

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

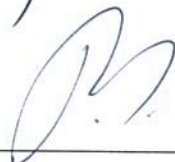
Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-22-ФК-1




Л.А.Кулешова

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2024

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы</i>

Направление подготовки

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная научно-исследовательская практика

(получение первичных навыков НИР)

Студент Кулешова Любовь Александровна

группа БПО-22-ФК-1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Особенности дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО»

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении	
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>	
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>	
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>	
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>	
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>	
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>	
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>	
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>	
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>	
10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>	
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя		Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe	<i>Выполнено</i>

12.	Защита Отчета	Connect	Выполнено
-----	---------------	---------	-----------

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255


Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а)  / Кулешова Л.А. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студента группы БПО-22-ФК1 Кулешовой Любове Александровны

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики _____ / Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1 Особенности влияния физической подготовки на обучение сдачи норм ГТО обучающихся на уроках физической культуры по результатам анализа литературных источников.....	5
Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по теме обучения технике сдачи норм ГТО по результатам анкетирования.....	16
Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 7 класса по теме «Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО в 8 классе» (по результатам педагогического наблюдения).....	20
Выводы.....	27
Список литературы.....	28
Приложение А	30
Приложение Б	31
Приложение В	32

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением ; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО ;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме «Особенности дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО»;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре для учащихся 7 класса по теме «Подготовка к нормативам ГТО».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что, посещая большое количество учебных занятий (в том числе и аттестационные мероприятия), можно выделить характерные ошибки, совершаемые учителями при подготовке к сдаче норм ГТО.

Проблемой исследования является противоречие между педагогическим спросом на высокую результативность при обучении навыкам норм ГТО в средней школе и недостаточной разработанности соответствующего практического учебно-методического материала в современном мире.

Цель исследования: систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме обучения навыкам сдачи ГТО.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать литературные источники по теме дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО;

2) провести социологический опрос по теме дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО

3) провести педагогическое наблюдение по теме дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО

Практическая значимость исследования: наработанные в ходе практики материалы можно применять в конкретной практической деятельности учителя физической культуры при подготовке к сдаче норм ГТО.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО

2. Провести социологический опрос в форме анкетирования дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО

3. Провести педагогическое наблюдение уроков дифференцированный подход в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО

Раздел 1 Особенности влияния физической подготовки на обучение технике сдачи норм ГТО обучающихся на уроках физической культуры по результатам анализа литературных источников

Для выполнения задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы (www.elibrary.ru, <https://cyberleninka.ru/>).

Целью анализа литературы являлось: детализация знаний по проблеме влияния дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО.

Задачи исследования:

1) провести анализ литературных источников по проблеме дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО;

2) составить текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме влияния дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО.

3) составить список литературных источников (публикации, сайты, и т.п.) по проблеме влияния дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО.

1 Современное состояние вопроса по обучению технике сдачи норм ГТО на уроках физической культуры

1.1 Анализ организации обучения технике сдачи норм ГТО учащихся средней школы

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был внедрен в систему физического воспитания СССР и представлял собой взаимосвязанную комплексную программу физкультурной подготовки в общеобразовательных учебных заведениях, профессиональных и спортивных организациях СССР, существовавший с 1931 по 1991 год. Он охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет .

В настоящее время одной из форм тестирования уровня физической подготовленности и сформированности базовых двигательных умений и навыков у учащихся школьного возраста является норматив «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО). Данная система нормативов (контрольных упражнений-тестов) предполагает комплексную оценку учащихся в соответствии с их возрастными особенностями (возможностями). Также нормы ВФСК ГТО имеют преемственность по возрастным периодам и содержат организационно-методические рекомендации общего характера для построения физкультурных занятий различной формы.

При большом разнообразии физкультурно-спортивной деятельности и системы ее поддержки государство ставит перед комплексом ВФСК ГТО цель гармонично (разносторонне) развивать физические качества каждого гражданина, а также способствовать овладению системой прикладных навыков, обеспечивающих его жизнеспособность в критических ситуациях.

Из-за перерыва в исследованиях в области развития ВФСК ГТО произошла потеря огромного объема научной информации о физической подготовленности населения. Отсюда возникает необходимость возобновления исследований, на основе которых можно будет научно обосновать структуру, содержание и нормы нового физкультурно-спортивного комплекса, отвечающего современным реалиям жизни государства.

Одной из самых актуальных проблем в структуре приема и сдачи норм ВФСК ГТО является всесторонняя и дифференцированная подготовка к контрольным тестам. ВФСК ГТО сам по себе не является целью, он – только средство всестороннего оценивания (мониторинга) уровня физической подготовленности населения.

