2. _____

3. _____

Подготовленность учителя к уроку

1. Конспект урока: анализ задач урока, соответствие учебного материала задачам урока, последовательность и дозировка упражнений, их соответствие полу, возрасту, уровню физической подготовленности занимающихся; продуманность организационно-методических моментов урока: методов обучения, воспитания и организации занимающихся.

2. Подготовка мест занятий: санитарно-гигиеническое состояние мест занятий; рациональность распределения по залу инвентаря и оборудования.

3. Внешний вид учителя, его готовность к проведению урока: соответствие костюма характеру практических занятий; аккуратность, подтянутость. Даже небольшой беспорядок во внешнем виде учителя в причёске, в одежде, в обуви привлекает внимание учащихся и становится предметом обсуждения, отвлекая их от урока.

Организация урока

1. Организация начала урока: своевременное начало урока и организация занимающихся. Это очень важный момент в деятельности учителя: урок должен начинаться строго по звонку, организованное построение, учет отсутствующих. Все это дисциплинирует, настраивает на урок.

2. Правильность постановки задач урока перед учащимися: манера изложения, простота и доступность для занимающихся.

3. Выбор места учителя в различные моменты урока: отметить умение учителя правильно или неправильно выбирать место для показа физических упражнений, для наблюдения за занимающимися, для исправления ошибок, для оказания страховки и помощи. Проанализировать, указать схематически, где находился учитель в подготовительной части при проведении ОРУ, в основной части – при обучении, развитии физических качеств, играх, эстафетах, в заключительной части – во время различных заданий.

4.Использование методов организации занимающихся на уроке: необходимо отметить, какие методы организации занимающихся (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, посменный, круговой) были использованы учителем при реализации учебных заданий. Насколько они были целесообразны или нецелесообразны.

5.Целесообразность использованных перестроений, перемещений, расположения групп, команд в ходе урока.

6.Применение организующих и дисциплинирующих средств и методов в уроке: целесообразность использования строевых упражнений, упражнений на внимание, игр с дисциплинарными правилами и т.д.

7.Соблюдение правил безопасности на уроке: предварительная проверка устойчивости и прочности снарядов; организация страховки и взаимопомощи.

8.Целесообразность использования помощников в уроке: капитанов, водящих, судей. При определенных двигательных заданиях, когда их несколько в основной части урока, учителю необходимо привлекать для управления и организации учащихся наиболее подготовленных учеников в качестве помощников при страховке; старших в отделениях, капитанов, судей, водящих. Такая необходимость возникает, начиная со среднего школьного возраста, когда учебный материал приобретает обучающую направленность по технике упражнений, тактике в игровых видах.

9.Организация учащихся, освобожденных от занятий: учащихся, освобожденный от уроков по физической культуре, необходимо использовать в уроке, давая им задания разнообразного характера: простейшая помощь в судействе, организация, наблюдение.

10. Уборка инвентаря и оборудования: необходимое требование к уроку – осуществлять трудовое воспитание, т.е. приучать детей к аккуратности, бережному отношению к инвентарю и оборудованию. Однако показателем мастерства в работе учителя является его умение так спланировать расстановку и уборку снарядов, мелкого инвентаря, чтобы не было необходимости часто их менять местами, передвигать, приносить и уносить маты и другие учебные приспособления.

11. Организация окончания урока: своевременное окончание урока, соответствие ее основной части урока и предстоящей деятельности учащихся; подведение итогов урока, снижение физической нагрузки.

12. Распределение времени между частями урока и основными видами упражнений: соответствие их запланированному в конспекте. Анализируется целесообразность затраченного времени на обучение и воспитание, фиксируется затянутость или ускоренность частей урока, отдельных заданий.

Обучение на уроке

1. Применение словесных методов: учитывается содержательность, краткость, образность объяснений, знание терминологии, культура речи, умение четко подавать команды.

2. Использование методов наглядного воздействия: показ упражнения, его качество, умение выделить в упражнении главное звено, детали техники; использование наглядных пособий, ориентиров, звуковых сигналов.

3. Использование методов практических упражнений: анализ используемых методов упражнений – целостного, расчлененного, игрового, соревновательного проводится с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и в зависимости от этапов обучения двигательному действию.

