



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКУМОМ»

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332126F20AC455A1AC0A6900C67

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: m.kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Методические материалы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания с  
практикумом»

Методические рекомендации по изучению дисциплины для студентов

## 1. Краткое содержание теоретического материала программы.

### Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания.

### Раздел 2. Организация работы по физическому воспитанию в начальной школе

Тема 1.1. Предмет теории и методики физического воспитания

Тема 2.1. Основы методики физического воспитания

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система физического воспитания, ее основы. Цель, задачи и принципы физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания. Виды и разновидности гимнастики. Игры и их место в физическом воспитании. Воспитательное значение подвижных и спортивных игр. Понятия и термины: метод обучения, методический прием, методика обучения. Общие требования к методике обучения. Классификация методов обучения. Общие методические и специфические принципы физического воспитания. Понятие о физических качествах. Понятия и термины: обучение в физическом воспитании, физическое образование, двигательное умение, двигательный навык. Структура обучения. Этапы обучения: задачи, особенности, характерные методы обучения для детей младшего школьного возраста.

Тема 1.2. Методика физического воспитания обучающихся начальных классов

Цели и задачи физического воспитания учащихся в школе. Формы работы по физическому воспитанию в школе: уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры и упражнения на переменах), занятия физической культурой и спортом в режиме продленного дня, внеклассная работа. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию. Врачебный контроль над физическим воспитанием учащихся, деление учащихся на медицинские группы. Принципы построения программы по физическому воспитанию для начальных классов. Характеристика основных разделов программы и видов физических упражнений. Физкультминутки на уроках, их значение и место на уроке. Комплексы физкультминуток, их сменяемость. Гигиенические требования к организации и проведению физкультминуток. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе. Особенности уроков, задачи уроков физической культуры: оздоровительные, образовательные, воспитательные. Требования к уроку физической культуры. Структура урока. Задачи и содержание каждой части урока. Целостность урока. Подготовка учителя к уроку. Постановка конкретных задач. План – конспект урока. Типы уроков физической культуры. Методы организации занимающихся на уроках. Значение правильной физической нагрузки на уроке. Регулирование физической нагрузки. Плотность

урока, измерение плотности урока. Оценка знаний и умений учащихся на уроке. Особенности проведения уроков физической культуры в различных условиях. Значение, задачи внеклассной работы по физической культуре и спорту. Содержание, формы и организация работы. Содержание занятий в ГПД. Значение правильного планирования работы по физическому воспитанию для успешного ее проведения в школе. Принципы планирования учебной работы. Годовой, четвертной, поурочные планы учебной работы. Значение учета работы по физическому воспитанию. Виды учета. Учет состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Учет успеваемости. Методы учета успеваемости. Критерий оценок по предмету «физическая культура». Учет успеваемости за четверть, год. Документы учета. Значение и задачи оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой. Устройство мест занятий, оборудование, инвентарь. Материальная база для работы по физическому воспитанию. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий физическими упражнениями. Оборудование и инвентарь для учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися начальных классов.

## Тема 2.2. Техника выполнения физических упражнений обучающихся начальных классов

### **Гимнастика.**

Гимнастическая терминология. Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования осанки. Акробатические упражнения. Лазание и перелезание. Равновесие. Ходьба и бег. Прыжки. Метания. Смешанные и простые висы.

### **Подвижные игры.**

Задачи и последовательность использования игрового материала программы. Место различных игр на уроке физической культуры. Воспитательная работа при проведении игр. Инвентарь, используемый при проведении игр.

Организация детского коллектива для игр: выделение водящих, помощников, судей, деление на команды. Активность учащихся, эмоциональность. Дозировка игр. Игры в различных частях урока. Сочетание игрового материала с другими видами упражнений на уроке. Вариантность игр. Группировка игр по двигательному содержанию. Использование игр в различных условиях (в зале, на площадке, зимой на открытом воздухе).

Индивидуальный подход к детям при проведении игр.

Соревнования по подвижным играм и их судейство.

### **Словарь терминов**

1. Бег – циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий
2. Быстрота – способность быстро реагировать на сигнал и выполнять движение с большой частотой (скоростью).
3. Внеклассная работа – система организованных занятий физическими упражнениями, проводимых с учащимися во внеурочное время
4. Выносливость – способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности
5. Гибкость – способность выполнять упражнение с большой амплитудой.
6. Гимнастика до занятий – комплекс общеразвивающих упражнений, который проводит перед первым уроком.
7. Группировка – акробатическое упражнение, заключающееся в сгибании ног и подтягивании к груди, голову к коленям, руками обхватив голени.

- 
8. Двигательное действие – это целенаправленное правление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
  9. Двигательный навык – это способность выполнять действия автоматически, без контроля сознания.
  10. Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, при котором необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения.
  11. Дистанция – расстояние между учащимися в колонне.
  12. Интервал – расстояние в шеренге между учащимися.
  13. Колонна – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.
  14. Кружок физической культуры – основная форма проведения групповых занятий с учащимися начальных классов во внеурочное время.
  15. Кувырок – акробатическое упражнение, в котором происходит переворачивание через голову вокруг поперечной оси с последовательным касанием мата отдельных частей тела.
  16. Ловкость – способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и быстро переключаться с одного движения на другое.
  17. Метание – движение ациклического типа, заключающее в броске мяча (гранаты) в цель и на дальность.
  18. Методы ведения урока – способы организации учащихся на уроке для выполнения того или иного упражнения.
  19. Несюжетные подвижные игры – игры, которые содержат интересные детям двигательные задания.
  20. Организованная перемена – физические упражнения, которые проводят на большой (удлиненной) перемене. Активный отдых учащихся с целью повышения работоспособности.
  21. Педагогический контроль – система мероприятий, обеспечивающих проверку, запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.
  22. Перекат – акробатическое упражнение, в котором происходит последовательное касание покрытия отдельными частями тела без переворотов через голову.
  23. План-график – определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения по четвертям.
  24. Планирование – предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.
  25. Плотность урока – относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок.
  26. Поворот – строевой прием, выполняемый на месте, в движении на 90, 180 градусов
  27. Подвижные игры – осознанные двигательные действия, выполняемые для решения задач физического воспитания, по определенным правилам.
  28. Поурочный план – последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти.
  29. Принцип – в системе физического воспитания под принципом понимают «руководящее положение», «основное правило».
  30. Противоход – движение класса в обратном направлении, против хода колонны с поворотом направо, налево.
  31. Прыжок – движение ациклического типа, в котором отсутствует повторение циклов, состоящее из подготовительной части (и.п. или разбег), отталкивания, полета, приземления.
  32. Равновесие – удержание и перемещение тела на уменьшенной площади опоры.