На основе результатов тестирования должны корректироваться мероприятия физкультурно-спортивного направления для физической и подготовки граждан. В аспекте общей физической подготовки учащиеся школьного возраста должны выполнять базовые двигательные действия, входящие, в частности, в ВФСК ГТО.

Готов к труду и обороне – разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта.

Принципы, на которых основывается система ВФСК ГТО, предполагают добровольность и доступность, оздоровительную и личностно-ориентированную направленность, а также обязательность медицинского контроля. Помимо этого, в рамках комплекса предусмотрен учет региональных особенностей и национальных традиций. В контексте внедрения и реализации норм ВФСК ГТО определены знаки поощрения (отличия) – нормативные показатели квалификации, соответствующие трем видам сложности (бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ВФСК ГТО).

Нормативы ВФСК ГТО предполагают тестирование и определение результатов согласно возрастным границам – ступеням. В комплексе содержится 11 ступеней, каждая из которых имеет собственное название. Обязательные испытания состоят из тестов на силовые способности, скоростные способности, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки.

Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку познаний испытуемых о гигиене занятий физической культурой, об истории развития физической культуры, об основах методики самостоятельных занятий.

В программе норм ВФСК ГТО содержатся также требования к оценке знаний и умений, соответствующие содержанию федерального государственного образовательного стандарта. Скоростно-силовые способности являются одними из ведущих в аспекте сдачи норм ВФСК ГТО при выполнении контрольных упражнений (нормативов) в базовой части. Скоростно-силовые способности относятся к силовым способностям, и в процессе их развития необходимо учитывать основные теоретико-методические положения, в частности, в том, что касается использования средств и методов с учетом возрастных характеристик школьников.

Скоростно-силовые способности – способность человека проявлять силу со значительной скоростью. В скоростно-силовые способности включены два физических качества, которые схожи по проявлению около предельных силовых напряжений – взрывная и быстрая сила.

Взрывная сила – способность человека проявлять максимальную мощность в минимальный промежуток времени. Например, данное физическое качество проявляется при выполнении броска на дальность, прыжка в длину с места. Следует отметить, что взрывная сила должна проявляться разносторонне – как в руках, так и в ногах. Быстрая сила – способность человека проявлять около предельное или предельное напряжение в условиях быстрых движений. Данное физическое качество проявляется в преодолении коротких (спринтерских) дистанций в циклических видах передвижений.

В рамках сдачи норм ВФСК ГТО быстрая сила необходима при выполнении бега на 60 метров – для средних школьников и на 100 метров – для старшеклассников. Такие виды тестовых упражнений, как плавание (прикладными и спортивными способами), передвижение на лыжах тоже требуют проявления быстрой силы.

Основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей являются разнообразные движения: упражнения с весом внешних предметов; упражнения с отягощением веса собственного тела; упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела; упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов; упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры; ударные упражнения; упражнения с использованием тренажерных устройств; рывково-тормозные упражнения (быстрая смена напряжений при работе мышц-синергистов и мышц антагонистов);

статические упражнения в изометрическом режиме (создание мышечного напряжения за счет волевых усилий с использованием внешних предметов).

Дополнительные средства воспитания скоростно-силовых способностей включают в себя выполнение двигательных действий с использованием условий внешней среды, с использованием сопротивления упругих предметов и с противодействием партнера.

Методы воспитания скоростно-силовых способностей зависят от той силовой способности, на которую планируется воздействовать. Поэтому при выборе метода следует ориентироваться на собственно соревновательное упражнение, в частности на контрольный норматив ВФСК ГТО. Круговой метод является наиболее распространенным и оптимальным, так как комплексно воздействует на различные мышечные группы. В ходе «круговой» тренировки у школьников можно дозировать нагрузку, использовать разнообразный инвентарь и оборудование, выполнять упражнения в парах и т.д.

С помощью кругового метода осуществляется воздействие как на физические качества, так и на закрепление и совершенствование техники выполнения собственно соревновательных упражнений, включенных в нормы ВФСК ГТО. Использование данного метода позволяет оперативно осуществлять корректирующие действия в зависимости от выполнения заданий (облегчение исходных положений, изменения веса отягощения, увеличения или уменьшения амплитуды и т.д.).

Основные организационно-методические аспекты кругового метода представляют собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией».

Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания из виса лежа, приседания, сгибания и разгибания рук в упоре на коленях, прыжки на месте вверх и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств, а также для закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Использование упражнений скоростно-силового характера с использованием кругового метода у учащихся различного школьного возраста основывается на возрастных особенностях занимающихся. В частности, количество повторений, исходные положения, вес отягощения внешних предметов, время выполнения упражнений, количество упражнений, амплитуда, техническая сложность определяются в соответствии с возрастом и полом учащихся. В системе воспитания учащихся школьного возраста целесообразно

составить комплексы упражнений «круговой» тренировки универсального характера, которые можно выполнять на уроках физической культуры в любом разделе программы.