4. Использование подводящих, подготовительных и специальных упражнений при обучении и совершенствовании техники отдельных упражнений: при обучении и совершенствовании техники упражнений необходимо использовать упражнения, позволяющие быстро, правильно и экономично освоить двигательное действие. На стадии обучения при формировании двигательного навыка, в большей степени используются подводящие упражнения и подготовительные упражнения, а при совершенствовании техники – специальные упражнения.

5. Осуществление межпредметных связей: на уроках физической культуры имеются благоприятные условия для использования знаний, законов, закономерностей из других школьных дисциплин для лучшего усвоения двигательных заданий. В каждом разделе школьной программы (гимнастика, легкая атлетика, игры, плавание) имеются большие возможности для использования физики, биологии, литературы, истории, математики и других школьных учебных предметов.

6. Методика исправления ошибок: необходимо проанализировать умение предупреждать и исправлять ошибки; умение предвидеть, увидеть и грамотно исправлять ошибки учеников при обучении – один из показателей мастерства педагога. При анализе данных умений у учителя необходимо отметить, видел ли он ошибки, недостатки в овладении техническими, тактическими действиями у учащихся; какие меры, приемы, методы для устранения их применял; разъяснял ошибки всему классу или вел индивидуальную работу.

7. Соответствие используемых упражнений возрасту, полу, физической подготовленности учащихся: предмет «физическая культура» является единственным, на котором при неправильном использовании средств, приемов, условий обучения и проведения занятий, можно отрицательно повлиять на здоровье детей.

8. Осуществление индивидуального подхода в обучении.

Развитие физических качеств

1. Какие физические качества развивались в процессе урока (в каких частях урока).

2. Какие методы использовались для развития их или иных физических качеств: их соответствие особенностям учащихся данного возраста и задачам урока.

3. Анализ нагрузки и отдыха при выполнении двигательных заданий.

Воспитание на уроке

1. Воздействие личности учителя на учащихся: определенное представление о личности учителя можно получить через: *поведение учителя на уроке* (спокойствие, выдержка, умеренная жестикуляция); *общение с учащимися* (корректность, простота, чувство юмора, культура речи, доброжелательность, образность, литературная грамотность; *требовательность и объективность по отношению к учащимся.*

2. Применение средств и методов воспитания моральных и волевых качеств: своевременность и целесообразность поощрений, наказаний, дисциплинирующих упражнений и т.д.

3. Оценка дисциплины на уроке и методика ее поддержания.

Общее заключение по уроку, выводы и предложения

1. Общая оценка решения поставленных задач: в процессе урока должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Однако, в силу определенных обстоятельств, эти задачи могли быть не все решены или частично решены. Раскрыть причины, не позволившие выполнить запланированную работу.

2. Оценка оздоровительной направленности урока: «физическая культура» – единственный предмет в школе, учебно-воспитательный процесс которого, направлен не только на обучение и воспитание учащихся, но и на разностороннее укрепление здоровья, закаливание школьников. Для этого учителем используются разнообразные средства, методы, приемы; создаются специальные условия: занятия на свежем воздухе, соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви учеников; используются упражнения на осанку, дыхательного характера; увеличивается двигательная активность учащихся. Все это позволяет развивать и совершенствовать функции и системы растущего организма. Оздоровительная работа на уроках физической культуры, как правило, идет незаметно, параллельно с обучением и воспитанием, что при анализе деятельности учителя в этом направлении требует от проверяющего специальных профессиональных знаний.

3. Положительные стороны в работе учителя: анализ деятельности учителя в уроке используется не только для выявления недостатков, ошибок в работе, но и для описания передового опыта, интересных педагогических находок, оригинальных приемов и стиля в творчестве педагога.

4. Основные недостатки в подготовке и проведении урока: в процессе анализа подготовленности учителя к уроку, организации урока, обучения, воспитания, развития физических качеств выявились недостатки в работе, ошибки; их необходимо перечислить.

5. Общая оценка плотности урока.

6. Отношение учащихся к уроку: активность, интерес и т.д.

7. Оценка за проведение урока: «отлично»; «хорошо»; «удовлетворительно»; «неудовлетворительно».