- 
- 33.Размыкание – увеличение интервала в шеренге или дистанции в колонне между учащимися.
- 34.Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- 35.Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания в государстве.
- 36.Смыкание – уменьшение интервала или дистанции между учащимися.
- 37.Соревнования – массовая форма внеклассной работы в школе, целью которой является выявить победителя.
- 38.Спортивная секция – одна из форм внеклассной работы, которая создается для желающих заниматься одним из видов спорта.
- 39.Спортивный праздник – массовая форма внеклассной работы в школе; зрелищное мероприятие показательного и развлекательного характера.
- 40.Средства физического воспитания – под средствами физического воспитания понимают физические упражнения, естественные факторы природы и гигиенические условия.
- 41.Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий
- 42.Структура урока – это дидактически обоснованное соотношение и последовательность расположения во временных рамках урока элементов его содержания
- 43.Сюжетные подвижные игры – игры, которые отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод.
- 44.Тип урока – определяется по образовательным задачам урока.
- 45.Теория физического воспитания – представляет собой динамическую систему современных научных положений, отражающих сущность физического воспитания.
- 46.Урок физической культуры – основная и обязательная форма физического воспитания, обеспечивающая учащимся необходимый минимум знаний, умений и навыков.
- 47.Физическая культура – это часть культуры общества; материальные и духовные ценности, создаваемые обществом для физического совершенствования людей.
- 48.Физическая нагрузка – определенное воздействие на организм занимающихся физических упражнений и всего хода урока.
- 49.Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности в различных видах деятельности.
- 50.Физическая подготовленность – результат физической подготовки, уровень овладения двигательными умениями и навыками и развития физических качеств, который определяется контрольными нормативами.
- 51.Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять двигательную деятельность; это двигательные способности человека.
- 52.Физические упражнения – это осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания.
- 53.Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на совершенствование морфологических, функциональных, моральных и волевых проявлений учащихся; овладение знаниями, умениями и навыками и развитие физических качеств.
- 54.Физическое образование – процесс овладения специальными знаниями, двигательными умениями и навыками.
- 55.Физическое развитие – естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни форм, функций организма и развития физических качеств.
- 56.Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

57. Физкультурная минутка – общеразвивающие упражнения, которые проводят во время общеобразовательного урока.

58. Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

## 2. Методические рекомендации по подготовке к практическому занятию.

Практические занятия направлены на закрепление и углубление знаний студентов по теории и методике физического воспитания; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально - педагогическую деятельность. На практических занятиях углубляются, конкретизируются теоретические положения, изложенные на лекциях, проверяются и закрепляются знания студентов; вырабатывается умение работать с литературой по специальности; конспектировать ее составлять рефераты и доклады; приобретаются умения устно излагать конкретные темы курса.

На практических занятиях изучается техника строевых, общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических упражнений, методика обучения учащихся начальных классов и методика проведения подвижных игр. При подготовке к практическому занятию студенты должны использовать основную и дополнительную литературу, необходимую для подготовки к проведению частей урока физической культуры, гимнастики до занятий, физкультурных минуток и осуществлению страховки при выполнении упражнений.

Практические занятия по темам: гимнастика, легкоатлетические упражнения, подвижные игры проводятся в спортивном зале. Поэтому все студенты должны быть в спортивной одежде и обуви.

№ практического занятия	Наименование темы и содержание занятий по программе	Кол-во часов	Формы и методы контроля
1	Проведение комплексов физкультминуток, гимнастики до занятий, подвижных игр в своей учебной группе.	1	Оценка выполнения комплексов.
2	Составление плана – конспекта урока по физической культуре или его частей (по заданию преподавателя).	1	Оценка составленного конспекта или частей его.
3	Проведение хронометража и определение плотности урока.	1	Оценка анализа результатов хронометража.
4	Проведение соревнований по играм – эстафетам в своей учебной группе.	1	Анализ и оценка качества проведённого соревнования.

5	Составление плана распределения программного материала на четверть для одного класса начальной школы.	1	Проверка сформированности умения составлять планы.
6	Оценка состояния тренированности организма человека с использованием физиологических проб.	1	Проверка и анализ полученных результатов.
7	Составление фрагментов конспекта урока физкультуры с включением физических упражнений раздела «Гимнастика». Проведение отдельных частей урока физической культуры по гимнастике в своей учебной группе.	1	Защита практического занятия. Оценивание фрагментов или конспекта урока в целом.
8	Составление фрагментов конспекта урока физкультуры с включением подвижных игр и эстафет. Проведение подвижных игр и эстафет в своей учебной группе.	1	Защита практического занятия. Оценка подбора игр и эстафет.
9	Составление фрагментов конспекта урока физкультуры с включением программного материала по гимнастике. Проведение отдельных частей урока физической культуры по гимнастике в своей учебной группе.	1	Защита практического занятия. Оценивание фрагментов или конспекта урока в целом.
10	Составление фрагментов конспекта урока физкультуры. Проведение отдельных частей урока физической культуры по легкой атлетике в своей учебной группе.	1	Защита практического занятия. Оценивание фрагментов или конспекта урока в целом.

### 3. Самостоятельная работа (виды)

1. Подготовка кратких сообщений о важнейших событиях в области физкультуры и спорта за определенный период времени.
2. Составление аннотаций на статьи по физическому воспитанию в специальной литературе (литература и статьи предлагаются преподавателем или по выбору студента).
3. Подбор физических упражнений и игр для развития физических качеств.

- 
4. Подбор физических упражнений и составление комплексов физкультурных минуток для уроков других учебных предметов; гимнастики до занятий.
  5. Подбор подвижных игр для проведения их на переменах в режиме учебного дня учащихся младших классов.
  6. Составление плана-конспекта спортивного часа (на площадке, в спортивном зале, в рекреации, на прогулке) в группе продленного дня.
  7. Составление положения о соревнованиях по играм-эстафетам «Веселые старты» для учащихся 2-4 классов.
  8. Знакомство с учебной документацией по физической культуре в одной из школ своего региона (документы планирования, учета); ведение классного журнала.
  9. Проведение «лестничной пробы».
  10. Ознакомление со спортивными площадками и спортивными залами и их устройством в одной из школ своего региона.
  11. Составление краткого сообщения после ознакомления с материально-технической базой школы, учитывая положительные и отрицательные стороны.
  12. Разработка программы соревнований по играм-эстафетам для учащихся 3-4 классов.
  13. Подготовка сценария мероприятия «Час подвижных игр» для учащихся 1-2 классов.
  14. Овладение техникой выполнения физических упражнений разделов:
    - гимнастика;
    - легкая атлетика;
    - лыжная подготовка.