Упражнения скоростно-силового характера должны быть максимально разностороннего воздействия. В частности, необходимо использовать оптимальный вес отягощения внешнего предмета, взаимодействия (противодействия) партнера, вес собственного тела. Стоит отметить, что составлять комплексы упражнений скоростно-силового характера круговым методом у учащихся школьного возраста следует с учетом возможности применения в различных частях урока. Таким образом, использование у учащихся школьного возраста на уроках физической культуры специальных комплексов упражнений скоростно-силового характера, дифференцированных по направленности воздействия, позволят повысить уровень развития силовых способностей.

1.2 Методы обучения технике сдачи норм ГТО учащихся средней школы

Ученные отмечают, что неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль, как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся. В марте 2014 года указом № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), подписанным в марте 2014 года президентом Российской Федерации была вновь введена традиция сдавать нормативы ГТО.

Одним из наиболее важных условий достижения результатов в ГТО в школьном возрасте достигается за счет систематичного, дозированного тренировочного процесса. В основе закономерности тренировочного процесса лежит управление работоспособностью организма учеников и, в частности, создание предпосылок приобретения и сохранения оптимальной спортивной формы с учетом годового учебного плана школы.

Концентрация спортивного потенциала тренированности происходит в подготовительном периоде, так как этот этап – непосредственной подготовки, основой которого служит в частности построение недельного микроцикла.

Построение недельного микроцикла занятий должно быть построено исходя из того, что на 5-й день предыдущего микроцикла был проведен учет нормативов (I ступени комплекса ГТО - 2014 года), как это планируется во многих видах спорта.

1-й день: развитие скоростных качеств учеников – достигается за счет интервального метода тренировки, например: 3 x 10 м. (челночный бег); скоростные эстафеты с полным восстановлением частоты сердечных сокращением (ЧСС).

2 –й день: развитие скоростно-силовых качеств, достигается за счет метода повтора технических элементов, например: полоса препятствий (приседания с выпрыгиванием, отжимания, прыжки на фитболах).

3-й день: развитие специальной выносливости отводится переменному методу тренировки, например: занятия по плаванию с общим объемом 200-300 метров.

4-й день: характеризуется активным отдыхом юных учеников за счет целенаправленного воздействия комплекса упражнений на развитие гибкости (за основу берется стрейчинг пловцов-разрядников).

5-й день: отводится на воспитания чувства коллективизма, прививается любовь к массовой физической культуре. Проводятся игры и эстафеты по желанию детей, в конце урока дети рассказывают домашнее задание на темы: «здоровый образ жизни», «наши чемпионы», «олимпийские игры».

6-й день: предполагает самостоятельные занятия (с родителями) с рекомендуемым двигательным режимом (45 мин., в каникулярное время 1 час 30 мин. в день), а именно: утренняя гимнастика, подвижные игры, посещение спортивных секций.

7-й день: день отдыха. Использование вышеуказанного микроцикла на этапе непосредственной подготовки позволяет ученикам подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и подойти к приему нормативов комплекса ГТО на пике своей спортивной формы и как следствие достижение высоких спортивно-технических результатов.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в общеобразовательных школах может послужить плацдармом не только для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России, но и толчком к строительству материально – технических баз по всей территории нашей страны.

1.3 Психолого-педагогические особенности учащихся 8-9 классов

Старший подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва», сложным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

Этот возраст не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений.

Если изменения проходят быстро и интенсивно, то развитие приобретает скачкообразный и бурный характер. Эти изменения сопровождаются большими субъективными трудностями, возникающими у ребенка. Они вызывают у него сильные переживания (фрустрации), которые он не может объяснить.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

На втором этапе (этап половой зрелости) подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. Такие изменения происходят в возрасте до 14 лет.

Третий этап знаменует процесс активизации половых и щитовидной желез внутренней секреции. Этот этап характеризует начало собственно подросткового периода развития. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают бурно расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюжим, угловатым, нескладным: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой. Кажется, что вытянутая фигура подростка непропорциональна, а координация движений нарушена. Вследствие развития лицевой части черепа изменяется лицо, выделяется нос. У мальчиков выдается кадык, и голова по сравнению с телом кажется маленькой. С точки зрения подростка, это не вполне привлекательные черты, они влияют на его поведение и самооценку: в новой обстановке он чувствует себя неуверенно, а потому застенчив. Конечно, подросток начинает сравнивать себя с другими и страдает от несоответствия идеалу.

