

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра теории и методики физического воспитания



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ) ПРАКТИКА

Методическое пособие
для студентов факультета физического воспитания

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2017

Начало

Содержание



Страница 1 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

УДК 378(072)
ББК 74.58
346

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Авторы-составители

А.А. Зданевич
Л.В. Шукевич
С.К. Якубович

Рецензенты

кандидат педагогических наук, профессор
В.Г. Ярошевич
кандидат педагогических наук, доцент
Т.С. Демчук

Зданевич, А.А.

Производственная (педагогическая в учебных заведениях) практика для студентов факультета физического воспитания: методическое пособие [авторы-сост. А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич, С.К. Якубович ; под общ. ред. А.А. Зданевича] ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, каф. теории и метод. физ. воспитания. — Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина, 2017. — 72 с.

В методических рекомендациях разработаны и даются практические советы, касающиеся производственной педагогической практики и оформления документации.

Предназначены факультетским и групповым руководителям, студентам предвыпускного и выпускного курсов факультета физического воспитания дневной и заочной форм получения образования (специальность 1 – 03 02 01 «Физическая культура»).



Начало

Содержание



Страница 2 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Введение	6
Раздел 1 Программа производственной педагогической практики	14
1.1 Подготовительный этап	16
1.2 Основной этап	18
1.3 Заключительный этап	22
Раздел 2 Программный материал производственной педагогической практики	23
2.1 Распределение программного материала для студентов-практикантов предвыпускного курса дневной формы получения образования	23
2.2 Распределение программного материала для студентов-практикантов предвыпускного курса заочной формы получения образования	26
2.3 Распределение программного материала для студентов-практикантов выпускного курса дневной формы получения образования	28
2.4 Распределение программного материала для студентов-практикантов выпускного курса заочной формы получения образования	31
Раздел 3 Методические указания и рекомендации по выполнению заданий и оформлению документации	35
3.1 Примерный перечень обсуждаемых вопросов с коллективом учреждения общего среднего образования	35
3.2 Примерные документы планирования учебной и учебно-тренировочной работы по физической культуре и спорту в учреждении общего среднего образования	37



Начало

Содержание



Страница 3 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.3 Проведение педагогического наблюдения за деятельностью учителя физической культуры и здоровья	44
3.4 Проведение студентом-практикантом подготовительной части урока физической культуры и здоровья в качестве ассистента	47
3.5 Ознакомление с постановкой физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня (или спецмедгруппах) .	48
3.6 Проведение педагогического наблюдения за руководящей ролью студента-практиканта на уроке физической культуры и здоровья	49
3.7 Проведение педагогического наблюдения за уроком физической культуры и здоровья, проводимым студентом-практикантом	50
3.8 Беседа о технике безопасности на занятиях физическими упражнениями	51
3.9 Схема анализа урока физической культуры и здоровья	54
3.10 Хронометрирование урока физической культуры и здоровья	56
3.11 Пульсометрия деятельности учащегося на уроке физической культуры и здоровья	58
3.12 Измерение ЧСС ученика на уроке физической культуры и здоровья	61
3.13 Форма написания положения о соревновании	62
3.14 Протокол обсуждения зачетных уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» студентов-практикантов	63
3.15 Форма протокола исследования физического развития и тестирования физической подготовленности учащихся	64
3.16 Характеристика студента-практиканта	65



Начало

Содержание



Страница 4 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.17 Итоговый отчет о производственной педагогической практике	66
3.18 Итоговая ведомость успеваемости студентов на производственной педагогической практике	68
Раздел 4 Педагогика	69
Раздел 5 Психология	73
Приложение 1 Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности населения Республики Беларусь	76
Приложение 2 Методические рекомендации по подготовке студентом отчета по производственной практике	82
Приложение 3 Методические рекомендации по написанию отзыва о результатах прохождения практики	84
Литература	85



Начало

Содержание



Страница 5 из 92

Назад

На весь экран

Заккрыть

ВВЕДЕНИЕ

В целях повышения эффективности прохождения производственной педагогической практики студентов факультета физического воспитания по специальности 1 — 03 02 01 «Физическая культура» кафедрой теории и методики физического воспитания разработана программа, представленная в **первом разделе**.

На основании программы разработаны методические указания и рекомендации в помощь студенту-практиканту, включающие в себя пять взаимосвязанных разделов и приложения.

Во втором разделе предложено конкретное распределение программного материала по неделям практики для студентов-практикантов предвыпускного и выпускного курсов дневной и заочной форм обучения.

В третьем разделе содержатся методические указания и рекомендации по выполнению работы и оформлению документации. При использовании материалов данного раздела следует учитывать, что в нем описаны лишь наиболее сложные вопросы из распределения программного материала по неделям практики.

В четвертом разделе предложен материал по выполнению заданий, разработанных кафедрой педагогики (разработчики к.п.н., доцент О.А. Иванова, к.п.н., доцент Т.А. Ковальчук) **в пятом разделе** — кафедрой психологии развития (разработчик Т.В. Васильева и др.).

В приложениях приводятся **правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности** населения Республики Беларусь, методические указания по подготовке студентом **отчета по производственной практике** и по написанию **отзыва о результатах прохождения практики**.

Обязанности студента-практиканта

- В период производственной педагогической практики подчиняться внутреннему распорядку общеобразовательного учреждения, указаниям директора, завуча, учителя физической культуры, группового и факультетского руководителя.



Начало

Содержание



Страница 6 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Выполнять все виды работ, предусмотренных программой практики на каждую неделю.
- Своевременно готовиться к проведению урока и проводить его только при наличии **плана-конспекта**, заверенного учителем физической культуры или групповым руководителем. Эти требования распространяются и на учебно-тренировочную работу (секции, кружки).
- Регулярно вести документацию по практике и представлять ее на проверку после каждой недели работы групповому руководителю.
- В конце последней недели практики сдать отчетную документацию групповому руководителю.

Обязанности группового руководителя

- Осуществлять организационно-методическое руководство практикой студентов.
- Знакомить студентов с коллективом общеобразовательных учреждений (директор, завуч, учитель физической культуры).
- Распределять совместно с учителем физической культуры студентов по классам, спортивным секциям.
- Осуществлять контроль и учет посещаемости, проделанной работы.
- Проводить итоговое совещание в конце недели, заслушивать студентов о выполненной работе, оценивать их деятельность за неделю.
- Участвовать в итоговых мероприятиях практики, проводимых в общеобразовательных учреждениях и в вузе.
- В период проведения практики выполнять все распоряжения факультетского руководителя.
- Сдать документацию своей бригады студентов факультетскому руководителю сразу после окончания практики.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 7 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Обязанности факультетского руководителя

- Совместно с деканом факультета осуществлять комплектование бригад студентов.
- Помогать университетскому руководителю подбирать базовые общеобразовательные учреждения для проведения практики.
- Обеспечивать организационно-методическое руководство практикой студентов факультета.
- Составлять план проведения практики, систематически контролировать и направлять работу групповых руководителей. Организовывать и проводить совещания с групповыми руководителями и учителями общеобразовательных учреждений.
- Систематически проводить консультации для студентов по вопросам практики.
- Утверждать оценки студентов по производственной педагогической практике, выставленные групповыми руководителями.
- Организовывать и проводить собрания, посвященные началу практики, обмену опытом практикантов и итогам практики.
- Анализировать и обобщать итоги практики и представлять общеуниверситетскому руководителю отчет.

Памятка студенту-практиканту

1. На установочной конференции, а в случае отсутствия на конференции, на следующий день получить у группового руководителя практики следующие документы: **направление на практику, договоры подряда, акты приемки выполненных работ.**

Студентам, направленным в учреждения образования г. Бреста совместно с групповыми руководителями **заключить договора в 2-х экземплярах с**



Начало

Содержание



Страница 8 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

учителями физической культуры и классными руководителями в течение пяти дней с начала практики. **К договору прилагаются копия договора банковского карт-счета (при отсутствии карт-счета — заявление на имя ректора) и копия страхового свидетельства государственного социального страхования.**

Иногородним студентам указанные документы вместе с **гарантийным письмом**, оформленные по установленным требованиям необходимо представить лично или выслать по почте методисту заочной формы обучения за три недели до начала практики.

Непредставление студентом даже одного из указанных документов, оформление документов с нарушением установленных требований, нарушение сроков представления документов является основанием для направления иногородних студентов в учреждения образования г. Бреста. Те же причины являются основанием для отстранения студентов от дальнейшего прохождения практики в учреждениях образования г. Бреста. В данном случае студентам может быть предложено повторное прохождение практики на условиях оплаты.

2. После установочной конференции приобрести **Рабочую тетрадь по производственной педагогической практике** (далее — по практике). В библиотеке университета или в методическом кабинете, расположенном на первом этаже спорткомплекса, взять **программу и методические рекомендации по практике**.
3. Иногородним студентам-заочникам за три недели до начала практики представить лично или выслать по почте в университет на имя специалиста по организации и обеспечению образовательного процесса **гарантийное письмо** от учреждения образования, на базе которого будет проходить практика. ***Пример письма:** Администрация Название учреждения гарантирует прохождение педагогической практики по специальности «Физическая культу-*



Начало

Содержание



Страница 9 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

ра» студентом 4-го (5-го) курса Ф.И.О. группы _____ факультета физическо-го воспитания. Учреждение обеспечит необходимые условия для выполнения программы практики. Руководство практикой студента (студентов) будет осуществлять учитель (учителя) _____ категории Ф.И.О.

Примечание: для руководства практикой студентов должны назначаться учителя высшей и первой категории. При отсутствии в учебном заведении работников данных категорий, в порядке исключения, назначаются учителя второй категории.

4. В первый день практики явиться в учебное заведение и представить директору, а в его отсутствие заместителю директора по учебной работе **направление на практику и договоры на оплату** с пояснением правил их оформления.
5. Принять участие в совместном заседании учителей физической культуры, директора учреждения и (или) заместителя директора по учебной работе, где ознакомить присутствующих с содержанием программы практики и необходимыми для ее выполнения условиями. В соответствии с программой практики за вами должны закрепить **2 класса — 1 младший и 1 средний на предвыпускном курсе, 1 средний, 1 старший — на выпускном курсе**. В среднем классе проводится работа в качестве помощника классного руководителя.
6. При составлении **годового и четвертного (поурочного)** планов-графиков учебного процесса начинайте планировать с раздела «Основы видов спорта» (умения и навыки).

В годовом плане-графике порядковыми номерами указывайте уроки, на которых изучаются разделы и темы программы.

7. При составлении поурочного план-графика на четверть, **плана-графика учебно-тренировочных занятий в спортивной секции (факультативе)** используйте буквенные обозначения. Раздел «**Знания**»: **с** — сообщение нового материала; **з** —



Начало

Содержание



Страница 10 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

закрепление знаний; **п** — повторение пройденного материала; **к** — контроль знаний. Раздел «**Основы видов спорта**» (Двигательные умения и навыки): **О** — ознакомление с двигательным действием; **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление техники выполнения двигательного действия; **С** — совершенствование техники выполнения двигательного действия; **П** — повторение пройденного материала; **К** — контроль двигательного умения. Раздел «**Развитие физических качеств**»: **РР** — развивающий режим; **ПР** — поддерживающий (стабилизирующий) режим.

8. Наряду с буквенным обозначением указывайте время в минутах, отводимое на решение задач обучения. Например: **с/10** — сообщение нового материала (знаний) в течение 10 минут; **Р/20** — разучивание двигательного действия в течение 20 минут.
9. Практику проходить в строгом соответствии с программой и методическими рекомендациями. Все виды выполненных работ и их результаты своевременно и аккуратно оформлять в Рабочей тетради по практике.
10. **Помните!** Проводить урок без **плана-конспекта**, проверенного и подписанного учителем физической культуры, категорически запрещено. Сразу после проведенного урока напоминайте учителю о необходимости поставить отметку и подпись под планом-конспектом.
11. Правильно формулируйте задачи урока. Выбирайте наиболее рациональные и эффективные методы и средства решения поставленных задач. В подготовительной части урока преимущественно используйте общеразвивающие и общеподготовительные упражнения; в основной части — специально-подготовительные упражнения: развивающие, подводящие и комбинированные; в заключительной части — малоподвижные игры, аутотренинг, восстановительные упражнения: медленный бег, дыхательные упражнения в ходьбе и на месте, упражнения на расслабление.