8. Предложения по улучшению качества проведения урока: без предложений по улучшению качества урока анализ считается неполным, не достигшим своей цели. Отмеченные недостатки, ошибки должны быть разобраны, проанализированы и предложены меры и пути по их устранению.

Подпись анализировавшего урок _____

Подпись проводившего урок _____

Примечание:

- Каждое утверждение в анализе урока должно быть обосновано примерами, фактами.
- Нумерация проводится для разделов анализа (организация урока, обучения на уроке). В пределах самих разделов рассмотрение каждого пункта проводится без нумерации, начиная с красной строки.
- Без предложений по улучшению качества проведения уроков в дальнейшем, анализ урока считается не достигшим своей цели.

Хронометрирование урока физической культуры

Хронометрирование – одна из методик педагогического контроля, позволяющая раскрыть умение учителя правильно и рационально использовать время урока, а также спланировать и реализовать необходимый объем нагрузки на организм учеников с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Хронометрирование уроков физической культуры проводится с целью получения данных об общей и двигательной плотности урока. Плотность урока – это своеобразный КПД урока.

Общая (относительная) плотность урока (ОП) – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени на деятельность учителя и учеников к общей продолжительности урока.

К целесообразной деятельности относятся: объяснение и показ двигательных заданий учителем; выполнение упражнений учениками; необходимый отдых после сложных или интенсивных упражнений; построения и перестроения, перемещения; различные вспомогательные действия, в которые входит подготовка, уборка инвентаря, оборудования и др.

Все эти виды деятельности входят в категорию рациональных затрат времени и определяют **общую плотность урока (ОП)**. Но бывают случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными. Это опоздание класса на урок или окончание занятий до звонка; затянувшееся подготовка мест занятий; поиск инвентаря, что нужно и можно было сделать до начала урока, а также другие неоправданные потери времени, которые могли быть устранены в результате более оперативных и заранее продуманных действий. В этом случае затраты времени определяются как «простой по вине учителя» и не входят в общую плотность урока.

Двигательная плотность урока (ДП) – это отношение времени, которое используется на целенаправленную двигательную деятельность ученика в уроке к общей его продолжительности. По показателям двигательной плотности мы можем судить об объеме и характере нагрузки в уроке.

Методика определения общей и двигательной плотности урока одновременно:

Наблюдение проводится в подготовительной и заключительной частях урока за всем классом, в основной – за одним учеником (средним по уровню физической подготовленности). Секундомер со звонком на урок включается и до окончания урока не выключается. Все действия учителя и учеников фиксируются по их окончанию (по скользящей стрелке секундомера) в специальном протоколе хронометрирования урока, расчерченном по следующей форме:

Протокол
хронометрирования урока физической культуры, проводимого
преподавателем _____

(фамилия, имя, отчество)

Дата _____ Место проведения _____

Класс _____

Количество учащихся по списку _____

Задачи урока 1. _____

2. _____

3. _____

Наблюдение проводилось за _____

(фамилия, имя ученика)

Урок хронометрировал _____

Части урока	Содержание урока и виды деятельности учителя и учащихся	Показания секундомера	Виды деятельности				Простой по вине учителя
			Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Ожидание и отдых	Вспомогательные действия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовительная часть							
	Итого						
Основная часть							
	Итого						
Заключительная часть							
	Итого						
	Всего						

Подписи:

проводившего хронометраж _____

учителя, проводившего урок _____

В первой графе указывается части урока и время, планируемое на них; во второй записываются действия учителя и учащихся.

В третьей графе отмечаются все изменения времени после смены видов деятельности. Так, например, приход класса в спортивный зал, построение и рапорт заняли 2 мин 30 с (2'30"). Эта цифра проставляется в графе 3 «Приход в зал, построение, рапорт». Следующий вид деятельности «Сообщение задач урока» занял 3 мин., которые проставляются против соответствующей записи в графе 4 «Объяснение и показ», а в графе 3 «Показание секундомера» проставляется цифра 3 мин 05 сек, т.е. сумма времени, затраченного уже на оба вида деятельности. Таким образом, цифра в графе «Показания секундомера» будет увеличиваться на столько, сколько будет затрачено времени на тот или иной вид деятельности. Если урок начнется и закончится точно по звонку, то последняя цифра должна быть 40 минут (или 80 минут, если урок сдвоен).