**Форма контроля самостоятельной работы:** выполнение и оценивание практических заданий, проверка конспектов, составление и оценка комплексов упражнений, положений о соревнованиях, анализ учебно – методической литературы, проверка рабочих тетрадей, выполнение заданий по наблюдению и сбору материалов для прохождения производственной практики.

**4.Методические рекомендации. К составлению комплекса ОРУ (терминология и порядок подбора ОРУ)**

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**1 класс**

**Комплекс 1. Упражнения без предметов**

---

Упражнение 1. И.п. – о.с. – поворот головы налево. 2 – и.п. 3 – приподнимаясь на носках, руки в стороны-вверх. 4 – и.п. – выдох (4-6 раз с поворотами головы в разные стороны поочередно).

Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони выпрямлены. 1- руки в стороны. 2 – рывок руками назад – вдох. 3 – 4 – и.п. – выдох (4-6 раз). Руки строго горизонтально.

Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы влево. 2 – наклон головы вправо. 3 – наклоняя голову влево, небольшой наклон туловища влево. 4 – то же вправо (3-4 раза). Упражнение выполнять без остановки. Считать медленно.

Упражнение 4. И.п. – руки на поясе. 1-2 – присед на носках, руки в стороны – выдох. 3-4 – и.п. – вдох (4-6 раз). Приседая, спину держать вертикально. Руки горизонтально, ладони выпрямлены.

Упражнение 5. И.п. – упор на коленях. 1-2 – выпрямить ноги до упора стоя, согнувшись. 3-4 – и.п. (4-6 раз). Считать медленно.

Упражнение 6. И.п. – руки на голове, пальцы сцеплены. Бег на месте, высоко поднимая колени (20-30 сек). После бега перейти на ходьбу, выполнить дыхательные упражнения.

## **Комплекс 2. Упражнения с большим мячом**

Упражнение 1. И.п. – мяч впереди. 1-2 – отставляя правую (левую) ногу назад на носок, мяч вверх, потянуться – вдох. Посмотреть на мяч. 3-4 – и.п. – выдох (7-8 раз). Ноги напрягать, в коленях не сгибать.

Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на голове. 1-2 –прогибаясь, наклон вперед, мяч вверх. Посмотреть на мяч. 3-4 – и.п. (7-8 наклонов). Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 3. И.п. – сед, мяч на полу у коленей слева. 1-4 – поднимая слегка согнутые ноги, прокатить мяч под ногами, опустить ноги на пол (9-10 раз). Ноги держать вместе.

Упражнение 4. И.п. – мяч внизу. 1 – выпад правой ногой вперед, мяч положить у носка. 2 – толчком правой ноги – о.с. 3 – выпад левой, взять мяч. 4 – толчком левой – и.п. (8-10 выпадов). Считать медленно.

Упражнение 5. И.п. – мяч вверху. 1 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо. 2 – и.п. (4-5 наклонов в каждую сторону). Наклон небольшой. Ноги напряжены. Руки прямые.

Упражнение 6. И.п. – руки на поясе, мяч на полу впереди. 1-8 – прыжки на двух ногах вокруг мяча, лицом к мячу (по 3 круга поочередно в разные стороны).

## **4. Рекомендации для написания конспекта**

### **Структура урока физкультуры**

Структуру урока физкультуры рекомендуется оформлять в виде таблицы.

№ п/п	Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4

### Рекомендации к оформлению конспекта

ГРАФА 1. Проставляются номера структурных частей урока.

- I. *Подготовительная часть*
- II. *Основная часть*
- III. *Заключительная часть*

ГРАФА 2. Последовательно указываются по частям урока все предусмотренные для проведения физические упражнения.

#### *Подготовительная часть:*

- построение;
- рапорт дежурного (с третьего класса);
- обмен приветствиями;
- сообщение задач урока;
- выполнение физических упражнений (разминка).

#### *Основная часть:*

- изучение новых физических упражнений;
- повторение ранее изученных физических упражнений;
- совершенствование физических упражнений в измененных условиях;
- проверка домашнего задания;
- сообщение теоретических сведений.

#### *Заключительная часть:*

- подведение итогов урока;
- получение учащимися задания на дом;
- выставление оценок.

Последовательность этапов урока в каждой структурной части определяет сам учитель.

ГРАФА 3. Указывается количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения ( мин.), длина дистанции.

ГРАФА 4. Фиксируются способы управления классом и его группами; размещение учеников и место учителя во всех фрагментах урока; способы подготовки, раздачи и уборки инвентаря и снарядов, места их размещения; особенности организации игр; виды работ, которые необходимо выполнить до начала урока; пути обеспечения техники безопасности.

Записываются методы и приемы работы, дидактическое взаимодействие педагогов и учеников, пути воспитательных и оздоровительных воздействий,

дополнительные задания, способы подготовки к уроку помощников, формы и методы контроля, указания по самостоятельной работе, возможные ошибки и пути их исправления, правила подвижных игр.

**Схема плана-конспекта  
урока физической культуры**

**в 1 классе**

**Задачи урока:** Разучивать упражнения с бросками и ловлей мяча.

Продолжить обучение прыжками в глубину.

Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортзал школы.

**Необходимое оборудование**

**и инвентарь:** гимнастические скамейки – 3-4 штуки, малые мячи по количеству учеников класса.

№ п/п	Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b><i>Подготовительная часть</i></b>	8 мин.	Кратко и доступно
1.	Построение в шеренгу.	2 круга	Следить за правильной осанкой учеников.
2.	Сообщение задач урока.	3 круга	
3.	Выполнение команд: направо, налево;	28-29 мин.	Руки на пояс ставь, на носках марш.
<b>II</b>	Ходьба: в обход, на носках, обычная ходьба.	8 мин.	Бегом марш.
1.	Медленный бег.	6 раз	Направляющий, на месте. Класс, стой. Налево.
2.	Построение в одну шеренгу.	5 мин.	
3.		4-6 раз	По команде на счет «раз» все разбегаются по залу, «два» - прекращают движение, «три» - поворачиваются лицом к учителю.
4.	<b><i>Основная часть</i></b>	7-8 мин.	
5.	Построение «врассыпную».	4-6 раз	
	<u><i>Общеразвивающие с малым мячом</i></u>	4-6 раз	Следить за выполнением упражнения под счет.
<b>III</b>	Упр.1. И.п. – о.с., мяч в левой руке.	4-6 раз	
1.	1-2 – руки через стороны вверх,	8 мин.	Показ задания учителем.
		3 мин.	Раскатившиеся по полу мячи