Это вызывает и некоторые психологические проявления: подросток осознает свою угловатость, стесняется ее, старается замаскировать свою нескладность – принимает порой неестественные, вычурные позы, пытается бравадой и напускной грубостью отвлечь внимание от своей наружности. Даже легкая ирония и насмешка в отношении его фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах людей.

Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто

приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость и т. д.

Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Так могут действовать на подростка обилие впечатлений, сильные нервные потрясения, долгое ожидание волнующего события и т. д. Одни подростки под влиянием этого тормозятся, становятся вялыми и безучастными, сонливыми, рассеянными; другие – раздражительными, нервными, начинают нарушать дисциплину, совершать иногда абсолютно несвойственные им (а порой и вообще бессмысленные) поступки, что ставит в тупик преподавателя, воспитателя.

Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения, которые взрослыми часто воспринимаются как лень.

Физиологические изменения влияют на психологическую и социальную зрелость, которые могут не совпадать.

Отдельно следует остановиться на кризисе 13 лет, который протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: непослушание, грубость, немотивированное противостояние взрослым, негативизм по отношению к преподавателям и воспитателям, трагическое переживание ситуации не включенности в группу сверстников, надежда на неопределенное светлое будущее, бравада своей независимостью, приверженностью материальным интересам. Однако суть кризиса не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В 13 лет происходит резкое изменение переживаний – как их структуры, так и содержания.

Подросток подвержен сильнейшим переживаниям, вызванным как чувством наступающей взрослости и формированием образа «Я», так и идентификацией с образом пола. Для подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, процессом познания себя, и преимущественно эти переживания отрицательные. Один из первых результатов самопознания – заниженная самооценка.

К новообразованиям кризиса 13 лет можно отнести изменение взаимоотношений между ребенком и взрослым, появляется необходимость выработки новых критериев оценки окружающих и себя самого.

Центральным и специфическим новообразованием в личности старшего подростка является возникающее у него представление о себе как уже не о ребенке, он начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть взрослым. Своеобразие этой особенности, называемой чувством взрослости, заключается в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, хотя есть потребность в признании его взрослости окружающими. Это новый уровень притязаний, предвосхищающий новое положение, которого подросток еще не достиг. В этом и заключается глубокое противоречие: подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление педагогами, воспитателями и родителями его взрослой позиции: грубит или плачет, поступает вопреки установленным нормам и правилам, курит или принимает алкоголь, вступает в ранние сексуальные отношения, чтобы доказать свою взрослость.

Чувство взрослости как специфическое новообразование самосознания – стержневая особенность личности, ее структурный центр, так как выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям и миру, определяет специфическое содержание его социальной активности, его переориентацию с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые, от детских форм поведения, игровой деятельности к потребности проявить себя в профессиональной деятельности.

Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как со взрослым. У подростка формируются новые типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем.

Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, права и привилегии, причем прежде всего те, в которых наиболее зримо проявляются их преимущества по сравнению с детьми.

Взрослость по отношению к себе проявляется у подростка в том, что он стремится перенять формы взрослого поведения, иногда с вредными привычками (курение, употребление легких и крепких алкогольных напитков, нецензурная брань и пр.).

Сосредоточенность подростка на себе, своих проблемах выражается в том, что для формирующегося человека чрезвычайно важно внимание окружающих к его личности, их равнодушное отношение к достижениям и удачам. Понимания, одобрения, восхищения

ищет подросток у друзей и взрослых. Эмоциональная зависимость от взрослых находит свое выражение в жажде глубокого понимания родителями, воспитателями, педагогами и др. взрослыми.

Психолого-педагогическая и воспитательная работа со старшими подростками должна в полной мере учитывать актуальные возрастные потребности подростков и противоречия, возникающие при их реализации. Педагог, воспитатель, психолог, помогая подростку удовлетворить актуальную потребность или разрешить противоречие, выводит его на новый качественный уровень развития. При этом педагог или психолог целенаправленно формирует у подростка новые потребности и цели, наполненные положительным социальным смыслом, развивает его нравственные и волевые качества.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, как к личности. Оценка и положительная эмоциональная поддержка взрослых и сверстников приобретают для него первостепенное значение.

Один из компонентов взрослости подростка – его новые отношения с родителями и взрослыми. Претензии подростка на новые права распространяются, прежде всего, на эту сферу отношений.

Новые нормы отношений со взрослыми – важное содержание формирующегося этического мировоззрения подростка: стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского; отсутствие авторитета взрослого; отвращение к необоснованным запретам; восприимчивость к промахам воспитателей и преподавателей; переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем; отсутствие адаптации к неудачам; тенденция предаваться мечтаниям; требовательность к соответствию слова делу.

Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями. Дружба значит для него многое: она позволяет помериться силами – физическими и духовными – с равными себе, оценить себя и других, ощутить свою индивидуальность. Потребность реализовать себя в общении со значимыми для подростка сверстниками возникает потому, что они становятся своеобразным зеркалом, которое отражает сходство с ними и отличия. Сверстники становятся эталоном для подражания, по ним подросток сверяет свои ценности. Потребность быть принятым средой значимых людей, боязнь быть отвергнутым являются главными в общении подростка. В связи с этим отношения с преподавателями, воспитателями, родителями и сама учебная деятельность могут быть отодвинуты на задний план. Подростки ищут поддержку у сверстников, чтобы справиться с физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые с ними происходят.

Список литературы по разделу

1. Акулова Л.Н., Бугаков А.И. Информационные процессы в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО учащейся молодежи / В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2019. С. 24-26.
2. Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., Тубольцева А.Д. Опыт организации процесса подготовки учащихся к сдаче норм ГТО // Современное педагогическое образование. 2021. № 12. С. 79-81.
3. Дворкина Н.И. Подготовка подростков 13-15 лет к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики / В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. 2018. С. 396-401.
4. Корчма М.В. Методические подходы подготовки учащихся к сдаче комплекса ГТО средствами совершенствования физических и личностных качеств школьников на уроках физической культуры / В сборнике: Инновации в науке: пути развития. 2017. С. 96-97.
5. Лубышева Л.И., Семенов Л.А. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2-7

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме обучения технике сдачи норм ГТО в средней школе (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в виде анкетирования проводился с целью определения особенностей дифференциального подхода при подготовке к сдаче ГТО.

В опросе приняло участие 24 человека, учителей физической культуры из средних школ г. Владивостока.

Цель анкетирования: с помощью анкетного опроса выявить особенности точек зрения педагогов на необходимость дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО. Анкетирование было организовано с использованием всех методических и методологических принципов построения анкет, использованных в работах.

Задачи исследования:

1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме «Необходимость дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО»;

2) организовать и провести опрос по теме «Необходимость дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО»;

3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов исследования.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов. Анкета приведена в Приложении А.

Для решения второй задачи нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): 1) выбор респондентов, 2) формирование опросных листов; 3) проведение опроса; 4) формирование результатов.

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей анкетирования методами

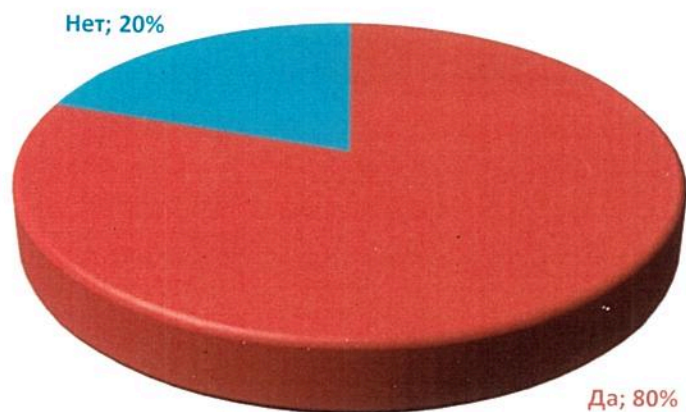


Рисунок 1- Ответ на вопрос «На своих уроках вы готовите учащихся 8-9 классов к сдаче норм ГТО?»