Начало

Содержание



Страница 11 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

12. За 1–2 дня до окончания практики принять участие в педагогическом консилиуме (директор и (или) зам. директора по учебной работе, групповой руководитель, учителя физической культуры, классный руководитель и др.), на котором подводятся итоги прохождения практики. Оценки по всем разделам практики выставляются в Рабочей тетради на соответствующей странице. Итоговая оценка ставится в документ **«Направление на практику»** за подписью учителя физической культуры. На оборотной стороне документа руководителем учреждения или, по его поручению, заместителем директора по учебной работе, руководителем МО учителей физической культуры, дается отзыв о работе студента (студентов), заверенный подписью директора и печатью учреждения.
13. Обратить внимание на наличие в Рабочей тетради по практике всех необходимых подписей работников учебного заведения. **Итоговый отчет** и **характеристика** студента должны быть заверены подписью директора и печатью учреждения.
14. **В течение трех дней по окончании практики представить лично своему групповому руководителю следующие документы: Рабочую тетрадь по практике; направление на практику; акты приема выполненных работ.** При невозможности (уважительные причины) представить документы лично, выслать их по почте специалисту по организации и обеспечению образовательного процесса, предварительно поставив в известность группового руководителя практики.

Представить отчеты о выполненных заданиях групповым руководителям практики от кафедр педагогики и психологии. В назначенные руководителями практики сроки устранить выявленные недостатки и ошибки и повторно сдать отчетную документацию. В случае нарушения установленных сроков представления отчетной документации студент к зачету не допускается, а в зачетной ведомости делается запись «не явился».



Начало

Содержание



Страница 12 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

15. Явиться в назначенное время на аттестацию комиссией кафедры (дифференцированный зачет). При себе иметь отчет о выполнении программы практики, методические разработки (учебные карточки, слайды, комплексы упражнений, результаты проведенных исследований и книжку.
16. По пунктам данной памятки, требующим пояснений и по другим вопросам, возникающим в ходе практики, обращаться к групповому или факультетскому руководителю практики.



Начало

Содержание



Страница 13 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

РАЗДЕЛ 1 ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Производственная педагогическая практика является интегрирующим фактором связи теоретического обучения, управляемой самостоятельной работы студентов и практической педагогической деятельности.

В соответствии с учебным планом по специальности 1 — 03 02 01 «Физическая культура» производственная педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях является обязательным разделом процесса обучения студентов в вузе.

Целью производственной педагогической практики является обеспечение практической подготовленности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Основными ее **задачами** являются:

- Обеспечить взаимосвязь процесса подготовки студентов в вузе с практической деятельностью учителя физической культуры и здоровья в общеобразовательном учреждении.
- Проверить и расширить специальные, педагогические знания, умения студентов в практической работе с детьми школьного возраста.
- Выявить слабые стороны процесса подготовки будущего учителя физической культуры и здоровья и наметить пути дальнейшего его совершенствования.

В процессе практики студенты должны овладеть передовым опытом преподавания, современными методами обучения различным двигательным действиям и средствами физического воспитания школьников.

Студенты-практиканты включаются в педагогический коллектив общеобразовательного учреждения, подчиняются его распорядку, участвуют в осуществлении общего плана работы, соблюдают трудовую дисциплину.

Весь период практики (по 4 недели на предвыпускном и выпускном курсах для студентов дневной и по 3 недели на предвыпускном и выпускном курсах заочной



Начало

Содержание



Страница 14 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

форм получения образования), делится на три этапа: **подготовительный, основной, заключительный**, каждый из которых имеет свою цель и задачи.

Материал программы представляет собой **два раздела**: основной и дополнительный, включающие в себя все виды работ студента на практике: учебную, учебно-методическую, организационно-методическую, внеклассную, учебно-исследовательскую и воспитательную.

Основной раздел — проведение уроков физической культуры и здоровья, внеклассных занятий по физической культуре и спорту, выполнение заданий по **педагогике** и **психологии**.

Дополнительный раздел — подготовка к проведению уроков физической культуры и здоровья и внеклассных форм занятий; подготовка к различным мероприятиям, предусмотренным планами по физической культуре и спорту общеобразовательного учреждения, а также выполнение заданий, входящих в индивидуальный план практиканта.

Программный материал является основой для разработки индивидуального плана, являющегося главным документом, определяющим организацию и режим работы студента на практике. Основы содержания плана составляются кафедрой теории и методики физического воспитания. План дополняется заданиями кафедр педагогики и психологии и мероприятиями, входящими в планы работ общеобразовательных учреждений и прикрепленных классов. При подборе заданий методисты кафедр педагогики и психологии должны учитывать их практическую значимость для подготовки будущих учителей физической культуры и здоровья. Утверждается индивидуальный план еженедельно учителем или групповым руководителем.

При невыполнении мероприятий разделов программы, входящих в индивидуальный план, студент может быть отстранен от практики в общеобразовательном учреждении. В таком случае по решению совета факультета ему назначается повторное ее прохождение без отрыва от учебных занятий.

Члены сборных национальных команд Республики Беларусь, в случае нахождения



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 15 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

ния их на сборах или соревнованиях в период практики, проходят ее по индивидуальному графику, утвержденному советом факультета и отчитываются об итогах в сроки, установленные деканатом.

Итоги практики подводятся на основе дифференцированных оценок эффективности проведенной студентами всех видов работ, индивидуального отношения к будущей профессии, владения педагогическими умениями и навыками, достигнутого уровня теоретико-методической и практической подготовленности, качества разработанной документации.

Для предварительного подведения итогов на базе практики групповым руководителем совместно с учителем физической культуры и здоровья организуется защита практики. В процессе защиты заслушиваются индивидуальные отчеты студентов о содержании выполненной работы и выставляется предварительная оценка за все виды работ студента-практиканта.

Контроль прохождения студентами практики имеет **два вида**: текущий и итоговый. **Текущий** проводится учителем или групповым руководителем ежедневно. В конце каждой недели студент отчитывается о проделанной работе. **Итоговый** — комиссией, созданной кафедрами факультета физического воспитания, по окончании практики в форме аттестации, с выставлением дифференцированной оценки.

Разработанная программа является базовой и предназначена для студентов очной и заочной форм получения образования.

1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель этапа — адаптация студента к режиму работы общеобразовательного учреждения.

Задачи этапа:

- Принять участие в организационных мероприятиях по предстоящей производственной педагогической практике.



Начало

Содержание



Страница 16 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Познакомиться с педагогическим коллективом, организацией и режимом работы общеобразовательного учреждения, учащимися в закрепленных классах.
- Изучить документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры и здоровья и документацию по учебной и внеклассной работе по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях.

1.1 Организационно-методическая работа

Участие в работе установочной конференции, собрании бригады практикантов. Знакомство с режимом работы общеобразовательного учреждения и условиями прохождения практики: с планировкой общеобразовательного учреждения, особенностями работы по физической культуре и спорту (спортивные залы и сооружения, подсобные и другие помещения). **Встреча с администрацией, педагогическим коллективом, учителями физической культуры и здоровья, медработниками общеобразовательного учреждения.** Распределение студентов-практикантов по классам.

1.2 Учебно-методическая работа

Изучение плана работы общеобразовательного учреждения по физической культуре и спорту на текущий учебный год, документов планирования учебной и внеклассной работы. Посещение уроков физической культуры и здоровья в закрепленных классах, других спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательного учреждения с их последующим **анализом**. Оказание помощи учителям физической культуры и здоровья в подготовке инвентаря и оборудования для учебной работы.

1.3 Внеклассная работа

Изучение документов планирования по внеклассной работе общеобразовательного учреждения. Посещение учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях, группах ОФП с их последующим анализом. Оказание помощи учителям физической культуры и здоровья в подготовке инвентаря и оборудования для внеклассной работы по физической культуре и спорту.



Начало

Содержание



Страница 17 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

По окончании данного этапа студент **должен**:

- Иметь представление о плане работы общеобразовательного учреждения по физической культуре спорту, знать программный материал по учебной и внеклассной работе и уметь его планировать.
- Уметь подбирать необходимый инвентарь и оборудование для учебной и внеклассной работы.
- Осуществлять **педагогические наблюдения** и **анализ** посещаемых уроков физической культуры и здоровья и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

2 ОСНОВНОЙ ЭТАП

Цель этапа — практическое выполнение студентом функций учителя физической культуры и здоровья в общеобразовательном учреждении.

Задачи этапа:

- Сохранять и укреплять здоровье учащихся, способствуя их естественному физическому развитию.
- Развивать основные двигательные способности учащихся средствами физической культуры и спорта.
- Обучать учащихся базовым движениям и действиям техники видов спорта, входящих в программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Сообщать учащимся основы теоретических знаний, включенных в программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Формировать у учащихся гигиенические привычки и навыки при проведении занятий физической культурой и спортом.
- Развивать интерес и приобщать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.



Начало

Содержание



Страница 18 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Сочетать физическое воспитание с другими видами воспитания учащихся (трудовое, умственное, эстетическое, нравственное).

2.1 Учебная работа

Проведение уроков физической культуры и здоровья в двух классах в качестве учителя: на **предвыпускном** курсе — в младшем и среднем, на **выпускном** курсе — в среднем и старшем. Общее количество уроков на каждом курсе для студентов очной и заочной форм получения образования — по 12 на предвыпускном курсе и 14 на выпуском, из них 4 зачетных, по 8 на предвыпускном курсе и 10 на выпуском, из них 2 зачетных.

Проведение внеклассных занятий физической культурой и спортом: в **младших классах** — в форме групп (оздоровительной физической культуры, ритмики, подвижных игр, по видам спорта), кружков (танцевальный, акробатический); в **средних и старших классах** — в форме секций (спортивные, общей физической подготовки с оздоровительной направленностью), групп (формирования здорового образа жизни, начальной спортивной подготовки). В одном из прикрепленных классов занятия проводятся не менее одного раза в неделю на предвыпускном курсе и двух раз на выпускном курсе дневной и заочной форм получения образования.

2.2 Учебно-методическая работа

Разработка и написание **документов планирования учебной работы** по физической культуре и спорту в прикрепленных классах. Составление **положений** о соревнованиях, спортландиях, смотрах-конкурсах и других спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на период практики.

Подготовка к учебным занятиям: изучение специальной литературы; написание **планов-конспектов**; подбор и составление комплексов общеразвивающих, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, направленных на совершенствование двигательных способностей, овладение основами техники видов спорта,



Начало

Содержание



Страница 19 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

входящих в школьную программу по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Изготовление простейших наглядных пособий: плакатов, схем, учебных карточек-заданий и т.д.

Посещение бригад практикантов других общеобразовательных учреждений с целью изучения и обмена опытом работы.

2.3 Организационно-методическая работа

Участие в организации и проведении спортивно-массовых и других мероприятий, предусмотренных планами общеобразовательного учреждения. Подготовка сборных команд общеобразовательного учреждения, класса для участия в спортивно-массовых мероприятиях, практическое судейство, подведение их итогов. Работа по профессиональной ориентации с выпускниками общеобразовательного учреждения (индивидуальные и групповые беседы о вузе и факультете, в котором обучается студент). Приобщение учащихся к внеклассным занятиям физической культурой и спортом. Проведение судейских семинаров в общеобразовательном учреждении.

Участие в еженедельных совещаниях бригады.

2.4 Внеклассная работа

Разработка и написание документов планирования внеклассных форм работы по физической культуре и спорту в прикрепленных классах. Составление **положений** о соревнованиях, спортландиях, смотрах-конкурсах и других спортивно-массовых мероприятиях, запланированных на период практики.

Подготовка к внеклассным занятиям: изучение специальной литературы; написание планов-конспектов; подбор и составление комплексов общеразвивающих, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, направленных на совершенствование двигательных способностей, овладение основами техники видов спорта.



Начало

Содержание



Страница 20 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

2.5 Учебно-исследовательская работа

Педагогические наблюдения на уроке физической культуры и здоровья. **Хронометраж плотности и оценка динамики пульса** учащихся на уроках физической культуры и здоровья. Педагогический **анализ** урока физической культуры и здоровья, проведенных **учителем и студентом-практикантом**. Определение **уровня физического развития и физической подготовленности учащихся** общеобразовательных учреждений по тестам учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.