В графах 4-7 проставляется время, затраченное на соответствующий вид деятельности. Цифры проставляются против записи в графе 2, определяющей характер деятельности.

В том случае, если время на уроке было затрачено нерационально, педагогически не оправданно, оно фиксируется в графе 8 «Простой по вине учителя».

Хронометраж плотности урока рекомендуется выполнять вдвоем: один студент наблюдает и сообщает время, затраченное на тот или иной вид деятельности, другой фиксирует эти сведения в протоколе. Для наблюдения избирается один ученик, наиболее добросовестно выполняющий задание педагога.

Хронометрирование видов деятельности на уроке требует известного навыка, поэтому перед контрольным хронометрированием рекомендуется выполнить 1-2 пробных.

Приступая к хронометрированию, надо ознакомиться с содержанием предстоящего урока, чтобы в процессе работы облегчить себе запись, которая в черновике может быть условной, понятной только лицу, ведущему наблюдение.

В контрольном протоколе обобщенная запись каждого вида деятельности производится с соблюдением норм спортивной терминологии. Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности и при каждой попытке выполнения упражнения. Протоколы, отражающие только суммарное время, затраченное на данный вид деятельности, не принимаются.

После окончания урока черновые записи обрабатываются:

а) в графы 4-8 заносится время отдельных видов деятельности. Для этого вычисляется разница между временем окончания данной деятельности и показанием секундомера, соответствующими окончанию предыдущей деятельности. Например, объяснение пятого упражнения закончилось при показании секундомера 9 мин 45 сек. Далее идет выполнение этого упражнения, т.е. новый вид деятельности. Окончание данного упражнения было зафиксировано на цифрах 10 мин 35 сек. Из этой цифры вычитается 9 мин 45сек. Следовательно, на выполнение пятого упражнения было затрачено 50 сек. Эта цифра и записывается в графе 5;

б) суммируется время каждой графы, определяющей вид деятельности или простой по вине учителя (4-8 графы), отдельно в каждой части урока и урока в целом;

в) высчитывается процент общей и моторной плотности урока.

Общая плотность урока - отношение рационально затраченного времени (сумма времени 4-7 графы) к общему времени урока. Если простой по вине учителя определен в 2 минуты, то общая плотность будет составлять:

$$\text{ОП} = \frac{\Sigma(\text{графы 4-7})}{\text{Общее время урока}} \times 100\%$$

Моторная плотность урока - отношение времени, затраченного на выполнения упражнений (графа 5), к общему времени урока. В уроке на выполнение упражнений было затрачено 17 мин. Моторная плотность будет:

$$\text{МП} = \frac{\text{Результат графы 5}}{\text{Общее время урока}} \times 100\%$$

Существуют определенные методические требования к плотности урока физической культуры. Считается, что двигательная (моторная или абсолютная) плотность урока должна быть от 35% до 70%. Хорошим уроком считается урок физической культуры, имеющий общую плотность не ниже 90%.

Естественно, что уроки, на которых проводится изучение нового материала, будут иметь меньшую двигательную плотность, т.к. много времени тратится на показ и объяснение упражнений, исправление ошибок, а уроки закрепления и совершенствования пройденного материала – большую; гимнастические уроки в зале с индивидуальной работой на снарядах и длительным ожиданием очереди выполнения – меньшую, а уроки лыжной подготовки с их характерными температурными условиями – большую плотность.

Для достижения необходимой плотности урока физической культуры требуется:

- хорошая подготовка учителя к уроку, тщательная продуманность всех его сторон организационной, учебной, воспитательной;
- своевременное, точно со звонком, начало и окончание урока;
- полное обеспечение занимающихся необходимым инвентарем и оборудованием и заблаговременная их подготовка;
- хорошая дисциплина и порядок на уроке физической культуры;
- четкое и правильное объяснение, показ упражнений и двигательных заданий;
- совмещение объяснения, показа и выполнения упражнений в младшем школьном возрасте;

- использование наиболее рациональных методов организации занимающихся в уроке: фронтального, посменного, кругового;
- в основной части урока при применении группового метода разбивать класс на небольшое количество групп, отделений;
- избегать лишних перестроений, перемещений, передвижений учеников и т.д.

Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и нерациональных затрат времени (4-8 графы) должна равняться общей продолжительности урока.