<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>переложить мяч в правую руку;</p> <p>3-4 – отпустить руки вниз.</p> <p>(В комплексе должно быть 6 упражнений)</p> <p><u>Упражнения с бросанием и ловлей мяча</u></p> <p>Упр.1. И.п. – о.с., мяч в левой (правой) руке – поочередно. Бросить мяч вверх, поймать после отскока от пола.</p> <p>(Подобных упражнений может быть 2-3).</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p><u>Прыжки в глубину с гимнастической скамейки</u></p> <p>Задача – учить мягкому выполнению.</p> <p>а) встать на скамейку, слегка присесть и, отведя руки назад, спрыгнуть со скамейки, руки вперед;</p> <p>б) то же; но прыгнуть с хлопком в ладоши.</p> <p><u>Подвижная игра «Веселые ребята»</u></p> <p>Подготовка к игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выучить речитатив;</li> <li>- в 3-4 м от стены провести линии;</li> <li>- выбирается водящий;</li> <li>- дети выстраиваются на линии;</li> <li>- водящий стоит посреди зала.</li> </ul> <p>Содержание.</p> <p>Дети, стоящие на одной линии хором говорят слова: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать». Водящий считает: «1,2,3». Все отвечают: «Лови!» - и бегут на другую сторону зала. Водящий старается коснуться рукой перебегающих. Тех кого «запятнали», обязаны остановиться или отойти в сторону. Учитель отмечает</p>	<p>ученики подбирают по дополнительной команде.</p> <p>В одну шеренгу становись!</p> <p>Скамейки стоят в один ряд вдоль зала. Используется одновременное выполнение задания.</p> <p>Методические указания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приземление производить на носки, пятки сведены, руки вытянуты вперед, туловище прямо;</li> <li>- спрыгивать не дальше, чем на 50 см от скамейки.</li> </ul> <p>Граница приземления обозначается чертой (мелом).</p> <p>По считалке (записать).</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осаливать только в пределах площадки между линиями;</li> <li>- перебегать на другую сторону обязательно;</li> <li>- водящий игроков руками не задерживает.</li> </ul> <p>Менять положение рук по показу учителя. Обратить внимание на правильность выполнения задания.</p> <p>Отметить внимание, дисциплинированность детей, умение правильно выполнять задания.</p>
---------------------	---	---

<p>пойманных и допускает их к игре.</p> <p>Итог игры:</p> <p>Отметить тех детей, которые не были пойманы, и тех водящих, которые «запятнали» больше всего игроков.</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>Спокойная ходьба с выполнением задания: руки вперед, вверх, на пояс.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>		
---	--	--

**Примечание:**

Продумать подготовку, раздачу и сбор инвентаря в течение всего урока.

**Рекомендации к подбору тематических физкультурных минуток.**

**Комплексы физкультминуток**

**«Жук» - рекомендуется для урока письма.**

*«На лужайке по ромашкам жук летал в цветной рубашке.*

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу,*

*Тихо на ветру качаюсь, низко-низко наклоняюсь».*

1. И.п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз. 1-4 – сгибающая и разгибающая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы веером. 5-8 – и.п. 2 раза, темп средний.
2. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – наклон влево, переступая ногами. 2 – то же направо. 2-4 раза, темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз. 1-3 – одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. 4 – и.п. 2-3 раза, темп медленный.

Методические указания: дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1 выполняется легко, спина прямая.

Упражнение 2 имитирует полет жука. Следить за осанкой. Произнесение звуков «жу-жу-жу» способствует глубокому выдоху.

Упражнение 3 направлено на расслабление мышц.

**«Физкульт-привет!» - рекомендуется для урока математики.**

---

*«На болоте две подружки, две зеленые лягушки*

*Утром рано умывались, полотенцем растирались,*

*Ножками топали, ручками хлопали,*

*Вправо-влево наклонились и обратно возвратились.*

*Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям – физкульт-привет!»*

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4 – сгибание и разгибание рук. 2 раза, темп медленный.
2. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вперед прогнувшись. 2 – и.п. 2 раза, темп средний.
3. И.п. – о.с. 1-3 – три шага на месте. 4-6 – три хлопка пред грудью. 2-4 раза, темп средний.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон влево. 2 – то же вправо. Дыхание свободное. 2-4 раза, темп средний.
5. И.п. – о.с. Произнести приветствие, подняв руки вверх и соединив ладони. 1 раз.

Методические указания: дети произносят «Физкульт-привет!»

Упражнение 1 – следить за осанкой, локти не опускать.

Упражнение 2 – при наклонах смотреть вперед.

Упражнение 3 – шаги на месте начинать с левой ноги.

Упражнение 4 имитирует качание маятника. Следить за осанкой. Ноги прямые.

**«Веселые матрешки» (сл. Л.Некрасовой, муз. Ю.Слонова) – рекомендуется для урока чтения.**

*«Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.*

*На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.*

*В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки.*

*Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки».*

1. Такты 1-4 – вступление.
2. Такты 5-8 – и.п. – о.с., руки на пояс. 1 – поворот влево, 2 – и.п., 3-4 – то же вправо.

**Схема для анализа организации и проведения подвижных игр в группе и на участке.**

1. Время и место игры в режиме дня; степень подвижности игры; ее продолжительность.
2. Подготовка воспитателя к игре (площадка, атрибуты, знание правил, слов)
3. Индивидуальный подход в процессе игры; анализ игры.

#### 4. Приемы руководства игрой.

### **Индивидуальная работа по физическому воспитанию, организация самостоятельной двигательной деятельности**

Схема для анализа.

1. Подготовка воспитателя.
2. Организация обстановки.
3. Приёмы руководства и мотивации.