2.6 Воспитательная работа

Проведение бесед, лекций по основам специальных знаний в области физической культуры и спорта. Анализ и оценка внеклассных занятий физической культурой и спортом, выступлений в соревнованиях.

Воздействие на учащихся своим поведением, внешним видом, речью. Соблюдение правил поведения в общеобразовательном учреждении.

Оказание помощи педагогическому коллективу общеобразовательного учреждения в проведении различных спортивно-массовых мероприятий.

По окончании данного этапа студент **должен уметь**:

- Самостоятельно проводить все формы работы по физической культуре и спорту, предусмотренные школьными программами.
- Организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия в общеобразовательном учреждении.
- Применять педагогические средства и методы воздействия на учащихся, способствуя формированию физической культуры личности учащегося.



Начало

Содержание



Страница 21 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель этапа — подведение итогов производственной педагогической практики.

Задачи этапа:

- Систематизировать материалы производственной педагогической практики.
- Оформить **отчет** о прохождении производственной педагогической практики.

3.1 Учебно-методическая работа

Систематизация материалов планирования учебной и внеклассной работы по физической культуре и спорту, других мероприятий, вошедших в индивидуальный план практиканта. Окончательное оформление необходимой документации и составление отчета по производственной педагогической практике (**по утвержденной схеме**).

3.2 Организационно-методическая работа

Участие в работе заключительного педагогического совета общеобразовательного учреждения по результатам педагогической практики. Подготовка к защите результатов практики перед специальной комиссией. Обязательное участие в работе итоговой факультетской конференции.

По окончании данного этапа студент **должен уметь:**

- Анализировать и систематизировать документацию планирования, контроля и учета по учебной и внеклассной работе.
- Составлять отчет о проделанной работе на практике.
- Защищать результаты практики перед созданной комиссией кафедры.



Начало

Содержание



Страница 22 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

РАЗДЕЛ 2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

2.1 Распределение программного материала для студентов-практикантов предвыпускного курса дневной формы получения образования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- Принять участие в работе курсового собрания и в собрании группы студентов с руководителем от кафедры.
- Записать в журнал сведения об общеобразовательном учреждении, прикрепленных классах и спортивных секциях из **бесед** с директором или завучем, учителем физической культуры, классным руководителем и врачом.
- Составить индивидуальное расписание уроков в прикрепленных классах и в выбранной спортивной секции.
- Ознакомиться с документацией планирования учителя физической культуры и здоровья для младших и средних классов.
- Составить и утвердить у учителя физической культуры и здоровья или группового руководителя **планы-графики** учебного процесса распределения программного материала на год, четверть для прикрепленных классов и для секционной работы.
- Провести **педагогические наблюдения** за подготовкой учителя и проведением им двух уроков физической культуры и здоровья (по одному в младших и средних классах).
- Участвовать в проведении двух уроков физической культуры и здоровья **в качестве ассистента**. Предварительно ознакомиться с содержанием планов-конспектов учителя.



Начало

Содержание



Страница 23 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Участвовать в проведении одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием плана-конспекта учителя.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя.
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в младших или средних классах.
- Провести **педагогический анализ** урока студента-практиканта и оформить его в рабочую тетрадь.
- Провести **хронометрирование** урока физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников младших классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести **беседу** об обеспечении безопасности на занятиях физическими упражнениями.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за вторую неделю.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя.
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в младших или средних классах.



Начало

Содержание



Страница 24 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Провести **пульсометрию** реакции организма учащегося на физическую нагрузку на уроке физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников средних классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести беседу с учащимися прикрепленного класса о здоровом образе жизни.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за третью неделю.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в младших или средних классах.
- Разработать сценарий и провести спортивно-массовое мероприятие по плану общеобразовательного учреждения.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов за четвертую неделю.
- Принять участие в педсовете общеобразовательного учреждения по итогам производственной педагогической практики.
- Составить **отчет** по производственной педагогической практике.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 25 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

2.2 Распределение программного материала для студентов-практикантов предвыпускного курса заочной формы получения образования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- Принять участие в работе курсового собрания и в собрании группы студентов с руководителем от кафедры.
- Записать в журнал сведения об общеобразовательном учреждении, прикрепленных классах и спортивных секциях из **бесед** с директором или завучем, учителем физической культуры и здоровья, классным руководителем и врачом.
- Составить индивидуальное расписание уроков в прикрепленных классах и в выбранной спортивной секции.
- Ознакомиться с документацией планирования учителя физической культуры и здоровья для младших и средних классов.
- Составить и утвердить у учителя физической культуры и здоровья или группового руководителя **планы-графики** учебного процесса распределения программного материала на год, четверть для прикрепленных классов и для секционной работы.
- Провести **педагогические наблюдения** за подготовкой учителя и проведением им двух уроков физической культуры и здоровья (по одному в младших и средних классах).
- Участвовать в проведении трех уроков физической культуры и здоровья **в качестве ассистента**. Предварительно ознакомиться с содержанием планов-конспектов учителя.
- Участвовать в проведении одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием плана-конспекта учителя.



Начало

Содержание



Страница 26 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по три в младших и средних классов) согласно методическим рекомендациям.
- Написать **планы-конспекты** и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по три в младших и средних классов) согласно методическим рекомендациям.
- Провести **педагогический анализ** урока студента-практиканта и оформить его в рабочую тетрадь.
- Провести **хронометрирование** и урока физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **пульсометрию** реакции организма учащегося на физическую нагрузку на уроке физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников старших классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести **беседу** об обеспечении безопасности занятий физическими упражнениями.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за вторую неделю.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по два в младших и средних классов) согласно методическим рекомендациям.
- Написать план-конспект и провести два учебно-тренировочных занятия в спортивной секции (факультативе) в младших и средних классах.



Начало

Содержание



Страница 27 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Составить план, подобрать материал и провести беседу с учащимися прикрепленного класса о здоровом образе жизни.
- Разработать сценарий и провести спортивно-массовое мероприятие по плану общеобразовательного учреждения.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за третью неделю.
- Принять участие в педсовете общеобразовательного учреждения по итогам производственной педагогической практики.
- Составить **отчет** по производственной педагогической практике.

2.3 Распределение программного материала для студентов-практикантов выпускного курса дневной формы получения образования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- Принять участие в работе курсового собрания и собрании группы студентов с руководителем от кафедры.
- Записать в журнал сведения об общеобразовательном учреждении, прикрепленных классах и спортивных секциях из **бесед** с директором или завучем, учителем физической культуры, классным руководителем и врачом.
- Составить индивидуальное расписание уроков в прикрепленных классах и в выбранной спортивной секции.
- Ознакомиться с документацией планирования учителя физической культуры и здоровья для средних и старших классов.
- Составить и утвердить у учителя физической культуры и здоровья или группового руководителя **планы-графики** учебного процесса распределения программного материала на год, четверть для прикрепленных классов и для секционной работы.



Начало

Содержание



Страница 28 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Провести **педагогические наблюдения** за подготовкой учителя и проведением им двух уроков физической культуры и здоровья (по одному в средних и классах).
- Участвовать в проведении двух уроков физической культуры и здоровья **в качестве ассистента**. Предварительно ознакомиться с содержанием планов-конспектов учителя.
- Написать **планы-конспекты** и провести два урока физической культуры и здоровья в качестве учителя
- Участвовать в проведении одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием плана-конспекта учителя.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя.
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в средних или старших классах.
- Провести **педагогический анализ** урока студента-практиканта и оформить его в рабочую тетрадь.
- Провести **хронометрирование** урока физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников средних классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести **беседу** об обеспечении безопасности занятий физическими упражнениями.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за вторую неделю.



Начало

Содержание



Страница 29 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя.
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в средних или старших классах.
- Провести **пульсометрию** реакции организма учащегося на физическую нагрузку на уроке физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников старших классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести беседу с учащимися прикрепленного класса о здоровом образе жизни.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за третью неделю.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести четыре урока физической культуры и здоровья в качестве учителя.
- Написать план-конспект и провести не менее одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в средних или старших классах.
- Разработать сценарий и провести спортивно-массовое мероприятие по плану общеобразовательного учреждения.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов за четвертую неделю.
- Принять участие в педсовете общеобразовательного учреждения по итогам производственной педагогической практики.
- Составить **отчет** по производственной педагогической практике.



Начало

Содержание



Страница 30 из 92

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.4 Распределение программного материала для студентов-практикантов выпускного курса заочной формы получения образования

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- Принять участие в работе курсового собрания и в собрании группы студентов с руководителем от кафедры.
- Записать в журнал сведения об общеобразовательном учреждении, прикрепленных классах и спортивных секциях из **бесед** с директором или завучем, учителем физической культуры и здоровья, классным руководителем и врачом.
- Составить индивидуальное расписание уроков в прикрепленных классах и в выбранной спортивной секции.
- Ознакомиться с документацией планирования учителя физической культуры и здоровья для средних и старших классов.
- Составить и утвердить у учителя физической культуры и здоровья или группового руководителя **планы-графики** учебного процесса распределения программного материала на год, четверть для прикрепленных классов и для секционной работы.
- Провести **педагогические наблюдения** за подготовкой учителя и проведением им двух уроков физической культуры и здоровья (по одному в средних и старших классах).
- Участвовать в проведении трех уроков физической культуры и здоровья **в качестве ассистента**. Предварительно ознакомиться с содержанием планов-конспектов учителя.
- Участвовать в проведении одного учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (факультативе) в качестве ассистента. Предварительно ознакомиться с содержанием плана-конспекта учителя.



Начало

Содержание



Страница 31 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по три в средних и старших классов) согласно методическим рекомендациям.
- Провести **педагогический анализ** урока студента-практиканта и оформить его в рабочую тетрадь.
- Провести **хронометрирование** урока физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **пульсометрию** реакции организма учащегося на физическую нагрузку на уроке физической культуры и здоровья, проводимого студентом-практикантом в среднем классе.
- Провести **тестирование физического развития и физической подготовленности** школьников старших классов согласно программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и по заданию кафедры.
- Составить план, подобрать материал и провести **беседу** об обеспечении безопасности занятий физическими упражнениями.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за вторую неделю.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

- Написать **планы-конспекты** и провести шесть уроков физической культуры и здоровья в качестве учителя (по три в средних и старших классов) согласно методическим рекомендациям.
- Написать план-конспект и провести два учебно-тренировочных занятия в спортивной секции (факультативе) в средних и старших классах.
- Составить план, подобрать материал и провести беседу с учащимися прикрепленного класса о здоровом образе жизни.



Начало

Содержание



Страница 32 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Разработать сценарий и провести спортивно-массовое мероприятие по плану общеобразовательного учреждения.
- Принять участие в собрании группы студентов для анализа и подведения итогов работы за третью неделю.
- Принять участие в педсовете общеобразовательного учреждения по итогам производственной педагогической практики.
- Составить **отчет** по производственной педагогической практике.

Отчетная документация

- Рабочая тетрадь по производственной педагогической практике
- **Итоговый отчет** о прохождении практики.

Рабочая тетрадь по производственной педагогической практике должна содержать:

- Индивидуальный план работы.
- Документы планирования программного материала в прикрепленных классах (**годовой план-график, поурочный план-график** распределения учебного материала программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на четверть, **план-график учебно-тренировочных занятий в спортивной секции**, все **конспекты** проведенных занятий по учебной и внеклассной работе) по физической культуре и спорту.
- Материалы **анализа** уроков физической культуры и здоровья.
- Материалы **оценки уровня физической подготовленности и физического развития** школьников (по заданию кафедры теории и методики физического воспитания).
- Материал проведения спортивно-массовых и внеклассных мероприятий в общеобразовательном учреждении.



Начало

Содержание



Страница 33 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Итоговый отчет практиканта включает следующие разделы:

- Учебная работа.
- Учебно-методическая работа.
- Организационно-методическая работа.
- Внеклассная работа.
- Учебно-исследовательская работа.
- Воспитательная работа.
- Предложения по совершенствованию производственной педагогической практики.

Зачетные требования

- Выполнить все требования программы и все пункты индивидуального плана.
- Сдать итоговый отчет по производственной педагогической практике.