На основе данных хронометрирования дается всесторонний письменный анализ деятельности учителя и оценка его умения правильно и рационально использовать время урока. В заключение анализа должны быть внесены предложения по устранению отмеченных недостатков и указаны пути повышения плотности урока.

Анализ прилагается к протоколу хронометрирования урока, и они вместе составляют единый документ, подписываемый студентом-практикантом, выполняющим хронометраж. С данным документом нужно ознакомить студента-практиканта, урок которого хронометрировался, и он должен подписать его.

Этот документ утверждается учителем физической культуры школы, оценивается методистом.

Пульсометрия как средство педагогического контроля интенсивности нагрузки в уроке физической культуры

Если хронометрирование позволяет выявить рационально истраченное время и объем нагрузки в уроке, то при помощи пульсометрии можно проанализировать изменение интенсивности нагрузки на организм занимающегося в течение урочного времени.

В связи с тем, что частота сердечных сокращений находится в прямой зависимости от величины физической нагрузки на организм, для определения правильности распределения физической нагрузки на организм занимающихся в течение урока применяется пульсометрия.

Для наблюдения выбирается один учащийся из числа наиболее дисциплинированных, активных и добросовестно выполняющих задание учителя (этот ученик должен быть заранее предупрежден о его роли в качестве объекта наблюдения).

Первая проба пульса берется перед звонком на урок. До этого необходимо убедиться, что наблюдаемый ученик находится в спокойном состоянии, т.е. показатель пульса должен быть нормальным для него. Продолжительность каждой пробы 10 с. Периодичность взятия проб пульса может быть различной в зависимости от характера выполняемой работы.

Рекомендуется брать пробы:

- через каждые 3 мин, если характер работы постоянный (перестроение, ходьба, общеразвивающие упражнения и т.д.); интервал менее 3 мин нерационален, так как частое отвлечение ученика для взятия пробы не соответствует объективному определению интенсивности нагрузки;
- после каждой части урока;
- после выполнения сложных упражнений, требующих большого напряжения (бег, упражнения на гимнастических снарядах, прохождение этапа эстафеты).

Выполнение двух последних требований обязательно. От первого требования возможны отступления. Например, на 9-й минуте нужно брать пробу пульса, но по ходу урока видно, что через 1-2 мин закончится подготовительная часть. В этом случае проба берется не на 9-й минуте, а на 10-11-й. Такое же решение должно быть принято и в том случае, если наблюдаемый ученик выполняет упражнение. Пробу пульса следует брать только после его выполнения, т.е. в моменты, не мешающие выполнять ученику задание учителя, но не реже чем через 3 - 5 мин.

Не рекомендуется подзывать наблюдаемого ученика к себе, так как это исказит картину нагрузки и нарушит ход урока. Студент-практикант, проводящий наблюдения, располагается недалеко от ученика и в момент взятия пробы подходит к нему.

Количество измерений пульса за 40-минутный урок должно быть не менее 13 (в среднем в 3 минуты – одно измерение). Первое измерение пульса – до начала урока, последнее – сразу после его окончания.

Результаты пробы записываются в протокол, который составляется по форме:

Протокол
учета пульсовых данных на уроке физической культуры,
проводимым учителем _____
 (фамилия, имя, отчество)

Дата _____ Место проведения _____

Школа № _____

Класс _____

Количество учащихся по списку _____

Присутствовало на уроке _____

Задачи урока: 1. _____
 2. _____
 3. _____

Наблюдение велось за учеником _____

Части урока	Вид деятельности	Время измерения	Пульс	
			за 10 с	за 1 мин
1	2	3	4	5
Подготовительная часть	1. До начала урока	0		72
	2.			
	3.			
Основная часть				
Заключительная часть	16. После окончания урока	40' 10"		

Подпись проводившего пульсометрию _____

В первой графе обозначаются части урока. Во второй – характер деятельности наблюдаемого учащегося («ходьба на носках», «выполнение упражнений на перекладине», «ожидание очередного подхода» и т.д.). В третьей проставляется время взятия пробы пульса. В четвертой – количество

ударов пульса за 10 с. Эта цифра умножается на 6, и результат записывается в пятую графу.