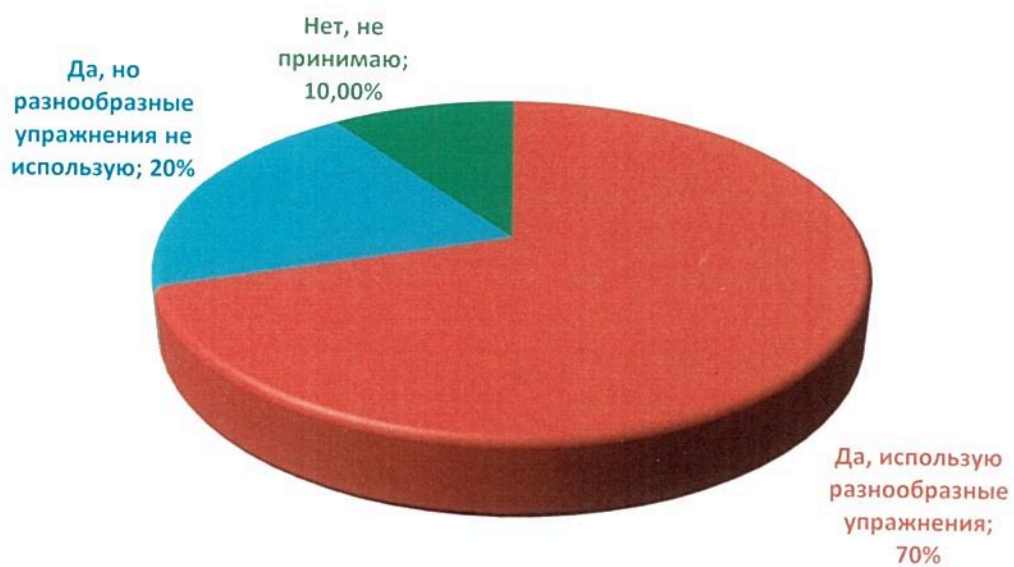


Рисунок 2- Ответ на вопрос «Применяете ли вы на тренировках к сдаче норм ГТО дифференцированный подход?»

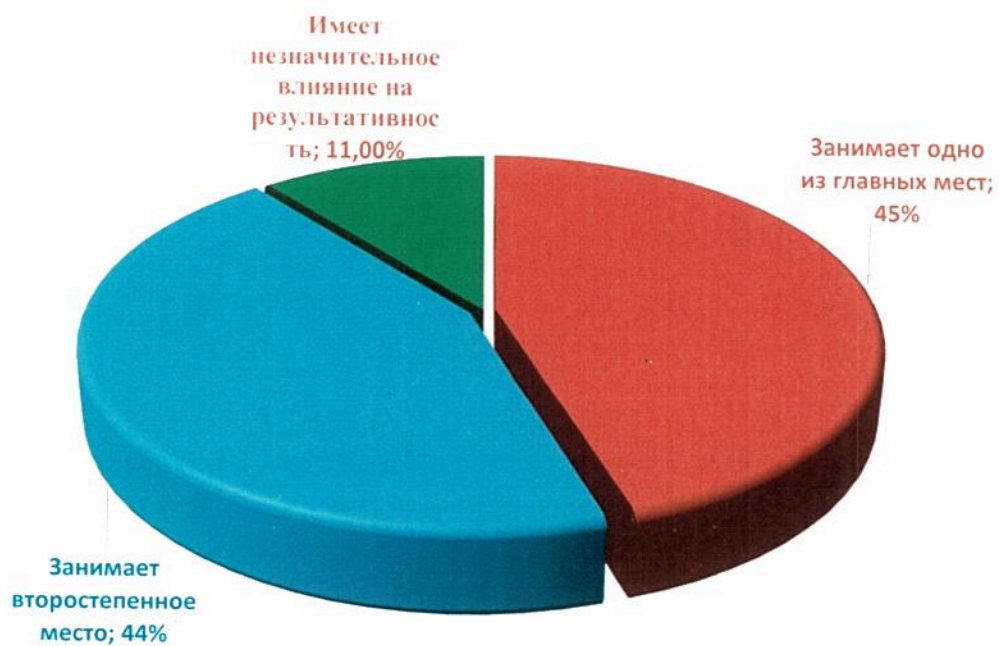


Рисунок 3- Ответ на вопрос «Какое место занимает физическая подготовка при сдаче норм ГТО?»



Рисунок 4- Ответ на вопрос «В каком возрасте целесообразно начинать готовить учащихся к сдаче норм ГТО?»

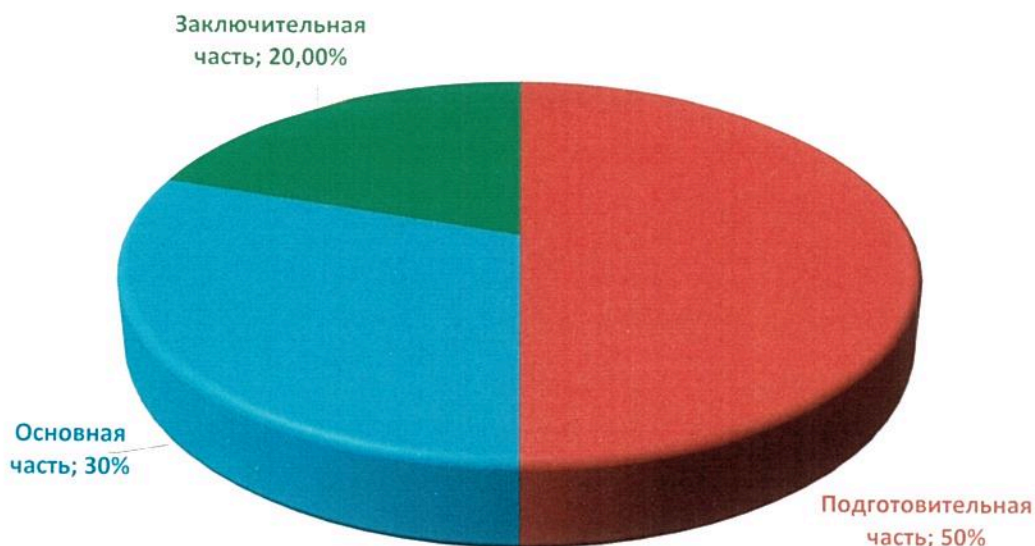


Рисунок 5 – Ответ на вопрос «Какую часть занятия целесообразно уделять подготовке к сдаче норм ГТО?»