Примечание — При получении неудовлетворительной оценки по одному из разделов производственной педагогической практики, запланированных кафедрой теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, или их невыполнении студент не может получить удовлетворительную итоговую оценку.

ПО ОКОНЧАНИИ ПРАКТИКИ

- Защитить отчет по производственной педагогической практике на кафедре.
- Принять участие в итоговой конференции по производственной педагогической практике.



Начало

Содержание



Страница 34 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

РАЗДЕЛ 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКУМЕНТАЦИИ

3.1 Примерный перечень обсуждаемых вопросов с коллективом учреждения общего среднего образования

Примерный перечень обсуждаемых вопросов с коллективом учреждения общего среднего образования (директором или завучем, учителем физической культуры, врачом).

В беседе с директором или завучем получить информацию:

- об истории общеобразовательного учреждения, ее выпускниках.
- о наличии спортивной базы, ее оснащенности;
- о видах спорта, культивируемых в общеобразовательном учреждении;
- о комплектовании штата учителей;
- о педагогических кадрах: образовании, стаже, категории, возрасте, опыте работы;
- о состоянии физического воспитания в общеобразовательном учреждении;
- о спонсорских организациях и их помощи общеобразовательному учреждению;
- о материальных условиях для проведения физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

В беседе с учителем физической культуры:

- о спортивных традициях общеобразовательного учреждения и достижениях в спорте и туризме;
- о степени физической подготовленности учащихся;



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 35 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

- о прикрепленных классах и недельной нагрузке по физической культуре;
- о трудностях, встречающихся в учебном процессе;
- о работе учителя физической культуры с неуспевающими учащимися;
- о домашних заданиях по физической культуре и их содержании.

В беседе с врачом:

- об уровне здоровья и физического развития учащихся;
- о распределении учащихся на медицинские группы.



Начало

Содержание



Страница 36 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

3.2 Примерные документы планирования учебной и учебно-тренировочной работы по физической культуре и спорту в учреждении общего среднего образования

«Утверждаю»

Учитель физической культуры и здоровья

« ____ » _____ 20 ____ г.

ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» НА 20 ____ — ____ УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ____ КЛАССА

- Задачи:**
1. Обучение двигательным умениям, навыкам и знаниям учебного программного материала.
 2. Повышение разносторонней физической подготовленности учащихся.
 3. Формирование здорового образа жизни.

Вид деятельности	I четверть (недели)								II четверть (недели)								III четверть (недели)								IV четверть (недели)								Σt			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	
Основы знаний (мин.)	12	12	12	12	12	12	12	15	15	21	15	15	15	15	15	21	12	12	12	12	12	12	15	15	21	12	12	12	12	15	15	15	15	15	15	8
Гимнастика										3	3	3	3	3	3	3																				21
Легкая атлетика	3	1	3	3	3																						3	3	3	3	3	3				31
Спортивные игры						3	3	3	3														3	3	3										24	
Лыжная подготовка																3	3	3	3	3	3														18	
Плавание																																				
Развитие двигательных качеств	На каждом уроке																																			
Нормативы оценки уровня физической подготовленности		к																																к		
Домашнее задание			д						д							д											д									

Примечание — учебный материал по основам знаний выражается в минутах, а по двигательным умениям и навыкам — в часах



Начало

Содержание



Страница 37 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

«Утверждаю»

Учитель физической культуры и здоровья

«___» _____ 20___ г.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА ___ ЧЕТВЕРТЬ
ДЛЯ ___ КЛАССА**

- Задачи:** 1. Обучение двигательным умениям и навыкам легкоатлетических видов спорта и элементов волейбола.
2. Развитие двигательных качеств (скоростно-силовых и ловкости).
3. Формирование здорового образа жизни.

	Содержание деятельности урока	Номера уроков и дозировка нагрузок (в мин.) в I четверти																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Знания	Правила по технике безопасности	9'	4'	4'	4'	4'	4'												4'	4'	4'	4'	4'						
	Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья											4'	4'	4'	4'	4'													
	Упражнения для самост. развития физ. качеств							4'	4'	4'															5'	5'	5'	5'	5'
Двигательн. умения и навыки	ОРУ и спец. упр. для подготовит. части урока	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	13'	
	Легкая атлетика																												
	Бег до 2000 м (с переменной скоростью)	5'	5'	5'	5'			5'	5'	7'	7'	8'	8'	9'	9'	10'													
	Прыжки в длину с разбега спос. «согнув ноги»	15'	18'	18'	18'			18'	18'	18'	18'																		
	Преодоление вертик. и гориз. препятствий												15'	15'	14'	14'	15'												
	Волейбол																												
Развитие физ. кач-в	Передача мяча двумя руками сверху через сетку																13'	13'	13'				10'	10'	10'	13'	13'	13'	
	Прием мяча двумя руками снизу, после перемещения вперед																10'	10'	10'	13'	13'	13'				10'	10'	10'	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку																			10'	10'	10'	13'	13'	13'				
Развитие физ. кач-в	Скоростно-силовые качества	3'	5'	5'	5'			4'	5'	3'	3'	5'	5'	5'	5'	3'													
	Ловкость																			4'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
	Контрольные упражнения																												
	Домашнее задание							1'									1'												

Примечание — документация планирования выполняется в журнале студента-практиканта



Начало

Содержание

◀ ▶

◀◀ ▶▶

Страница 38 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

«Утверждаю»

Учитель физической культуры и здоровья

«___» _____ 20__ г.



План-конспект урока физической культуры и здоровья № 3 для учащихся 3-го класса

- Задачи урока:** 1. Научить правильному дыханию при беге.
2. Совершенствовать технику различных видов ходьбы.
3. Развивать координационные способности.

Дата проведения: «___» _____ 20__ г.

Место проведения: стадион «Локомотив»

Инвентарь: мячи, скакалки, кольца.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
Подготовительная часть	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
	2. Рассказать о правильном дыхании при беге.	1 мин.	
	3. Ходьба: — на носках, руки на поясе; — на пятках, руки в стороны; — в полуприседе руки к плечам; — цаплей, точно по линии.	По 10 м на каждое упражнение	Следить за осанкой; следить за вертикальным положением туловища; плечи развернуть; бедро поднимать высоко.
	4. Бег «змейкой». Ходьба.	10 м 10 м	Бежать на передней части стопы
	5. Бег (с захлестом голени, сгибая ноги назад); — семенящий бег; — ходьба; — бег с высоким подниманием бедра; — ходьба. Упражнения в ходьбе.	10 м 10 м 10 м	Расслабить мышцы, угол в коленном суставе 90°. Загребаящая постановка ноги. Туловище назад не отклонять.
	6. И.п. — правую руку в сторону — вверх, левую руку в сторону — вниз. 1 — согнуть руки в локтевых суставах и соединить за спиной; 2 — выпрямить руки; 3-4 — захват поглубже; 5-8 — то же, но левую руку в сторону — вверх, правую в сторону — вниз.	8 раз	Ошибки: опускание головы, округление плеч. Во избежание этого нужно соединить лопатки и держать прямо голову.
	7. 1 — плечи вверх; 2 — опустить вниз; 3 — поднять правое плечо; 4 — опустить правое плечо, поднять левое; 5 — плечи вперед; 6 — выпрямить; 7 — отвести плечи назад; 8 — выпрямить.	4-6 раз	При отведении плеч назад свести лопатки.
	8. Ходьба ступая в круги.	15 м	Круги на расстоянии друг от друга 50 см.
	9. Прыжки с ноги на ногу	15 м	Прыгать вперед-вверх.

Начало

Содержание



Страница 39 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Подготовительная часть	ОРУ на месте в парах: 10. И.п. — стоя спиной друг к другу руки на пояс, расстояние между партнерами 60 см. 1 — поворот вправо — хлопок; 2 — и.п. 3-4 — то же влево.	4-6 раз	При отталкивании-поворотах таз остается на своем месте, поворачиваемся только корпусом, смотреть при хлопке на партнера
	11. И.п. — стоя в парах боком друг к другу, взявшись за руки: 1 — выпад наружу с наклоном туловища в противоположную сторону; 2-3 — два пружинистых покачивания; 4 — и.п. 5-8 — то же в другую сторону.	6-8 раз	Покачивание выполнять не резко.
	12. И.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки на плечах у партнера. 1-3 — три пружинистых наклона вперед прогнувшись, нажимая на плечи два пружинистых покачивания; 4 — и.п.	6-8 раз	Наклоняться как можно ниже. Руки в локтях не сгибать.
	13. Игра «Передай мяч».	3 раза	Образовать 2 круга, в них водящие с мячами. Цель: кто быстрее передаст мяч по кругу.
Основная часть	1. Развитие точности движения рук 1) И.п. — стойка ноги врозь, руки перед собой, мяч в правой руке; ● броски из руки в руку; ● броски вверх с хлопком. 2) Броски на точность: ● в круги; ● на дорожку. 3) «Передай точно мяч».	10 раз 10 раз по 10 раз по 10 раз 2 раза	Броски выполняем на 1,5 м вверх. Круги диаметром 1 м, расстояние 3 м. Две команды, в колонне по одному, у направляющих в руках по мячу. Цель: пробежать дистанцию 10 м туда и обратно и передать мяч следующему. Бежать вперед по правой стороне, возвращаться по левой.
	4) Ходьба по линии с подбрасыванием и ловлей мяча. 5) «Попади в цель». 6) «Быстрые ноги».	10-15 м 2-3 раза 2-3 раза	У каждого учащегося в руках по мячу. Следить за мячом. Цель: попасть в обруч. Победит та команда, которая забросит большее количество мячей. 2 команды, у направляющего скакалка. Задача: бег через скакалку до флажка, назад возвращаться бегом
	2. Развитие точности движения ног 1) И.п. — стоя лицом перед линией, руки внизу: — прыжки на двух ногах вперед; — не дотрагивая до линии; — на линию; — за линию. 2) Эстафеты: — «Ходьба по линии»; — «Попрыгунчик»; — «Посадка картофеля».	3 × 10 м 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 1 раз 2-3 раза 2-3 раза	Прыжки невысокие, но точные. Спину держать ровно. Выполнять прыжки со взмахом рук. Две команды по сигналу направляющих идут спортивной ходьбой ровно по линии, назад возвращаются бегом. По сигналу направляющего прыгают на двух ногах из круга в круг до флажка, назад возвращаются бегом. (Круги на расстоянии 50 см.) У направляющего пакет с картошкой. Задача: разложить картошку по кругам, обежать флажок и бегом вернуться на место, отдавая пакет следующему, второй собирает картошку и т.д.



Начало

Содержание



Страница 40 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Заключительная часть	1. Игра на внимание «Пеликан, великан».	1 мин.	На слово «пеликан» присесть, «великан» — встать.
	2. Построение, подведение итогов урока.	1 мин.	Сосредоточить внимание детей.
	3. Домашнее задание. Мальчики: — сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Девочки: — прыжки со скакалкой.	3 × 5 раз 3 × 20 раз	Выделить лучших учеников. Прыгать на улице.

Замечания по уроку _____

Оценка за проведение урока _____

Оценка за конспект _____

(учитель физической культуры, групповой руководитель)



Начало

Содержание



Страница 41 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

«Утверждаю»

Учитель физической культуры и здоровья

« ____ » _____ 20 ____ г.

**План-график распределения
учебных часов в спортивной секции на _____ уч. год**

Содержание занятий	Кол-во часов	Периоды тренировки (методы)								
		сент.	окт.	нояб.	дек.	янов.	февр.	март	апр.	май
Теоретические занятия	8	20'	30'	и т.д.						
Практические занятия	100	10'	15'	и т.д.						
Итоговые занятия (участие в соревнованиях, прием контрольных нормативов и т.д.)										
Всего часов										

Студент-практикант _____



Начало

Содержание



Страница 42 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

«Утверждаю»

Учитель физической культуры и здоровья

«___» _____ 20___ г.