На основе полученных данных вычерчивается график изменения пульса в течении урока. По вертикальной оси откладываются показатели частоты сердечных сокращений, по горизонтальной – время измерения пульса; выделяются части урока и вычерчивается кривая ЧСС, по которой делается анализ интенсивности нагрузки с учетом различных факторов: сложности учебных заданий, места проведения дозировки упражнений, количества занимающихся, возраста, пола, уровня физической подготовленности.

Затем дается письменный анализ нагрузки, выводы, оценка дозировки упражнений и общей нагрузки урока. В конце анализа излагают рекомендации проводящему урок. Протокол пульсометрии, график кривой пульса и анализ полученных данных представляют как единый документ.

Полностью оформленный документ подписывает выполняющий эту работу и представляет его для ознакомления студенту-практиканту, на уроке которого проводилась эта работа. Ознакомившись с документом, практикант может дополнить анализ или пояснить отдельные моменты и после этого подписать.

Прежде чем приступить к выполнению зачетного задания по определению нагрузки на уроке, необходимо провести 1-2 пробных измерений ЧСС, что позволит приобрести определенный опыт и исключить ошибки при выполнении задания.

Этот документ утверждает учитель физической культуры школы, оценивает методист.

Характер распределения физической нагрузки на организм занимающихся на уроке должен соответствовать тому контингенту, с которым он проводится.

Это значит, что, проводя урок физической культуры, преподаватель, учитель, тренер должен руководствоваться физиологически обоснованными и педагогически оправданными распределениями физической нагрузки на уроке в зависимости от того, с кем этот урок проводится.

Так, при проведении урока с детьми (школьниками), организм которых очень чувствителен к быстрым возрастаниям нагрузки, учитель должен обеспечить постепенное ее возрастание от начала подготовительной до конца основной части урока, а затем постепенно снизить нагрузку до исходного уровня в течение заключительной части.

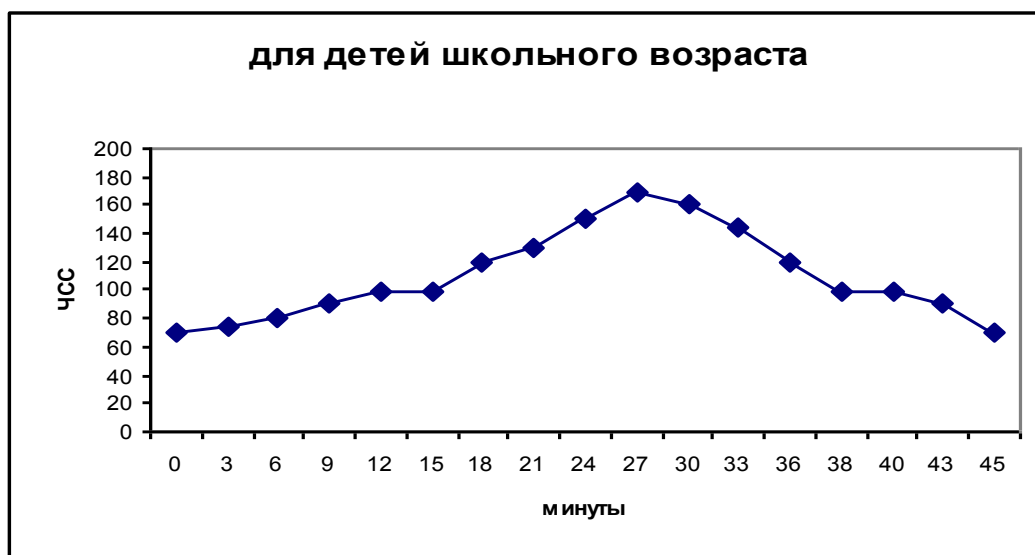
В занятиях в людьми пожилого возраста (в группах здоровья), организм которых в силу возрастных изменений тяжело реагирует как на быстрое возрастание нагрузки, так и на быстрое ее снижение, от преподавателя требуется умелое обеспечение постепенного, медленного возрастания

нагрузки от начала урока до середины основной его части, а затем – медленного и плавного ее снижения до конца урока.