#### **Оценка эффективности досуга**

№	Вопросы для анализа
1	Деятельность детей: - интерес, увлеченность; - самочувствие, настроение;
2	Деятельность инструктора по физической культуре: - эффективность использования оборудования и инвентаря; - соответствие содержания праздника (досуга) теме, сезону и условиям проведения;

#### **Методика обследования уровня развития основных движений**

1. Определение степени владения правильной ходьбой
2. Обследование бега:
  - 10 м (с ходу)
  - 10 м (со старта)
  - 30 м (со старта)
3. Обследование выполнения прыжка:
  - в длину с места
  - в длину с разбега
  - в высоту с разбега
4. Выявление уровня развития:
  - метания на дальность
  - метания в цель

При выполнении задания «Техника выполнения общеразвивающих упражнений; показ, обучение ОРУ детей дошкольного возраста : сюжетно-игровым, сюжетным, со стихосложением, предметами и др. , подбор упражнений проведение в ДОУ» обратите внимание на рекомендации Г.А.Прохоровой, предложенные в пособии для воспитателей «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет (пособие для практических работников ДОУ)».

---

## ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исходное положение влияет на правильность выполнения движений и общую устойчивость тела.

Исходные положения всего тела

Основные исходные положения в утренней гимнастике — стоя и сидя.

Упражнения с исходным положением «сидя на полу» можно выполнять только при наличии теплого пола или ковра.

Исходные положения для ног

Основная стойка — пятки поставлены вместе, а носки слегка разведены — употребляется при упражнениях для мышц верхних и нижних конечностей. В младшей группе дети стоят расставив ноги на ширину ступни.

Стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, ступни ног ставятся параллельно друг другу. Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распределение давления массы тела на конечности, способствует предупреждению плоскостопия. Взрослый, показывая эту стойку, расставляет ноги уже своих плеч, т.к. в ином случае дети, подражая, ставят ноги слишком широко. Эта стойка используется при упражнениях для туловища во всех группах

Исходные положения для рук

(Расположены в порядке нарастания трудности)

1. Руки свободно опущены ладонями к туловищу, плечи слегка отведены назад.
2. Руки за спину — руки свободно лежат за спиной, кисть одной руки держит кисть другой. Не рекомендуется обхватывать кистью одной руки локоть другой. При таком положении лопатки расходятся, а не сближаются.
3. Руки на поясе (а не на бедре) — обе руки, согнутые в локтях, находятся на поясе, четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, лопатки сближены.
4. Руки, согнутые в локтях, отведены назад — обе руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья располагались горизонтально. Пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вниз (к полу). Плечи отведены назад, лопатки сомкнуты
5. Выпрямленные руки отведены назад и находятся на расстоянии немного уже плеч. Пальцы прижаты друг к другу (могут быть сжаты в кулаки), ладони обращены друг к другу, лопатки сомкнуты.
6. Руки перед грудью — руки согнуты в локтях, кисти находятся перед грудью, немного ниже плеч, локти — на высоте плеч и отведены назад, лопатки сомкнуты, пальцы сжаты в кулаки или вытянуты, ладони обращены вниз.

---

7. Руки в стороны — руки подняты в стороны на высоту плеч и отведены назад. Ладони обращены вниз, вперед или вверх .

8. Руки вверх — руки вытянуты вверх шире плеч, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вперед

### **Правила записи физических упражнений**

При подготовке к физкультурным занятиям, утренней гимнастике воспитатель записывает в планах-конспектах названия физических упражнений, например: построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба на носках; прыжки в высоту с места; метание на дальность способом «из-за спины через плечо» и т.д.

**При записи общеразвивающих упражнений** надо указать название упражнения (если оно имеется), исходное положение (для туловища, ног, рук), название движения, направление его и конечное положение.

Исходное положение пишется сокращенно - и.п., цифрами обозначается счет.

Например: «Растягивание резинки». И. п.: ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью. 1 - руки в стороны; 2 - и. п.

Для краткости принято не указывать некоторые положения, движения и их детали. Опускаются следующие слова: «туловище» - при наклонах; «нога» - при выставлении ее на носок; «ладони внутрь» - в положении руки вниз, вперед, назад, вверх; «ладони вниз» - в положении руки в стороны, влево (вправо); «носки (но-сок) оттянуть», «поднять», «опустить», «выставить» - при движении ног, рук; «вперед», «спереди» - при указании направления, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем; «прогнувшись» - если техника выполнения предопределяет это положение; «хват сверху» - как наиболее распространенный; «дугами вперед» - если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путем. Исходное положение обозначается только в начале упражнения. Не записываются положения ног, носков, рук, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. Если исходное положение ног - основная стойка, а положение рук иное, то указывается только положение рук (например, руки на поясе). Если исходное положение рук - основная стойка, а ног другое, то обозначается только положение ног (например, стойка - ноги врозь).

Некоторые термины пишутся сокращенно: основная стойка - о.с; правая рука (нога) - пр. рука (нога); левая рука (нога) - лев. рука (нога).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала указывают основное движение (туловища, ног), затем остальные (сгибая правую, наклон влево, руки вверх). Несколько движений, выполняемых не одновременно (хотя бы и на один счет), записывают в той последовательности, в которой они протекают.

Если движение сочетается с другим не на всем протяжении, но выполняется слитно, то надо записывать элементы один за другим, соединяя союзом «и» (наклон, прогнувшись, руки в стороны и поворот головы вправо). Если движения выполняются одновременно, то следует применять предлог «с» (наклон, прогнувшись,руки в стороны с поворотом головы вправо).

---

Когда движение выполняется не в обычном стиле (резко, стремительно, расслабленно, мягко, плавно и т.д.), то это должно быть отражено в записи (например, руки плавно в стороны, кисти расслаблены).

#### Подбор системы занимательных дел по обучению элементам баскетбола

Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры:

- 1) обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча;
- 2) бросание мяча в корзину.

#### Техника перемещения

Для успешного овладения действиями с мячом необходимо научить детей таким приемам перемещения, как стойка, бег, прыжки, повороты, остановки.

Следует научить детей принимать и в дальнейшем сохранять основную стойку баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена вперед на полшага. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

#### Упражнения:

1. Дети разбегаются по площадке с мячом в руках. Они свободно играют на площадке, выполняют разные движения с мячом; после сигнала воспитателя быстро ловят мяч и принимают правильную стойку.
2. Дети становятся в круг. Все бегают по кругу, по сигналу принимая правильную стойку.

Передвижение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега ребенок должен ставить ногу на всю стопу.

3. Дети без мячей распределяются по кругу, лицом к его середине, на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Они передвигаются приставными шагами в сторону, указанную воспитателем. Воспитатель часто меняет направление передвижения.

4. Дети встают в 2—3 колонны на расстоянии 2—3 м одна от другой. Колонны медленно движутся вперед обычным шагом; после сигнала воспитателя стоящие первыми передвигаются приставным шагом лицом к своей колонне в ее конец и становятся последними.