**План-график распределения
учебно-тренировочных занятий в спортивной секции
по волейболу _____ 20___ г.**

Содержание занятий	Номера занятий											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Знания:												
– техника безопасности на занятиях волейбола;	5	5					5	5				
– история развития волейбола, история волейбола в РБ;			5	5								
– правила по волейболу;					5	5			5	5		
– способы проведения соревнований. Положение о соревнованиях.											5	5
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Развитие двигательных умений и навыков:												
– стойки и перемещения;	10	10	10	10			5	5	5			
– нижняя прямая, нижняя боковая подачи;	5	5	5	5	15		10	10	10	5	5	
– верхняя прямая подача;	5	10	5	5	5		5	5	10	5	5	
– верхняя передача;	5		5	5	5		5	5		5	5	
– нижняя передача;	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	
– прямой нападающий удар.											10	10
Развитие двигательных качеств:												
– ловкость;	10	10	10	10								
– быстрота;					10	10	10	10				
– прыгучесть.									10	10	10	10
Двухсторонняя игра							35					35

Студент-практикант _____



Начало

Содержание



Страница 43 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.3 Проведение педагогического наблюдения за деятельностью учителя физической культуры и здоровья

Педагогическое наблюдение за подготовкой к уроку учителя физической культуры и здоровья

Ф.И.О. учителя _____

к уроку физической культуры и здоровья по _____ раздел _____ класс _____ дата _____

Задачи урока (решаемые учителем):

- Переодевается ли учитель в спортивную форму:
 - полностью;
 - частично.
- Учитель просматривает конспект урока:
 - до урока;
 - на уроке;
 - после урока.
- Подготавливает ли к уроку технические средства:
 - плакаты, рисунки и т.д.;
 - аудиосредства.
- Готовит ли учитель к уроку:
 - мелкий спортивный инвентарь;
 - оборудование.
- Поддерживаются ли санитарно-гигиенические условия (проветривание зала, влажная уборка и т.д.):
 - да;
 - нет.



Начало

Содержание



Страница 44 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Педагогическое наблюдение за организационной стороной урока, проводимого учителем физической культуры и здоровья

Ф.И.О. учителя _____

к уроку физической культуры и здоровья по _____
раздел _____ класс _____ дата _____

- Своевременное начало и окончание урока:
 - да;
 - нет.
- Урок начинается с построения:
 - да;
 - нет.
- Имеет место рапорт дежурного:
 - да;
 - нет.
- Целесообразность построений:
 - да;
 - нет.
- Методы организации деятельности учащихся в подготовительной, основной и заключительной части урока:
 - фронтальный;
 - посменный;
 - поточный;
 - групповой;
 - метод станционных занятий;
 - индивидуальных заданий.
- Поддержание дисциплины, активность учащихся.



Начало

Содержание



Страница 45 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Педагогическое наблюдение за проведением основной части урока учителем физической культуры и здоровья

Ф.И.О. учителя _____

к уроку физической культуры и здоровья по _____ раздел _____ класс _____ дата _____

Задачи урока (решаемые учителем):

- применение метода показа и владение им;
- соответствие объяснения учителя возрасту учащихся;
- использование соревновательного и игрового методов;
- исправление ошибок;
- соответствие нагрузки особенностям занимающихся.



Начало

Содержание



Страница 46 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

3.4 Проведение студентом-практикантом подготовительной части урока физической культуры и здоровья в качестве ассистента

В качестве ассистентов учителя физической культуры и здоровья студенты-практиканты должны научиться следующему:

- Написать конспект подготовительной части урока (содержание согласно нижеперечисленному):
- Построить класс, принять рапорт, сообщить задачи урока, выполнить строевые упражнения: 1) размыкание и смыкание приставными шагами; 2) перестроение из одной шеренги в две и обратно; 3) передвижение в колонне по одному с выполнением команд: «В обход, шагом марш!», «Противоходом налево (направо) — марш!», «По диагонали — марш!», «Змейкой — марш!», выполнение команд для движения по ориентирам «Зигзагом»; 4) выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; 5) выполнение команд для перестроения класса методом «дробления» и «разветвления», «слияния», «сведения».

Примечание — после каждого проведенного урока студент-практикант записывает в журнал свои впечатления и замечания учителя о проведенных строевых упражнениях. Учитель оценивает каждый урок и расписывается в журнале.



Начало

Содержание



Страница 47 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.5 Ознакомление с постановкой физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня (или в спецмедгруппе)

Ознакомление с постановкой физкультурной работы в группах продленного дня (или в спецмедгруппе) проводится при изучении:

- расписания уроков;
- планирования учебного материала;
- характера проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- места проведения физкультурных занятий;
- отношения к урокам физической культуры и другим физкультурно-оздоровительным мероприятиям воспитателей и учащихся (подпись воспитателя группы продленного дня или учителя (спецмедгруппа)).



Начало

Содержание



Страница 48 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

3.6 Проведение педагогического наблюдения за руководящей ролью студента-практиканта на уроке физической культуры и здоровья

Ф.И.О.

в _____ классе _____ .

дата

Оценка деятельности студента-практиканта _____ :

- Уверенно держится перед классом:
 - да;
 - нет.
- Взаимоотношения со школьниками:
 - официальные;
 - дружеские;
 - фамильярные.
- Осуществление индивидуального подхода к ученикам:
 - да;
 - нет.
- Правильность подачи команд и распоряжений:
 - да;
 - нет.
- Умение рационального выбора места в управлении классом:
 - да;
 - нет.
- Опрятность в одежде:
 - да;
 - нет.
- Подтянутость:
 - да;
 - нет.



Начало

Содержание



Страница 49 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.7 Проведение педагогического наблюдения за уроком физической культуры и здоровья, проводимым студентом-практикантом

Ф.И.О.

В _____ классе _____ .
дата

Оценка деятельности студента-практиканта:

- владеет ли методом показа;
- владеет ли методом объяснения;
- применяет ли методы обучения: в целом, по частям, комбинирует ли их;
- качество обеспечения страховки и помощи;
- умеет ли замечать и исправлять ошибки (описать пример);
- проявление у учащихся интереса к упражнениям;
- соблюдение учащимися дисциплины (причины нарушения порядка);
- отношение учащихся к студенту-практиканту, выполнение его распоряжений.



Начало

Содержание



Страница 50 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.8 Беседа о технике безопасности на занятиях физическими упражнениями

Занимаясь физическими упражнениями, каждый школьник обязан знать, как себя вести на занятиях, чтобы не получить травму.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой

- Занимайтесь на гимнастических снарядах только с учителем или его помощником.
- В местах соскоков со снарядов положите гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровная.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы (дистанции). (Пример).
- При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко (на переднюю часть стопы), пружинисто приседая. (Объяснить, для чего это следует делать).
- Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
- Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
- Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.
- После занятий тщательно мойте руки с мылом.
- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- Поднимая и опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за металлическую опору (стержень). Каждый раз перед выполнением упражнений проверьте, закреплены ли стопорные винты.



Начало

Содержание



Страница 51 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

- Бежать на короткие дистанции только по своей дорожке.
- Исключить резко «стопорящую» остановку при беге.
- Тщательно разрыхлять песок в яме для прыжков.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.
- Перед метанием (гранаты, мяча и т.д.) смотреть, нет ли людей в направлении метания.
- Не подавать снаряд броском.
- Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метящего. Не ходить за снарядами без разрешения.
- Перед метанием в мокрую погоду вытереть снаряды насухо.
- Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.
- Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.
- Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли шипами вниз.

Техника безопасности на занятиях плаванием

- Выполнив предварительную короткую разминку, входить в воду, во время купания не стоять без движения.
- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и сообщить об этом учителю.
- Не заниматься сразу после приема пищи и большой физической нагрузки. Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45–50 мин.



Начало

Содержание



Страница 52 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- Не купаться больше 30 мин.; если вода холодная — 5–6 мин.
- В жаркие солнечные дни купаться в плавательной шапочке или укрывать голову белым платком.
- Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- После перенесенного заболевания среднего уха вкладывать в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.
- Выйдя из воды, вытереться насухо и сейчас же одеться.
- Не заниматься при недомогании и при повышенной температуре.

Запрещается:

- Входить в воду без разрешения учителя.
- Входить в воду разгоряченным (потным).
- Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
- Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам.
- Купаться при большой волне.
- Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- Толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Техника безопасности на занятиях спортивными играми

- Перед занятием по спортивным играм необходима соответствующая спортивная подготовка.
- На площадке не должно быть посторонних предметов.
- Учащиеся должны корректно относиться друг к другу в соответствии с правилами игры.



Начало

Содержание



Страница 53 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

3.9 Схема анализа урока физической культуры и здоровья

Начало урока

Своевременность и организованность начала урока. Четкость и доступность сообщения задач.

Проведение урока Подготовительная часть (мин.)

Правильность названия, объяснения упражнений в соответствии с возрастом учащихся. Умение четко и красиво показать упражнения. Выбор места студентом-практикантом, рассредоточение внимания на занимающихся. Своевременность замечаний, указания по ходу выполнения упражнений. Формирование осанки. Соответствие нагрузки подготовленности школьников. Соответствие подводящих и подготовительных упражнений задачам урока. Взаимосвязь специальных упражнений с содержанием основной части урока.

Основная часть урока (мин.)

Качество объяснения, показ, терминологическая грамотность, дикция. Результативность методов обучения в целом, по частям, комбинированного. Использование соревновательного, игрового методов и др. Образовательное значение урока. Исправление ошибок. Своевременность и точность указаний. Соответствие нагрузки условиям урока и особенностям занимающихся. Учет признаков утомления. Оздоровительное значение урока. Умение провести игру: объяснить, показать, судить, определить результаты игры, связь игры с содержанием урока. Воспитательное значение игры. Проверка и оценка знаний учащихся. Применение домашних заданий и их проверка.



Начало

Содержание



Страница 54 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Заключительная часть (мин.)

Соответствие используемых упражнений заключительной части задачам урока.
Своевременность окончания урока.

Поведение и деятельность учащихся

Проявление интереса к упражнениям. Соблюдение дисциплины. Отношение к студенту-практиканту. Выполнение указаний и распоряжений студента-практиканта. Степень активности и инициативы.

Поведение и деятельность студента

Руководящая роль студента: Поведение: бодрость, медлительность, уверенность, настойчивость, решительность, требовательность, сдержанность, чуткость к детям, умение держаться перед классом, владеть учащимися, авторитет. Внешний вид: опрятность одежды, подтянутость, осанка. Речь: владение голосом, правильность команд, распоряжений. Умение пользоваться разнообразными методами нравственного воспитания (разъяснение, убеждение, приучение к определенным нормам поведения, поощрения, наказания и др.).

Общие организационные моменты

Проанализировать организацию установки и уборки снарядов, раздачу и сбор инвентаря, проведение построений, перестроений на уроке, насколько данная организация способствует решению задач урока.

Выводы и предложения

Чтобы сделать вывод, нужно остановиться на выполнении задач и эффективности избранных методов и приемов обучения. Выявить положительные стороны и недостатки в работе студента-практиканта. К анализу урока прилагается конспект урока.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 55 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

3.10 Хронометрирование урока физической культуры и здоровья

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ урока физической культуры и здоровья

Урок проводил _____

Дата _____ 20 ____ г.

Класс _____ « _____ »

Место проведения: _____

Присутствовало на

№ урока по расписанию — _____

уроке мальчиков — _____

Четверть _____ Смена _____

девочек — _____

№ урока с начала четверти — _____

Фамилия, имя наблюдаемого (й)

Время начала урока _____

ученика (-цы) _____

Фамилия хронометриста _____

Задачи урока:

1) Сообщить сведения о гигиене и осанке. 2) Совершенствовать технику броска по кольцу в баскетболе. 3) Развивать точность пространственных положений рук.

Части урока	Содержание и виды деятельности педагога	Время окончания деятельности	Наблюдаемые компоненты урока				Простой по вине учителя	
			Слушали и наблюдали объяснения учителя за выполнением упражнений	Выполнение упражнений	Отдых, ожидание выполнения очередного задания	Перестроения, подготовка мест для занятий, уборка снарядов, инвентаря		
I	Приход класса в спортивный зал	1'00''	55''	1'20''				
	Построение, рапорт	2'20''						
	Сообщение задач урока	3'15''						
	Ходьба	4'25''						1'10''
	Бег в среднем темпе	5'25''						1'10''
	Ходьба	6'25''						1'10''
	Построение в колонну по «два»	7'30''						
Объяснение упр.	8'30''	1'00''			1'05''			
Т.д.	Т.д.	Т.д.	Т.д.	Т.д.	Т.д.	Т.д.	Т.д.	
Продолжит. урока		45'	6,9	16,0	13,8	8,3	1,0	



Начало

Содержание



Страница 56 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Общее время, затраченное на урок (или его часть) принимается за 100%. Отноительно этого и рассчитываются процентные величины.