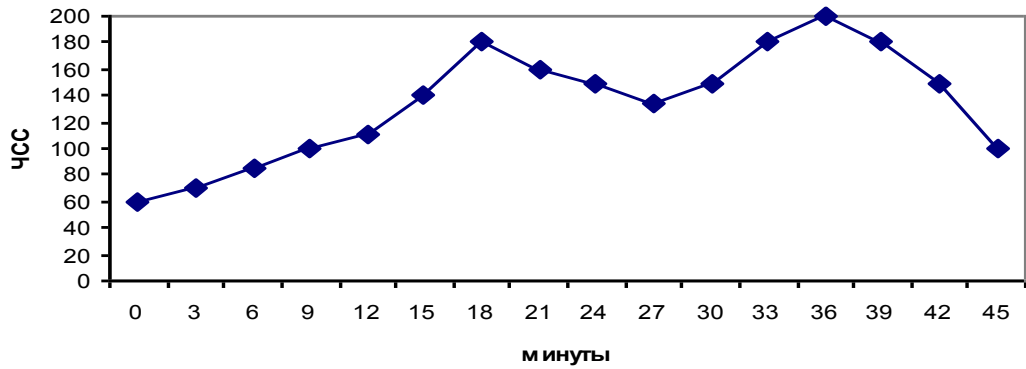
В учебно-тренировочных уроках с квалифицированными спортсменами применяется уже другое распределение нагрузки. В них достигается довольно высокий уровень нагрузки уже к концу подготовительной части урока (за счет интенсивной разминки); затем нагрузка несколько снижается (с целью создания оптимального состояния организма спортсмена перед предстоящей основной тренировочной работой); вторично увеличивается к концу основной части урока (за счет работы над развитием физических качеств); а затем быстро снижается в заключительной части урока. Получается так называемый седлообразный характер кривой распределения физической нагрузки на уроке.

Распределение физической нагрузки на уроках с военнослужащими характерно другим явлением: очень быстрым, даже стремительным ее нарастанием с самого начала урока, что связано с необходимостью создания приспособленности организма воинов к быстрому включению в самую интенсивную двигательную деятельность (например, выполнение боевого задания по тревоге) из состояния иногда самого глубокого покоя (сна). Затем нагрузка имеет значительные колебания на протяжении всей основной части урока, после чего быстро снижается в течение заключительной его части. Однако подготовка организма воинов к перенесению такого изменения нагрузок осуществляется постепенно.