5. Остановки. Детей дошкольного возраста следует обучать остановке двумя шагами. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Ребенок делает удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняет второй шаг. При обучении остановкам следует придерживаться такой последовательности: остановка после ходьбы шагом, затем после медленного бега, после быстрого бега и внезапная остановка.

#### Техника удержания мяча

От уровня владения мячом зависит темп выполнения упражнений и протекание игры. Следовательно, основное внимание должно обращать на технику удержания и выполнения действий с мячом.

---

Формирование чувства мяча. При формировании действий с мячом необходимо, чтобы ребенок почувствовал мяч как часть своего тела, научился легко и точно управлять им.

Задача первого этапа обучения — выработка у детей определенных умений обращаться с мячом, поэтому на начальном этапе обучения целесообразно давать свободные игры с мячом на занятиях физкультуры и в самостоятельной двигательной деятельности, не ставя целью отработку техники этих действий.

Детей необходимо познакомить с некоторыми свойствами мяча, показав, что высота отскока зависит от прилагаемой к мячу силы, дальность броска — от веса мяча, а также от прилагаемой к нему силы. Затем воспитатель предлагает поиграть с мячом, бросая его вверх, вниз, перебросить с одной руки в другую и т.д. В упражнениях дети привыкают к мячу, учатся управлять им. При обучении дошкольников игре в баскетбол применяются обычные большие резиновые мячи.

Удержание мяча. Большое значение имеет правильное удержание мяча. Исходное положение: держать мяч на уровне груди двумя руками. При этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук сзади сбоку мяча, пальцы широко расставлены; большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед.

Правила держания мяча:

1. Мяч держать на уровне груди.
2. Руки согнуты, пальцы широко расставлены.
3. Локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

Ловля мяча. Необходимо учить детей встречать мяч руками как можно раньше, образуя из пальцев как бы половину полого шара, в который должен поместиться мяч. Ребенок следит за полетом мяча, и как только мяч прикоснется к кончикам пальцев, он должен захватить его и притянуть к себе амортизирующим движением. При этом одновременно надо сгибать ноги так, чтобы принять положение исходной стойки.

Правила ловли мяча:

1. Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.
2. Не задерживая мяч в руках, быстро передавать его.

Передача мяча. Одновременно с ловлей мяча необходимо обучать детей передаче его двумя руками с места, в дальнейшем — в движении. Детей следует научить передавать мяч из правильной стойки, держа мяч двумя руками на уровне груди. При передаче ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз — на грудь и, разгибая руки вперед, от себя посылать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги.

Правила передачи мяча:

1. Локти опустить вниз.
2. Бросать мяч на уровне груди партнера.

### 3. Сопровождать мяч взглядом и руками.

#### Упражнения:

1. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Дети в парах передают мяч друг другу.

2. Построение то же. Мяч держит один ребенок из первой шеренги. Он передает мяч напарнику из второй шеренги, тот возвращает мяч в первую шеренгу. Вторым ребенком из первой шеренги бросает мяч ребенку второй шеренги, стоящему напротив, и т.д. Последний ребенок, поймав мяч, бежит вперед и становится первым в своей шеренге.

3. Трое детей встают треугольником. Они поочередно бросают мяч друг другу.

4. Трое детей встают треугольником, у них один мяч. Дети передают мяч друг другу. После передачи ребенок перемещается на место того, кому бросил мяч.

Ведение мяча. На начальном этапе обучения детям шестилетнего возраста более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

#### Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

#### Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний — возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4—6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1—2 м друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя

---

первую кеглю справа, вторую слева. Обрато ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Бросание мяча в корзину. Движение при передаче мяча и бросках его в корзину являются сходными по своей структуре. Поэтому обучение броскам мяча в корзину можно также ограничить привитием навыков броска двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать им небольшую дугу вниз на себя и, выпрямляя руки вверх, бросить его с одновременным разгибанием ног.

Бросок мяча двумя руками от груди применяется главным образом при бросании мяча в корзину с места. Бросок мяча в корзину после ведения или после ловли его, когда ребенок получает мяч, выбегая к центру, чаще всего производится одной рукой от плеча.

При броске одной рукой от плеча с места одна нога выставляется на полшага вперед. Мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе руки и придерживается другой рукой. Разгибая ноги с одновременным выпрямлением руки с мячом вверх—вперед, ребенок мягким толчком кисти направляет мяч в корзину.

Правила броска мяча в корзину:

1. Бросая мяч, не опускать голову, сопровождать его руками.
2. Смотреть в передний край кольца, если бросаешь стоя прямо перед корзиной. Если находишься не по прямой перед корзиной, бросай с отскоком от щита — прицеливайся в ту точку, в которую хочешь попасть мячом.

Упражнения:

1. Дети строятся в две колонны по 4—6 человек в каждой, напротив одной корзины. Одна колонна занимает место с левой стороны корзины, другая — с правой. Стоящие первыми выполняют бросок, ловят мяч и становятся в конец своей колонны. То же повторяют следующие дети.
2. 5—6 детей свободно располагаются напротив корзины, каждый с мячом. После сигнала воспитателя дети бросают мяч, стараясь как можно чаще попасть в корзину.

Сначала воспитатель показывает и объясняет детям правила прицеливания, потом предлагает им добросить мяч до щита, затем дает задание перебросить мяч через высоко подвешенную сетку, веревочку и т.д. (150—170 см). Когда они научатся просто добрасывать мяч до корзины, надо предложить попасть в нее любым способом. Целесообразно постепенно увеличивать высоту. Удобна стойка с изменяющейся высотой кольца.

**Методические рекомендации по профилактике травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом**

Профилактика травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий предполагает:

- строгое соблюдение методических принципов физического воспитания и рациональных методических приемов;

- соблюдение правил техники безопасности, санитарно-гигиенических требований и нормативов при эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивного инвентаря;
- соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий и условиям погоды;
- выполнение занимающимися правил самоконтроля и личной гигиены.

Различные физические упражнения, их объем и интенсивность могут вызвать у занимающихся не только образование нормальных приспособительных

физиологических механизмов, но и, в некоторых случаях, отрицательных реакций организма и заболевания.

При нарушении правил проведения занятий возможны различные травмы: ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и хрящей, обмороживания, обмороки, тепловые и солнечные удары и др.

В результате острой травмы или многократных перегрузок (микротравм) могут возникнуть хронические заболевания мышц, сухожилий, суставов. Причины спортивного травматизма условно делятся на следующие группы:

Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий

К организационным недочетам относится нерационально составленное расписание тренировок, соревнований, отсутствие дисциплины, многочисленность занимающихся в группе, проведение занятий при отсутствии тренера и т.д.