В результате проведенных исследований можно сделать выводы, что проведенное нами исследование с использованием анкетирования позволило выявить значительные особенности дифференцированного подхода в подготовке обучающихся 8-9 классов к сдаче ГТО, вернее, отсутствие такого подхода.

Список литературы по разделу

1 Римави А., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Методика подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий спортивными играми // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 3. С. 33-38.

2 Рябчикова А.В., Резенова М.В. Современные подходы к подготовке учащихся старших классов к сдаче норм ВФСК ГТО / В сборнике: Гимнастика и современный фитнес. 2018. С. 216-219.

3 Синявский Н.И., Фурсов А.В. К вопросу о содержании урока физической культуры направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. Кемерово, 2022. С. 170-172.

4 Соколова К.А. Нормирование двигательного режима учащихся в процессе подготовки к сдаче норм ГТО II степени / В сборнике: Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук. 2019. С. 131-132.

Раздел 3 Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся 7 класса по теме «Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО в 8 классе» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МБОУ СОШ № 14 г. Владивостока. Наблюдался урок по физической культуре в 8 Б классе, тема урока «Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО в 8 классе».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 8 классе.

Задачи исследования:

1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 8 классе на тему «Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО в 8 классе».

2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б).

Для решения второй задачи нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем и интенсивность) (Таблица 1).

Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

Анализ урока по физической культуре Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) МБОУ СОШ № 14

Дата и время проведения урока 14.02.16, 8.40 – 9.25.

Ф.И.О. проводящего урок Бельченко Кирилл Константинович

Данные о занимающихся (8 Класс, 15 девочек, 15 мальчиков)

Тема урока «Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО в 8 классе».

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. Образовательная: закрепление навыков основных видов упражнений.
2. Развивающая: развитие мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости.
3. Воспитательная: воспитание воли при выполнении упражнений и взаимопомощи.

Инвентарь: гимнастические маты, секундомер.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Кулешова Любовь Александровна

Группа БПО-22ФК-1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Интенсивность в %
Подготовительная часть				
1	Строевые упражнения	2 мин	низкий	30
2	Ходьба	30 сек	средний	60
3	Упражнения в ходьбе	1 мин	средний	60
4	Бег	30 сек	средний	60
5	Беговые упражнения	2 мин	высокий	80
6	ОРУ на месте	4 мин	средний	60
Количество учебных заданий 6		Сумма (мин) 10	Средний результат интенсивности в % -58,3	
Основная часть				
7	«Поднимание туловища из положения лежа на спине».	5 мин	высокая	80
8	Прыжок в длину с места.	5 мин	средняя	60
Количество учебных заданий 2		Сумма (мин) 10	Преимущественная интенсивность (70%)	
Заключительная часть				
9	Игра «Кто лучший»	5 мин	средняя	60
10	Построение	2 мин	низкая	30
11	Сообщение итогов задач	3 мин	низкая	30
Количество учебных заданий 4		Сумма (мин) 10	Преимущественная интенсивность низкая 40%	
Количество учебных заданий 11		Сумма (мин) 40	Преимущественная интенсивность средне-высокая	

В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 6, 7).

Таблица 2 – Содержание показателей педагогического наблюдения обработанные методами математической статистики

Номер учебного задания по ходу урока	Объём (время взаимодействия)	Интенсивность (темп, напряжённость)
1	120 сек	30
2	30 сек	60
3	60 сек	60
4	30 сек	60
5	120 сек	80
6	240 сек	60
7	300 сек	80
8	300 сек	60
9	300 сек	60
10	120 сек	30
11	180 сек	30



Рисунок 6- Динамика длительности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре 8 класс