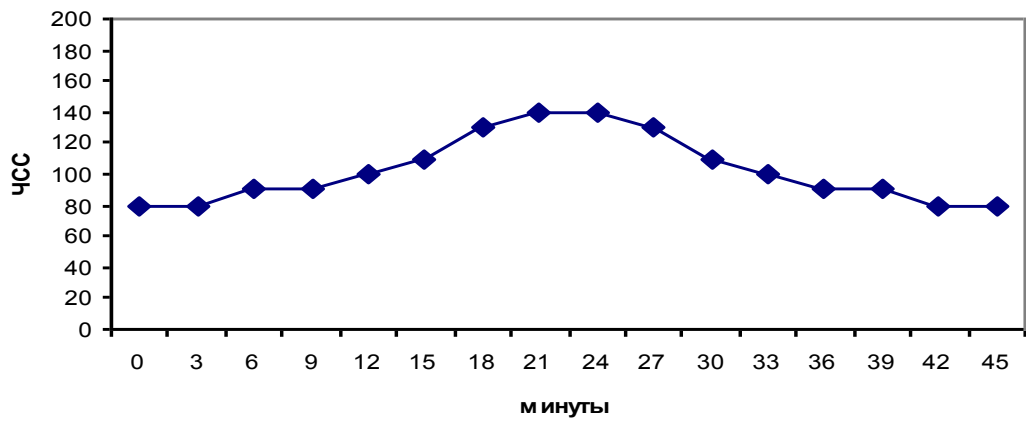
Ориентировочные кривые



для спортсменов



для пожилых людей



для военнослужащих

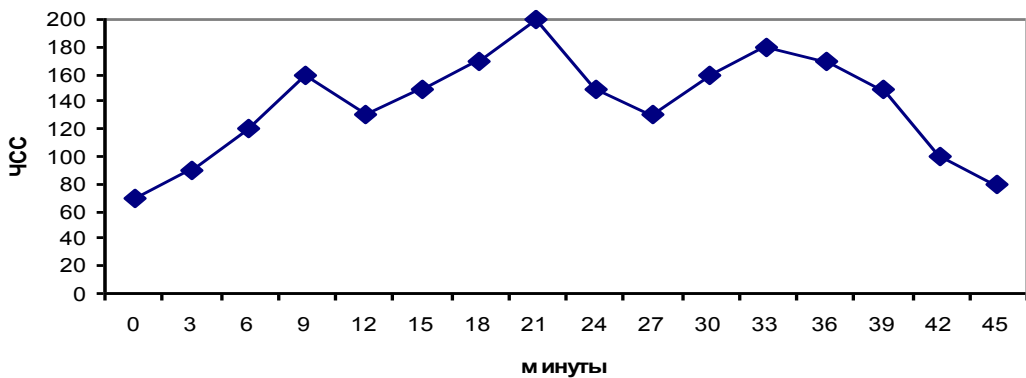


Схема отчета о прохождении учебной практики в средней общеобразовательной школе студента 4 курса факультета заочного обучения Иванова Игоря Ивановича

- Сроки и место проведения учебной практики (точное название и адрес школы, Ф.И.О. директора школы и учителей физической культуры, условия и состояние спортивной базы школы).
- Спортивные успехи школы, количество занимающихся в спортивных секциях, количество учащихся в школе, действующие спортивные секции.
- Выполненные учебные задания по учебной практике, (их количество, с кем или в каких классах и когда они выполнены, перечислить точно задания по педагогической практике).
- Мероприятия, выполненные помимо указанных в учебных заданиях (указать какие, их количество; с кем проводились; сколько человек принимало участие).
- Задания практики, которые Вам было трудно выполнить и какова причина этого? Назовите возможные причины: (отсутствие на лекциях и групповых занятиях при подготовке к педагогической практике, на установочной конференции; отсутствие связи с методистом; отсутствие методических пособий, рекомендаций, программы по учебной практике; отсутствие самостоятельного опыта работы со школьниками; недостаточные знания и умения, полученные в процессе занятий в академии и по каким дисциплинам; спортивная специализация, редко встречающаяся в школе; недостаточное количество времени для лучшего выполнения заданий). Если есть другие причины – укажите.
- Ваши предложения по улучшению организации и проведения практики.

Отчет заверен:

Учитель физкультуры

(подпись)

Ф.И.О.

Методист бригады

(подпись)

Ф.И.О.

Дата

Схема характеристики студента-практиканта
факультета заочного обучения
_____ группы СГАФКСТ ИВАНОВА ИГОРЯ ИВАНОВИЧА

Иванов Игорь Иванович проходил учебную практику в средней общеобразовательной школе № ____ г. Смоленска в период _____ в качестве учителя физической культуры.

За время похождения учебной практики Иванов И.И. зарекомендовал себя с положительной (или отрицательной) стороны:

- объем и качество выполненной педагогической работы практикантом в данной школе;
- уровень знаний, умений и навыков, которые проявил студент-практикант при осуществлении учебно-воспитательной работы со школьниками;
- личностные качества;
- способности к педагогической деятельности;
- дисциплинированность, ответственность и старательность студента-практиканта во время практики;
- организаторские навыки, умение составлять учебно-методическую документацию;
- взаимоотношения со студентами, учителями школы, учащимися;
- характеристика уровня профессионально-педагогической готовности студента-практиканта к самостоятельной работе по физической культуре в школе.

Рекомендуемая оценка за практику _____

Директор школы № _____

Учитель физической культуры _____

Методист бригады _____

Дата выдачи характеристики _____

Общая оценка за практику _____

Курсовой руководитель _____

Петров А.И.
Новиков И.П.
Сидоров А.М.

(подпись) Гербовая
печать
(подпись) ШКОЛЫ

Булкова Т.М.

Образец выполнения титульного листа

ФГБОУ ВПО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

Дата сдачи документации _____

**Отчетная документация
по учебной практике**

студентки (а) _____ курса _____ группы
факультета ИОТ

(Ф. И. О.)

Бригада № _____

Название базы практики

Оценка за проведение контрольного урока _____

Оценка за документацию _____

Рекомендуемая оценка за практику _____

Методист бригады _____ Ф.И.О.

Смоленск 20 ____