#### **Нарушение методики тренировки:**

Несоблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, отсутствие индивидуального подхода и т.д.; недостаточный учет состояния здоровья, возрастных и половых особенностей, физической и

технической подготовленности, весовых категорий, недостаточная разминка, отсутствие страховки или незнание ее приемов и само страховки и т.п. (40-75% всех травм).

Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности. Причиной травм могут быть неудовлетворительное состояние и содержание мест занятий, неровный грунт, мусор на спортивных площадках, трещины на льду, плохое освещение, отсутствие необходимой вентиляции, неудовлетворительное качество, неисправность снаряжения и инвентаря, несоответствие костюма и обуви виду спорта, условиям погоды и т.д. (15-20% всех травм). Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами (занимающимися) приводит к недисциплинированности, грубости, применению запрещенных приемов и т.п. (8-15% всех травм).

#### **Нарушение правил врачебного контроля**

К таким нарушениям относятся: допуск занятиям без разрешения врача как новичков, так и занимающихся после перенесенных заболеваний и травм или длительного перерыва в занятиях; грубое нарушение режима; не соблюдение занимающимися правил личной гигиены; отклонения в состоянии здоровья занимающегося

(переутомление, перенапряжение, перетренированность, болезнь) (2-10% всех травм).

Неблагоприятные метеорологические условия: очень низкая температура воздуха, ураган, пурга, град, ливень и др. (8-9% всех травм).

---

### **Утомление и перетренировка**

При длительной напряженной мышечной работе запас энергетических ресурсов постепенно исчезает, в крови накапливаются продукты обмена веществ, а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Эти изменения сопровождаются объективными ощущениями, которые затрудняют выполнение физической работы, в результате работоспособность организма понижается и наступает состояние утомления.

Частая повторная физическая работа при отсутствии отдыха, на фоне недостаточного сна, нерегулярного питания, а также при отклонениях в состоянии здоровья может привести к хроническому утомлению. Явления переутомления могут нарастать постепенно, незаметно, нарушается сон, ухудшается аппетит, затем появляется ощущение усталости, нежелание заниматься, усиливается потоотделение, снижается вес, появляются другие нарушения - перетренировка.

В целях профилактики переутомления необходимо дать организму отдохнуть, переключить его на другой вид деятельности. В результате организм освобождается от продуктов распада, восстанавливает свои энергетические ресурсы, исчезают признаки утомления, и организм вновь становится работоспособен. Если же наступило состояние перетренированности, то требуется специальное лечение.

Обморочные состояния могут являться следствием грубых нарушений методических и санитарно-гигиенических требований при проведении занятий. Обморок может быть и при гипервентиляции легких от интенсивного и длительного применения дыхательных упражнений, когда в крови резко понижается содержание углекислого газа, являющегося стимулятором дыхательного центра.

Кратковременная потеря сознания может возникать при занятиях с тяжестями, когда силовые упражнения выполняются с чрезмерной натугой. При этом резко повышается внутригрудное и внутрибрюшное давление, снижается артериальное давление. Указанные явления усугубляются сильным напряжением мышц, пережимающих кровеносные сосуды. Все это может обескровить мозг и вызвать обморок.

Для оказания первой помощи пострадавшего следует уложить на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища располагались чуть выше головы, открыть доступ свежему воздуху.

### **Острое физическое перенапряжение**

Появляется, когда занимающийся переоценивает свои физические возможности и пытается выполнить непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения.

Причиной острого физического перенапряжения могут быть занятия физическими упражнениями в болезненном состоянии или занятия сразу после перенесенных острых инфекционных заболеваний (грипп, ангина и др.) Все случаи острого физического перенапряжения требуют специального лечения.

Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега. В связи с прекращением действия «Мышечного насоса» большая масса крови застаивается в раскрытых капиллярах и венах мышц нижних конечностей на периферии, и мозг недостаточно снабжается кислородом. В результате возникает относительная анемия (обескровливание) мозга, на что указывают резкое побледнение лица, слабость, головокружение, тошнота, потеря сознания и исчезновение пульса.

---

Для профилактики гравитационного шока не следует допускать внезапной остановки после интенсивной физической работы. Если есть пострадавший то, его надо уложить на спину, поднять ноги выше головы, а также поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, для активизации дыхания.

Ортостатический коллапс - разновидность гравитационного шока. Это явление развивается при длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности.

Гипогликемический шок - следствие недостатка в организме сахара, острого нарушения углеводного обмена в результате продолжительной напряженной физической работы (бег на длинные дистанции, лыжный марафон, туристический поход, преодоление сверхдлинной дистанции в плавании, велоспорт и т.д.). Основные симптомы гипогликемического шока – слабость, бледность кожных покровов, недомогание, обильное выделение пота, головокружение, учащенный пульс слабого наполнения, расширенные зрачки, ощущение острого голода.

Для профилактики гипогликемического состояния полезно перед предстоящей длительной мышечной работой принимать сахар, специальные питательные смеси. В случае появления перечисленных выше признаков следует немедленно выпить крепкий чай с 6-8 кусками сахара или сладкую воду.

#### **Солнечный и тепловой удары**

Возникает при длительном действии солнечных лучей на обнаженную голову или тело. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Признаки: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота.

Для профилактики при занятиях в жаркую солнечную погоду необходимо надевать на голову светлый головной убор, избегать длительных интенсивных нагрузок, периодически в тени выполнять упражнения на расслабление.

При оказании первой помощи пострадавшего немедленно перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, немного приподняв голову; обеспечить покой, охладить область сердца и голову, постепенно поливая холодной водой с руки или прикладывая холодный компресс; обильно напоить. Для возбуждения дыхательной деятельности дать понюхать нашатырный спирт, выпить капли или другие сердечные средства.

При остром миозите занимающихся беспокоят боли в мышцах, особенно в первые недели занятий. Эти боли связаны неподготовленностью мышц к интенсивным нагрузкам, накоплением продуктов незавершенного обмена веществ в мышцах, в результате этого возникает местная интоксикация.

В целях предупреждения острого миозита необходимо строго выполнять методические принципы систематичности, постепенности, доступности, учета индивидуальных возможностей занимающихся.

При появлении мышечных болей необходимо снизить интенсивность и объем физической нагрузки, но не прекращать учебные занятия, применять душ, ванны, особенно полезен массаж.