Так, в нашем примере общее время, затраченное на выполнение учащимися упражнений, равно 16 мин. Составляя пропорцию, определяем его процентную величину ко времени всего урока.

$$45' - 100\%$$

$$16' - x$$

$$x = \frac{16 \times 100}{45} = 35,6\%$$

В данном случае 35,6% есть моторная плотность (МП) урока.

Кроме моторной плотности вычисляют и общую плотность (ОП). Общую плотность урока физической культуры составляет сумма времени, затраченного на выполнение учащимися упражнений, объяснение и показ упражнений учителем, а также на перестроение, подготовку и уборку мест для занятий.



Начало

Содержание



Страница 57 из 92

Назад

На весь экран

Заккрыть

3.11 Пульсометрия деятельности учащегося на уроке физической культуры и здоровья

Пульсометрия урока физической культуры помогает студенту-практиканту выявить соответствие нагрузки возрасту и особенностям отдельных учащихся содержанию и условиям проведения занятий. Она помогает также оценить приемы регулирования нагрузки.

Данные пульсометрии способствуют более качественному проведению занятий.

Наблюдения проводятся за одним из занимающихся со средними показателями физических способностей. Следует выбрать дисциплинированного, исполнительного и активного ученика. Показания пульса до урока обязательно должны быть нормальными.

Результаты подсчета количества пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Подсчет количества пульсовых ударов производится за первые 10 секунд.

ПРОТОКОЛ УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ учащегося на уроке физической культуры и здоровья

Урок провел _____

Класс _____ «_____»

Присутствовало на уроке

мальчиков — ____ девочек — ____

Фамилия, имя наблюдаемого (й)
ученика (-цы) _____

Дата проведения _____

Место проведения — _____

№ урока по расписанию — _____

Время начала урока _____

Фамилия студента-исследователя

Задачи урока: _____



Начало

Содержание



Страница 58 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

Обработка данных пульсометрии состоит из подсчета количества ударов пульса в одну минуту и вычисления процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

Время измерения	Пульс			Содержание деятельности
	за 10''	за 1 мин	%	
До занятий	14	84	0	
5'	16	96	14,2	Ходьба на носках, внешней и внутренней стороне стопы
6'	22	132	57,1	Медленный бег
7'	23	138	64,2	Переход с бега на ходьбу
8'	20	120	42,8	Ходьба, упражнение на внимание
9'	22	132	57,1	Наклоны, повороты
10'	29	174	107,1	Ускорения
т.д.	т.д.	т.д.	т.д.	

В нашем примере исходная величина пульса наблюдаемого ученика до начала урока равна 84 уд./мин, что в расчетах принимается за 100%. Так, в пятом измерении, на девятой минуте, показатель пульса за 10 сек равен 22 сек и в одну минуту (22 × 6) составляет 132 удара. Разность пульса в сторону его повышения (132 – 84) определяется числом 48. Составляем пропорцию, получаем изменение пульса в процентах к исходной величине.

$$84 - 100\%$$

$$48 - x$$

$$x = \frac{48 \times 100}{84} = 57,1\%$$

Для графического построения кривой пульса может быть использован специальный бланк или миллиметровая бумага. По вертикальной оси откладывается абсолютный показатель частоты пульса, по горизонтальной — продолжительность урока.



Начало

Содержание



Страница 59 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Пользуясь расчетными цифрами из протокола учета пульсовых данных по временному показателю замера пульса и его величине за одну минуту, находят координаты различных точек. Последовательно соединяя точки цветным карандашом, получают истинную кривую пульса ученика на уроке физической культуры. Выводы: _____



Начало

Содержание



Страница 60 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

3.12 Измерение ЧСС ученика на уроке физической культуры и здоровья

Показатели ЧСС в минуту	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	130																			
	120																			
	110																			
	100																			
	90																			
	80																			
	70																			
	0																			
	До урока	5	10	15	20	25	30	35	40	45										
	Время в минутах																			
Части урока	Подготовительная		Основная														Заключительная			
Содержание урока																				

Выводы _____

Исследователь _____

Учитель физической культуры и здоровья
(групповой руководитель) _____



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 61 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

3.13 Форма написания положения о соревновании

«Утверждаю»

Директор ООУ

«__» _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О _____ первенстве _____ класса
личном, командном, лично-командном
учреждения образования _____ по _____
вид спорта

1. Цель и задачи (цель — популяризация вида спорта, задачи — вовлечь детей в систематические занятия физической культурой; определить победителей и сформировать сборную команду для участия в первенстве общеобразовательного учреждения и т.д.).
2. Руководство соревнованием (оргкомитет в составе учителя физической культуры, актива класса, представителей родительского комитета).
3. Время и место проведения (месяц и дата проведения, предполагаемое спортивное сооружение (например, по гимнастике — спортивный зал и т.п.).
4. Программа (какие виды физических упражнений включены в программы соревнований (к примеру, по легкой атлетике — бег на 30 м, 60 м, прыжок в длину)).
5. Участники соревнований (например, мальчики и девочки прикрепленного класса).
6. Определение победителей (например, победители в личном зачете определяются по лучшим спортивным результатам и т.п.).
7. Награждение победителей (чем и за что награждены призеры).
8. Организационные вопросы (заявки).

Подпись студента _____



Начало

Содержание



Страница 62 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.14 Протокол обсуждения зачетных уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» студентов-практикантов

от «_____» 20__ г. Присутствовали _____

Слушали: студента _____, проводившего _____

зачетный урок в _____ классе.

Вопросы. Кто задавал и основное содержание вопросов.

Ответы студента, проводившего урок.

Выступили. Фамилии всех выступающих и основное содержание их выступлений.

Заключительное слово студента, проводившего урок физической культуры.

Постановили: за проведение урока физической культуры _____ .

Подписи: группового руководителя _____

учителя физической культуры _____

студента, ведущего протокол _____



Начало

Содержание



Страница 63 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.15 Форма протокола исследования физического развития и тестирования физической подготовленности учащихся

учащихся _____ класса _____ Дата проведения _____
 (название учреждения образования)

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения число и месяц	Исследование физического развития						Тестирование физической подготовленности																					
			Рост, см	Вес, кг	Оценка	ОГК, см	Оценка	ЖЕЛ, мл	Оценка	PWC 170			Наклон вперед, см	Оценка	Подтягиван. П/тул. за мин	Оценка	Прыжок в дл. с/м, см	Оценка	Ч/бег 4x9 м, сек	Оценка	Бег 30 м, сек	Оценка	Бег $\frac{м}{д}$ (м) $\frac{м}{д}$	Оценка	Сумма баллов	Оценка	Уровень физ. подг.			
										F_0 уд/м	F_1 уд/м	Оценка																		
Мальчики (юноши)																														
1																														
2																														
Среднее значение \bar{x}																														
Ошибка среднего $S_{\bar{x}}$																														
Ср. квадратич. откл. σ																														
Козфф. вариации V																														
Девочки (девушки)																														
1																														
2																														
Среднее значение \bar{x}																														
Ошибка среднего $S_{\bar{x}}$																														
Ср. квадратич. откл. σ																														
Козфф. вариации V																														

Директор _____ / _____ / Учитель _____ / _____ / Студент _____ / _____



Начало

Содержание



Страница 64 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.16 Характеристика студента-практиканта

ХАРАКТЕРИСТИКА

студента-практиканта _____ курса гр. «___» факультета физического воспитания БрГУ, проходившего практику в _____ г. Бреста с _____ по _____ г.

1. _____ проявил себя

(уровень теоретической и практической подготовки, своевременность выполнения заданий, качество и аккуратность в ведении учебной документации, активность и инициативность в работе).

Проведение практикантом уроков физической культуры и здоровья показало

(владение показом, объяснение, умение подавать команды, умение управлять классом, знание терминологии, педагогический такт, качество проведенных уроков).

Директор ООУ _____/_____/_____

Учитель физической культуры и здоровья _____/_____/_____

Групповой руководитель _____/_____/_____

Дата ____

Печать ООУ



Начало

Содержание



Страница 65 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.17 Итоговый отчет о производственной педагогической практике

«УТВЕРЖДЕНО»

Председатель комиссии
кафедры ТиМФВ

Ф.И.О. Подпись

« ___ » _____ 20__ г.

ИТОГОВЫЙ ОТЧЕТ

о производственной педагогической практике в учреждении общего среднего образования _____

студента _____

курса _____ группы « _____ » факультета физического воспитания за период практики с « _____ » по « _____ » 20__ г.

1. Учебная работа

1.1. Проведено _____ уроков: из них _____ в _____ классе и _____ в _____ классе.

1.2. Проведено _____ секционных (факультативных) занятий _____ по _____.

2. Учебно-методическая работа

2.1. Посещено _____ уроков физической культуры и здоровья, проводимых учителем и зачетных уроков практикантов с участием в их обсуждении.

2.2. Изготовлено _____ наглядных пособий (схем, учебных карточек, слайдов и т.п.).

3. Организационно-методическая работа

3.1. Составлено _____ положений о соревнованиях и других мероприятиях.

3.2. Проведено _____ судейств соревнований по _____.

3.3. Принято участие в _____ заседаниях МО учителей физической культуры.

3.4. Принято участие в _____ методических совещаниях группы практикантов.



Начало

Содержание



Страница 66 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

4. Внеклассная работа по физической культуре

4.1. Принято участие в организации и проведении _____ физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий:

- спортивных соревнований _____;
- дней здоровья, спортивных праздников и др. _____.

5. Учебно-исследовательская работа

5.1. Исследовано физическое развитие и физическая подготовленность _____ учащихся (_____ мальчиков, _____ девочек) _____ классов.

6. Воспитательная работа

6.1. Проведено _____ бесед, лекций, диспутов и т.д. с учащимися _____ классов.

6.2. Принято участие в организации и проведении _____ воспитательных мероприятий.

Предложения по совершенствованию практики

Студент-практикант	_____ / _____ /
Учитель физической культуры	_____ / _____ /
Групповой руководитель	_____ / _____ /

Отчет студента о производственной практике

Каждый студент в течение 5–7 мин должен сделать отчет о проделанной работе и ответить на вопросы членов комиссии. Затем с анализом работы студента-практиканта выступает групповой руководитель, который зачитывает характеристику на студента-практиканта, отражающую степень подготовленности студента как учителя. После обсуждения работы студента-практиканта комиссией выставляется окончательная оценка (при закрытом заседании), которая сообщается студенту.



Начало

Содержание



Страница 67 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

3.18 Итоговая ведомость успеваемости студентов на производственной педагогической практике

Итоговая ведомость производственной педагогической практики студента _____ курса _____ факультета физического воспитания в _____ Сроки практики с _____ по _____ 20____ г.

№ пп	Разделы практики	Оценка	Подпись учителя	Оценка	Подпись гр. рук.
1	Учебная работа				
2	Учебно-методическая работа				
3	Организационно-методическая работа				
4	Внеклассная работа по физической культуре				
5	Учебно-исследовательская работа				
6	Воспитательная работа				
Отношение к практике					
Ведение документации по практике					
Итоговая оценка					

Подпись учителей подтверждаю _____ / _____ /

Ф.И.О. директора ООУ

Дата _____ М. П.

Печать УОСО



Начало

Содержание



Страница 68 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

РАЗДЕЛ 4 ПЕДАГОГИКА

Особенность практики по педагогике в том, в том, что она осуществляется в условиях, максимально приближенных к реальной профессиональной деятельности классного руководителя. Практика студентов организуется таким образом, что приобретает характер активного, деятельного освоения и преобразования студентами-практикантами педагогической действительности. В период практики по педагогике студентам предоставляется широкая возможность реального педагогического взаимодействия с учениками и освоения школьной практики не только с позиции учителя, но и классного руководителя.

Продолжительность практики регламентируются с учётом образовательных стандартов, типовых учебных планов и учебных планов по специальности.

Цели производственной (педагогической) практики: создание условий для апробирования теоретических знаний по педагогике при решении практических воспитательных задач; ознакомление с функциями, направлениями и средствами деятельности классного руководителя; овладение опытом проектирования, организации, анализа (самоанализа) и оценки (самооценки) воспитательной работы в классном коллективе.

Задачи производственной (педагогической) практики:

- ознакомление с условиями и особенностями профессиональной деятельности классного руководителя, а также с его функциями в учреждении общего среднего образования (далее — УО);
- изучение особенностей организации воспитательного процесса с учащимися II–III ступеней обучения;
- изучение нормативно-правовой документации Министерства образования Республики Беларусь, а также планирующей документации учреждения образования, на базе которого организована практика;



Начало

Содержание



Страница 69 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- изучение опыта организации воспитательной работы с классом: технологии планирования воспитательной работы с классным коллективом, содержания, методов и форм её организации, критериями оценки и т.д.;
- освоение опыта проектирования, организации и осуществления воспитательной работы в классе, проведения учебного исследования;
- освоение опыта анализа и рефлексии самостоятельной деятельности в период педагогической практики в качестве помощника классного руководителя или классного руководителя.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ (ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ) ПРАКТИКИ

В результате прохождения практики у студентов формируются и развиваются следующие профессиональные компетенции:

общепрофессиональные:

- владение основами коммуникативного общения с учащимися, учителями-предметниками и другими педагогическими работниками педагогического коллектива;
- способность работать в команде, нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности;
- способность к подготовке и редактированию текстов профессионально значимого содержания (составление психолого-педагогической характеристики, анализа воспитательного мероприятия (далее — ВМ), коллективного творческого дела (далее — КТД) и др.;
- способность принимать решения в нестандартных ситуациях, на творческом уровне;

в области производственной (педагогической) деятельности:

- способность анализировать и осуществлять планирование воспитательной работы классного руководителя;



Начало

Содержание



Страница 70 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- готовность применять современные методики и технологии, в т.ч., интерактивные и информационные, для обеспечения качества воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного УО;
- способность применять современные методы диагностирования достижений воспитанников, уровня их воспитанности, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии;
- способность использовать возможности внешней и внутренней воспитывающей среды, в том числе информационной, для обеспечения качества воспитательного процесса;
- готовность включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества результатов воспитания;
- способность организовывать самоуправление (соуправление) и сотворчество воспитанников;
- готовность к охране жизни и здоровья воспитанников в образовательном процессе на уроках и во внеурочной и внеклассной деятельности.

После прохождения производственной (педагогической) практики студент должен знать:

- законодательные, нормативно-правовые документы, а также документы, регламентирующие деятельность классного руководителя в учреждениях образования в аспекте воспитательной работы (план воспитательной работы, рабочая тетрадь классного руководителя и др.);
- виды и формы проектирования воспитательной работы с классным коллективом;
- основные цели, содержание и направления воспитательной работы классного руководителя в соответствии с Концепцией и Программой воспитания в Республике Беларусь, годовым планом воспитательной работы в школе и другими теоретико-методическими документами;



Начало

Содержание



Страница 71 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- функциональные обязанности, нравственно-этические нормы деятельности классного руководителя и систему диагностического инструментария.

После прохождения производственной (педагогической) практики студент должен уметь:

- анализировать и реализовывать на практике законодательные, нормативно-правовые и научно-методические документы по воспитательной работе;
- использовать методические указания и рекомендации по воспитательной работе, внедрять и модернизировать новаторский опыт воспитания;
- устанавливать и поддерживать профессиональные коммуникативные отношения с педагогами и руководителями УО;
- наблюдать, анализировать и фиксировать содержание и особенности своей деятельности и деятельности педагогов;
- проектировать, организовывать и осуществлять воспитательную работу в классе, оценивать её результаты, осуществлять её рефлексию.

Задания по учебной дисциплине «Педагогика» педагогической практики содержатся в методических рекомендациях «Дневник по производственной (педагогической) практике» (Иванова, О.А. Дневник по производственной (педагогической) практике : метод. рекомендации по выполнению заданий по учеб. дисциплине «Педагогика» / О.А. Иванова, Т.А. Ковальчук ; под общ. ред. Ю.А. Иванова ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина . — Брест : БрГУ, 2016. — 39 с.).



Начало

Содержание



Страница 72 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

РАЗДЕЛ 5 ПСИХОЛОГИЯ

Успешная педагогическая деятельность современного учителя физической культуры невозможна без высокой психологической культуры, которая проявляется в опосредованности психологическими знаниями отношения к себе и взаимоотношений с другими людьми. Психологическая культура педагога включает в себя определённый уровень компетентности в области психологической теории, интерес к внутреннему миру другого человека, уважение особенностей его личности, желание и умение разобраться в собственных отношениях, переживаниях, поступках. Психологическая культура проявляется также в умении организовать свою педагогическую деятельность и деятельность учащихся, опираясь на психологические закономерности.

Педагогическая практика в школе является одной из ведущих форм подготовки будущего учителя физической культуры, поскольку требует от студентов осознания сущности процессов обучения и воспитания. Эффективная отработка педагогических умений предполагает осознанное установление связи педагогической деятельности с психическим развитием ученика, умение осуществлять познание личности школьника и школьного коллектива, способность анализировать мотивы, цели и способы осуществления собственной деятельности.

Целью психологической части практики студентов педагогических специальностей является формирование психологической культуры будущего учителя. Достижение этой цели конкретизируется в следующих **задачах**:

- формирование навыков профессиональной рефлексии;
- освоение методов исследования индивидуально-психологических особенностей личности учащихся, межличностных взаимоотношений в группе школьников, а также особенностей личности и деятельности педагога;
- формирование профессиональных коммуникативных навыков;
- овладение навыками психологического анализа урока.



Начало

Содержание



Страница 73 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

Психологическая часть педагогической практики предполагает необходимость актуализации и применения тех теоретических знаний, которые были получены студентами в процессе изучения психологических дисциплин. Успешность прохождения студентом психологической части практики оценивается по следующим **критериям**:

- 1) выполнение всех заданий в полном объеме;
- 2) владение понятиями, описывающими изучаемые в заданиях психические явления;
- 3) умение применять психологические понятия для анализа конкретных психических явлений и психологических фактов, наблюдаемых в педагогической практике;
- 4) умение осуществлять и организовывать наблюдение, беседу, экспериментальное исследование, вести протоколы и анализировать зафиксированные в них факты;
- 5) умение применять психологические знания при анализе собственной педагогической деятельности.

Задания по психологической части педагогической практики содержатся в учебно-методическом пособии «Психология в педагогической практике» (Психология в педагогической практике: учеб.-метод. пособие для студ. пед. специальностей ун-та / Т.В. Васильева [и др.] ; Брест. гос. ун-т. им. А.С. Пушкина, каф. психологии развития. — Брест : БрГУ, 2009. — 129 с.). Большое количество предложенных в данном пособии заданий позволяет ежегодно варьировать их выбор.

Форма отчёта

Отчёт по выполняемым заданиям включает в себя следующие части:

- 1) название задания;
- 2) цель задания, краткое описание методики исследования;
- 3) анализ полученных результатов;



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 74 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

- 4) выводы как оценка достигнутой цели;
- 5) приложение — протоколы наблюдений, бесед, экспериментальных исследований.

Требования по оформлению отчёта

Отчёт оформляется в отдельной папке и сдаётся руководителю-психологу в установленные сроки.



Начало

Содержание



Страница 75 из 92

Назад

На весь экран

Закреть



ПРАВИЛА

выполнения тестов для оценки физической подготовленности населения Республики Беларусь

Тест 1. Прыжок в длину с места. Выполняют в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждый сантиметр рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Выполнение. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги вперед, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

Тест 2. Наклон вперед. Выполняется в зале, без обуви. Исходное положение. Тестируемый садится на пол на линии «ОС» (рис. 1) со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение и измерение. Тестируемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по линии «СД». На третьем наклоне макси-

Начало

Содержание



Страница 76 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

мально сгибается в тазобедренных суставах и в этом положении задерживается 3 секунды. Результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук со знаком минус («-») на линии ОС и со знаком плюс («+») на линии ОД (рис. 1).

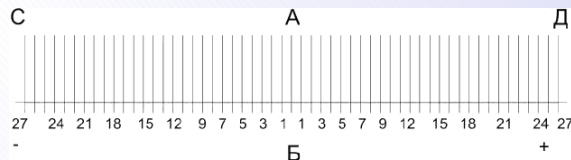


Рисунок 1. Разметка для выполнения упражнения «Наклон вперед»

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Тест 3. Челночный бег 4х9 м. Выполняется в зале одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые заходят в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 2). По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую — назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

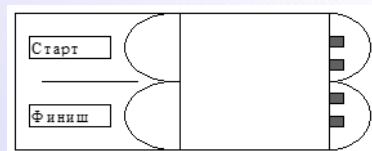


Рисунок 2. Разметка для выполнения челночного бега 4х9 м



Начало

Содержание



Страница 77 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть



Выполнение. По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, «Старт-финиш» кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее.

Измерение. Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того, как тестируемый побегал за вторым бруском, первый брусок во избежание травмы следует немедленно убрать из полукруга «Старт-финиш».

Тест 4. Подтягивание. Выполняют на высокой перекладине в зале, без обуви (мальчики, юноши).

Оборудование. Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Наждачная бумага или ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Тестируемый подтягивается до перехода подбородком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги

Начало

Содержание



Страница 78 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

сомкнуты. При нарушении этих требований тест прекращается.

Измерение. Засчитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не раскачивалось и не сгибалось.

Требования безопасности: проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

Тест 5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в зале. Мужчины выполняют тест в упоре лежа на полу, женщины — в упоре лежа на гимнастической скамейке. Мальчики и девочки (в возрасте 7–10 лет) выполняют тест в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Выполнение. Упражнение выполняется «до отказа» с прямым телом. При сгибании рук мужчины касаются грудью пола, женщины и тестируемые, в возрасте 7–10 лет — грудиной гимнастической скамейки. При невозможности соблюдать эти требования тест прекращается.

Измерение. Засчитывается количество повторений упражнения «до отказа» или до невозможности соблюдать описание теста.

Тест 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью (девочки, девушки). Выполняют в зале.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

Выполнение. Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты. Девочки 1–4 класса выполняют тест в течение 30 сек.

Измерение. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 мин и



Начало

Содержание



Страница 79 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

за 30 сек (соответственно), включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 мин и за 30 сек (соответственно). Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

Требования безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

Тест 7. Вис на согнутых руках. Выполняется на высокой перекладине, в зале, босиком.

Оборудование. Перекладина высокая. Маты под перекладиной на всю ее длину.

Инструкция тестирующему. «Примите положение виса хватом сверху, руки на ширине плеч. Перекладину обхватите четырьмя пальцами сверху и большим — снизу. Я помогу Вам принять положение в висе на согнутых руках, так чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался ее никогда. В этом положении Вам необходимо удерживать себя как можно дольше, сколько сможете. Тест прекращается по моей команде, после того как Вы опуститесь до положения, когда перекладина будет на уровне глаз». После инструкции тест сразу же выполняется, без пробных попыток.

Измерение. После оказания помощи тестируемому в момент, когда он готов к тесту, тестирующий отпускает его и одновременно включает секундомер. Секундомер выключают в момент, когда перекладина оказалась на уровне глаз. Выполняется только одна попытка.

Ошибки выполнения: неправильный хват руками (широко, узко, хват снизу), колебания туловища.

Требования к тестирующему. Помогите испытуемому принять правильное поло-



Начало

Содержание



Страница 80 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

жение в висячем положении на согнутых руках («подсадите»), страхуйте его, во время выполнения теста не говорите ему время удержания. Результат в протоколе записывайте в секундах.

Тест 8. Бег 30 м. Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, одновременно двумя тестируемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.



Начало

Содержание



Страница 81 из 92

Назад

На весь экран

Закреть

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по подготовке студентом отчета по производственной практике

Отчёт по практике является основным документом студента, отражающим выполненную им работу во время практики, полученные им организационные и практические навыки и знания. Материалы отчёта студент в дальнейшем может и должен использовать в своей научно-исследовательской работе.

Отчёт по практике студент готовит самостоятельно, представляет его для проверки руководителю практики от организации не позднее, чем за 3–4 дня до её окончания.