### **Подготовка доклада для круглого стола, дискуссии**

---

Цель: овладение умениями, составляющими основу учебно-поисковой работы, связанными с устным выступлением, умением отвечать на вопросы преподавателя и других студентов. Задачи:

- выполнение поиска материала по избранной теме, анализ научной, учебно-методической литературы, электронных ресурсов;
- составление доклада и тезисов к нему;
- выполнение устного сообщения по теме доклада.

**Методические указания по подготовке доклада  
к круглому столу, дискуссии и др. формам практических занятий**

Подготовка доклада направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам заявленной темы круглого стола; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.

Доклады должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления.

Объем доклада по каждой теме может быть до 5 страниц машинописного текста, отпечатанного через 1,5 интервала (список литературы в объем не входит).

Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения.

Во введении студент кратко обосновывает актуальность избранной темы доклада, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования.

В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

В список литературы студент включает только те документы, которые он использовал при составлении доклада.

**Структура выступления.**

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода.

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудиовизуальных и визуальных материалов.

---

**Заключение** – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели

### **Критерии оценивания по проверке конспектов, докладов**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он демонстрирует доскональные записи материалов, изучаемых в рамках лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он демонстрирует неполный конспект пройденных материалов, изучаемых в рамках лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он демонстрирует частичный конспект пройденных материалов, изучаемых в рамках лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если рабочие конспекты материалов, изучаемых в рамках лекционных, практических занятий и самостоятельной работы, полностью отсутствуют.

### **Критерии оценивания по результатам собеседования**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенное владение обобщенными и систематизированными знаниями по дисциплине. Владеет, ориентируется и оперирует при изложении теоретического материала базовыми понятиями. Имеет четкое представление о современном состоянии научного и учебно-методического обеспечения развития системы общего образования в области физической культуры, о тенденциях развития системы общего образования в области физической культуры, как важнейшей основы всей системы общего образования. Имеет четкое представление об основных факторах, обуславливающих современное состояние системы общего образования в области физической культуры. Понимает сущность и специфику концептуальных подходов к реформированию системы общего образования в области физической культуры. Способен к критическому анализу проблем, имеет собственное представление о способах их решения. Ясно излагает и убедительно отстаивает собственную позицию в процессе обсуждения основных вопросов курса и главных проблем физкультурного образования в современном обществе. Владеет способами формирования физической и общей культуры личности, приобщения обучаемых к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни на основе разностороннего информирования в процессе учебной работы по физической культуре. Предвидит пути самосовершенствования в педагогической профессиональной деятельности в области физической культуры. Уверенно применяет эффективные способы решения педагогических задач, ориентированных на анализ научной и научно-практической информации в области общего образования по физической культуре; адекватные (поставленным задачам) средства и методы теоретической подготовки, с

---

установкой на достижение высокого уровня общего образования по физической культуре.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он недостаточно владеет теоретическими знаниями по дисциплине, плохо ориентируется и не оперирует при изложении теоретического материала базовыми понятиями. Допускает неточности в изложении основных тенденций развития науки. Недостаточно владеет представлениями о современном состоянии научного и учебно-методического обеспечения развития системы общего образования в области физической культуры, о тенденциях развития системы общего образования в области физической культуры, как важнейшей основы всей системы общего образования. Затрудняется в определении основных факторов, обуславливающих современное состояние системы общего образования в области физической культуры. Плохо ориентируется в понимании сущности концептуальных подходов к реформированию системы общего образования в области физической культуры. Способен к высказыванию своей точки зрения по обсуждаемой проблеме, затрудняется при их анализе проблем, имеет собственное представление о способах их решения. Владеет способами формирования физической и общей культуры личности, приобщения обучаемых к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни на основе разностороннего информирования в процессе учебной работы по физической культуре. Затрудняется в определении путей самосовершенствования в педагогической профессиональной деятельности в области физической культуры. Уверенно применяет эффективные способы решения педагогических задач, ориентированных на анализ научной и научно-практической информации в области общего образования по физической культуре; адекватные (поставленным задачам) средства и методы теоретической подготовки, с установкой на достижение высокого уровня общего образования по физической культуре.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он демонстрирует разрозненные теоретические знания по дисциплине, допускает ошибки формулировки базовых понятий. В общих чертах излагает информацию о современном состоянии научного и учебно-методического обеспечения развития системы общего образования в области физической культуры, о тенденциях развития системы общего образования в области физической культуры, как важнейшей основы всей системы общего образования. Допускает ошибки в определении основных факторов, обуславливающих современное состояние системы общего образования в области физической культуры. Затрудняется в изложении концептуальных подходов реформированию системы общего образования в области физической культуры. Нет четко обоснованной своей точки зрения по обсуждаемой проблеме, представляет проблему как факт, не имея собственного представления о способах её решения. Слабо владеет способами формирования физической и общей культуры личности, приобщения обучаемых к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни на основе разностороннего информирования в процессе учебной работы по физической культуре.

---

культуре. В значительной мере затрудняется в определении путей самосовершенствования в педагогической профессиональной деятельности в области физической культуры. Не уверенно подбирает способы решения педагогических задач, ориентированных на анализ научной и научно-практической информации в области общего образования по физической культуре; часто неадекватно (поставленным задачам) подбирает средства и методы теоретической подготовки, с установкой на достижение высокого уровня общего образования по физической культуре.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если вышеназванные знания, умения и владения полностью отсутствуют.

### ***Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к практическим занятиям***

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия. Практические занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками.

Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана практического занятия. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

Начиная подготовку к практическому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

**Подготовка к практическому занятию** включает 2 этапа:

1-й – организационный;

2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на занятии обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при

---

этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

Важно развивать у студентов умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у студентов.

Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

**План** – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

**Конспект** – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

---

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

- Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару преподавателю следует предложить студентам алгоритм действий, рекомендовать еще раз внимательно прочитать записи и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

### Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистрант должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

---

Методические рекомендации к видам работ  
(круглый стол, диспут, полемика, дискуссия, дебаты)

Подготовка к практическим занятиям начинается с распределение форм участия и функции студентов в той или иной форме мероприятия. Студентами осуществляется определение круга проблем и вопросов, подлежащих обсуждению (приведены в фонде оценочных средств по дисциплине); подбор основной и дополнительной литературы к теме круглого стола, а также дальнейшее изучение литературы.

Для получения положительной оценки студент должен сказать вступление, затем раскрыть суть обсуждаемой темы, высказать и ясно изложить свое отношение и свою точку зрения по проблеме, сделать краткие выводы и заключения. Оценка зависит от степени раскрытия вопроса или проблемы.