Отчёт по практике должен содержать:

1. Титульный лист
2. Задание на практику
3. Введение
4. Основную часть отчёта
5. Заключение

Во введении должны быть отражены:

- цель, место и время прохождения практики (сроки);
- последовательность прохождения практики, перечень работ, выполненных в процессе практики;

В основную часть отчёта необходимо включить:

- описание организации работы в процессе практики;
- описание выполненной работы по разделам программы практики и индивидуального задания;



Начало

Содержание



Страница 82 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

- описание практических задач, решаемых студентом за время прохождения практики;
- анализ наиболее сложных и характерных случаев, изученных студентом;
- затруднения, которые возникли при прохождении практики;
- изложение спорных вопросов, которые возникли во время практики, и их решение.

Заключение должно содержать:

- описание навыков, приобретённых студентом за время практики;
- характеристику нормативно-правовой базы, информационно-программных продуктов, необходимых студенту для прохождения практики;
- предложения и рекомендации студента по совершенствованию организации практики.

Отчет по практике должен быть подписан студентом, непосредственным руководителем практики от организации и утвержден руководителем (заместителем руководителя) организации.



Начало

Содержание



Страница 83 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по написанию отзыва о результатах прохождения практики

Отзыв о результатах прохождения студентом практики составляется непосредственным руководителем практики от организации.

В отзыве рекомендуется кратко и лаконично отразить следующие вопросы:

1. Степень достижения цели практики и выполнение поставленных перед практикантом задач.
2. Общая оценка умения практиканта выполнять поставленные задачи.
3. Степень самостоятельности выполненной работы и способность практиканта к профессиональной деятельности.
4. Соответствие деятельности практиканта общим требованиям, предъявляемым к специалисту его профессии, степень сформированности профессиональных навыков и умений, вывод об оценке практики.
5. Исполнительская и трудовая дисциплина студента-практиканта.
6. Предложения и рекомендации по улучшению организации практики студентов.

Образец оформления отзыва

ОТЗЫВ

о результатах

прохождения _____ практики
 студента (ки) _____
 факультета _____ курса _____

СОДЕРЖАНИЕ ОТЗЫВА

Непосредственный руководитель
 практики от организации

подпись

Ф.И.О.



Начало

Содержание



Страница 84 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Антонов, М. Ф. Лыжная подготовка в школе : пособие / М. Ф. Антонов. — Минск : Полымя, 1998. — 253 с.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : ФиС, 1982. — 224 с.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев : Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
4. Гречин, А. Л. Гандбол в школе : учеб.-методич. пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений / А. Л. Гречин. — Минск : Пачатковая школа, 2008. — 192 с.
5. Гречин, А. Л. Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений / А. Л. Гречин. — Минск : Пачатковая школа, 2008. — 56 с.
6. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М. : Академия, 2004. — 272 с.
7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. — М. : Академия, 2001. — 264 с.
8. Запрудский, Н. И. Современные школьные технологии : пособие для учителей / Н. И. Запрудский. — Минск, 2003. — 288 с.
9. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для ин-тов и факультетов физ. культуры / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 486 с.



Начало

Содержание



Страница 85 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

10. Канищев, А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня : метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. — Минск, 2002. — 43 с.
11. Канищев, А.Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекомендации / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. — Минск, 2002. — 54 с.
12. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. — Минск : НОК Беларуси; БАК, 2005. — 240 с.
13. Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р. И. Купчинов. — Минск : НИО, 2009. — 224 с.
14. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся : пособие / Н. Т. Лебедева. — Минск : Университетское, 1998. — 222 с.
15. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. — Минск : Тесей, 2005. — 336 с.
16. Литвинович, В. М. Организация и проведение походов : метод. рекомендации / В. М. Литвинович, Л. И. Маськов, А. Г. Васильев. — Минск : РУМЦФВ, 2000. — 94 с.
17. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
18. Мельник, В. А. Государственная идеология Республики Беларусь: концептуальные основы / В. А. Мельник ; науч. ред. П. Г. Никитенко. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск : Тесей, 2003. — 240 с.
19. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. — Минск : Сэр-Вит, 2008. — 200 с.
20. Овчаров, В. С. Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся : метод. рекомендации / В. С. Овчаров. — Минск, 2004. — 68 с.



Начало

Содержание



Страница 86 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

21. Велько, А. В. Олимпийский атлас / А. В. Велько, П. П. Рябухин. — Минск, 2008. — 48 с.
22. Плавание : учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : ФиС, 2001. — 400 с.
23. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. — М., 1998. — 256 с.
24. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник для студентов высших педагог. учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М. : Академия, 2001. — 520 с.
25. Теория и методика физического воспитания : учебник для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимпийская литература, 2003.
26. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск : РИВШ, 2006. — 178 с.
27. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Советский спорт, 2003. — 464 с.
28. Уроки физической культуры в школе : пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. — Минск : Технология, 2001. — 240 с.
29. Физическая культура. Основы знаний : учеб. пособие. — М. : Советский спорт, 2003. — 224 с.
30. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья : метод. рекомендации / В. П. Войтехович [и др.]. — Минск, 1998. — 87 с.
31. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: Опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. — М. : Советский спорт, 2005. — 272 с.
32. Эдвард, Т. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. Т. Эдвард, Б. Хаули, Д. Френке. — Киев : Олимпийская литература, 2000. — 367 с.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 87 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Дополнительная:

1. Атлетическая гимнастика: занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, А. Г. Фурманова. — Минск : БГОИФК, 1986. — С. 43–48.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий : учеб пособие для студентов вузов физической культуры / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М .П. Шестакова, — М., 2002. — 303 с.
3. Балашова, В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний : метод. пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. — М. : Физическая культура, 2007. — 132 с.
4. Булич, Э. Г. Здоровье человек: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — Киев : Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
5. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. — М. : Теория и практика физической культуры, 2002. — 270 с.
6. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. — 3-е изд., перераб. и доп. — Минск : Вышэйшая школа, 1985. — 256 с.
7. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для вузов физ. культуры / В. П. Губа [и др.]. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 211 с.
8. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж. — Минск : НИО, 2001. — 179 с.
9. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : Основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М., 2003. — 224 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 192 с.



Начало

Содержание



Страница 88 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

11. Мальцев, А. И. Сценарии спортивных праздников в школе / А. И. Мальцев. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 219 с.
12. Олимпиада по предмету «Физическая культура» : метод. пособие / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. — М. : Физическая культура, 2005. — 112 с.
13. Ритмическая гимнастика // Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Нетрадиционные средства оздоровления / под общ. ред. А. Г. Фурманова. — Минск : Четыре четверти, 1996. — Ч. 4. — С. 56-68.
14. Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2004. — 224 с.
15. Смотрицкая, Г. Е. Основы тендерных знаний : учеб.-метод. пособие / Г. Е. Смотрицкая. — Минск : БГУФК, 2005. — 52 с.
16. Смотрицкая, Г. Е. Социализация учащихся средней общеобразовательной школы: Тендерный контекст : метод. рекомендации для учителей средних общеобразовательных школ / Г. Е. Смотрицкая. — Минск : РИВШ, 2006. — 34 с.
17. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко [и др.]. — 17-е изд., перераб. и доп. — М. : Советский спорт, 2007. — 144 с.
18. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 432 с.

ЛИТЕРАТУРА ПО РАЗДЕЛУ «ПЕДАГОГИКА»

1. Артёменко З. В. Формы воспитательной работы с молодёжью: организация и методика проведения / З. В. Артёменко, Ж. В. Завадская. — Минск, 1994. — 128 с.
2. Голубев Н. К. Введение в диагностику воспитания / Н. К. Голубев, Б. П. Битинас. — М. : Педагогика, 1989. — 160 с.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 89 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

3. Гарленка В. П. Класны кіраўнік: асновы выхаваўчага ўмельства / В. П. Гарленка. — Мінск, 1995. — 83 с.
4. Дереклеева Н. И. Направления работы классного руководителя в современных условиях : метод. пособие. — Минск : Бест-Принт, 1999. — 64 с.
5. Изучение личности школьника учителем / под ред. З. И. Васильевой. — М. : Педагогика, 1991. — 95 с.
6. Иванов Ю. А. Педагогическая практика студентов : учеб.-метод. пособие / Ю. А. Иванов, О. А. Иванова ; под общ. ред. Ю. А. Иванова ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. — Брест : БрГУ, 2015. — 265 с.
7. Иванова О. А. Дневник по производственной (педагогической) практике : метод. рекомендации по выполнению заданий по учеб. дисциплине «Педагогика» / О. А. Иванова, Т. А. Ковальчук ; под общ. ред. Ю. А. Иванова ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. — Брест : БрГУ, 2016. — 39 с.
8. Иванова О. А. Педагогическая практика студентов как средство развития // Весн. Брэсц. ун-та, 2008. — № 4 (35). — С. 44–48.
9. Иванова О. А. Педагогическое сопровождение практики студентов географического факультета / О. А. Иванова // География в XXI веке: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 17–18 апр. 2008 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол. : К. К. Красовский (гл. ред.) [и др.]. — Брест : Изд-во БрГУ, 2008. — С. 225–226.
10. Иванова О. А. Роль программно-информационного комплекса в организации и самоорганизации практики студентов / О. А. Иванова // Практическая подготовка специалистов в условиях университетского образования; состояние, проблемы, перспективы : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 20 марта 2008 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол. : Н. А. Ракова (отв. ред.) [и др.]. — Витебск : МГУ им. П. М. Машерова, 2008. — С. 268–269.



Начало

Содержание



Страница 90 из 92

Назад

На весь экран

Закрыть

11. Караковский В. А. Стать человеком: общечеловеческие ценности — основа целостного учебно-воспитательного процесса / В. А. Караковский. — М., 1993. — 80 с.
12. Кабуш В. Т. Ученическое самоуправление: теория и практика : метод. пособие / В. Т. Кабуш. — 1997. — 86 с.
13. Классному руководителю : учеб.-метод. пособие / под ред. М. И. Рожкова. — М. : ВЛАДОС, 1999. — 280 с.
14. Классному руководителю о классном часе. Технология подготовки и проведения личностно-ориентированного классного часа / под ред. Е. Н. Степанова, М. А. Александровой. — М. : ТЦ Сфера, 2005. — 128 с.
15. Мониторинг качества образования. — Минск : Красико-Принт, 2005. — 208 с. (Деятельность классного руководителя).
16. Настольная книга классного руководителя. — М. : Пед. поиск, 2000. — С. 131–139.
17. Плинер Я. Г. Воспитание личности в коллективе / Я. Г. Плинер, В. А. Бухвалов. — М. : Пед. поиск, 2000. — С. 10–11.
18. Рабочая тетрадь классного руководителя (воспитателя) / сост. Л. И. Василевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск : Новое знание, 2006. — 120 с.
19. Сазонов В. П. Организация воспитательной работы в классе: метод. пособие для классного руководителя / В. П. Сазонов. — М. : Пед. поиск, 2000. — 160 с.
20. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе / В. П. Сергеева. — М. : Моск. город. пед. о-во, 2000. — 192 с.
21. Щуркова Н. Е. Вы стали классным руководителем / Н. Е. Щуркова. — М. : Педагогика, 1986. — 198 с.
22. Щуркова Н. Е. Классное руководство: теория, методика, технология / Н. Е. Щуркова. — М. : Пед. о-во России, 2000. — 256 с.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 91 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

23. Щуркова Н. Е. Классное руководство : рабочие диагностики / Н. Е. Щуркова. — М. : Пед. о-во России, 2001. — 91 с.
24. Щуркова Н. Е. Новое воспитание / Н. Е. Щуркова. — М. : Пед. о-во России, 2000. — 128 с.

Нормативные документы и программное обеспечение

25. Инструктивно-методическое письмо об организации классного руководства и работы куратора учебной группы в учреждениях образования (2012 г.)
26. Инструкции о порядке и особенностях прохождения практики студентами, которым после завершения обучения присваиваются педагогические квалификации : Постановление Министерства образования Респ. Беларусь от 20 марта 2012 г. № 24.
27. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2011. — № 13. — 2/1795.
28. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи — Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 15 июля 2015 г. № 82.
29. Критерии и показатели качества воспитания в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования : приказ Министерства образования Республики Беларусь от 28 апр. 2003 г. № 177.
30. Положение о порядке организации, проведения, подведения итогов и материального обеспечения практики студентов высших учебных заведений Республики Беларусь. — Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 3 июня 2010 г. № 860.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 92 из 92](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)