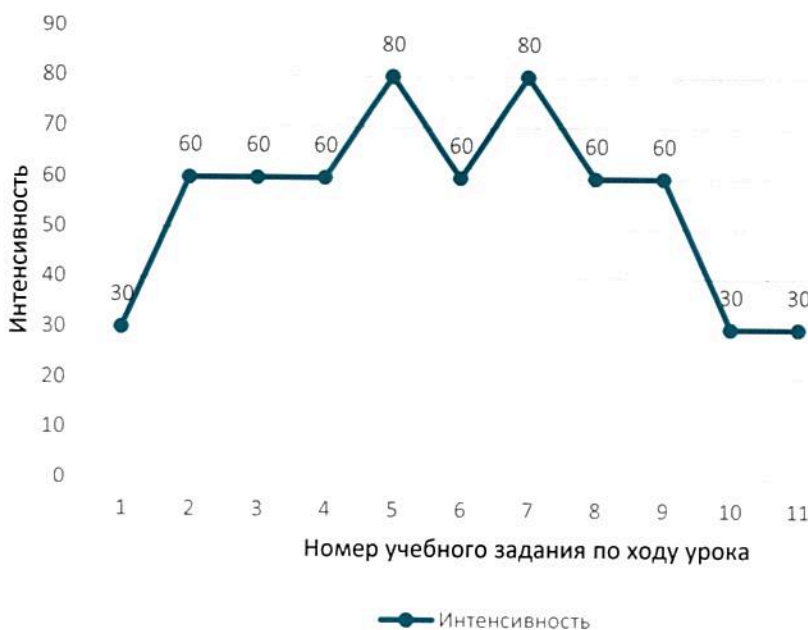


Рисунок 7- Динамика интенсивности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 8 классе.

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения урока по физической культуре.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого обучающегося.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности учащихся элементам техники сдачи норм ГТО.

При выполнении разминки ребята выполняли бег на выносливость, специальные прыжковые упражнения и упражнения по ОФП, силовые упражнения.

При выполнении первой задачи, обучающиеся совершенствовали навыки передачи мяча.

Далее перешли к подготовке сдачи норм ГТО.

Учитель на протяжении всего урока руководствовался основными дидактическими принципами: принципом сознательности – интерес к занятиям обучающихся, принципом активности – организация взаимопомощи и взаимообучения и достаточным оптимальным количеством повторений. Применение индивидуального метода при показе упражнений позволило учащимся почувствовать себя в роли учителя.

Высокая работоспособность была обеспечена за счет выбранных методов организации деятельности учащихся, высокого темпа. Контроль за выполнением заданий имелся на протяжении всего урока. Время, отведенное на каждый из этапов урока, было распределено рационально. Соблюдались логичность между частями урока.

Реализация воспитательного влияния личности учителя была обеспечена за счет: демократичности, повышенного интереса ребят к показу учителя, исправление неточностей при выполнении упражнений, проявление внимания к каждому обучающемуся, справедливой оценке. Это все способствовало также к созданию благоприятного психологического климата на уроке, старательности обучающихся и хорошему качеству выполнения заданий.

Стиль общения с учащимися доверительный, построен на взаимном уважении. Учащиеся проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные технико-тактические навыки будут использованы в сдаче норм ГТО. Урок проходил на хорошем эмоциональном уровне.

В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты. Удалось приучить детей к дисциплине и организованности, привить навыки культурного поведения, взаимопомощи и коллективизма: они научились слушать и слышать учителя, работать над развитием и формированием правильной осанки.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия.

Цель урока поставлена четко и правильно, в соответствие со сложностью решаемых задач и возрастными возможностями учащихся.

Успешную оценку достижения цели урока дало сотрудничество учителя и учащихся. Используемые формы, методы и средства способствуют реализации поставленных задач урока и способствуют оптимизации учебного процесса. В процессе занятия постоянно стимулируется интерес к содержанию урока, создается установка быть внимательными.

Соблюдение и требование к уроку

1. К работе учителя: наличие конспекта и его содержание в соответствии с календарным планированием. Своевременная подготовка места занятия (инвентарь, оборудование, санитарно-гигиенические условия).

Выполнение учебно-воспитательной работы, воспитание морально-волевых качеств, достаточная моторная и общая плотность на уроке.

2. Использование ТСО. Объективность выставления оценок. По отношению к обучающимся доброжелательный тон в общении, умение показать упражнение, четкость команд, обеспечение безопасности на уроке.

3. К работе учащихся: своевременная подготовка к началу урока, наличие спортивной формы. Соблюдение правил поведения на уроке. При самостоятельной работе активность учащихся при выполнении упражнений в разных частях урока, хорошая техника и культура движений, умение самостоятельно выполнять упражнения и задания, соблюдение правил гигиены, бережливое отношение к инвентарю и оборудованию, знание правил поведения по данному разделу программы.

4. Рационально ли было распределено время, отведенное на все этапы урока?

Соблюдаю временной режим на уроке подготовительной части – 15 мин., основной части – 23 мин., заключительной – 2 мин.

Все компоненты урока соответствуют задачам.

Подготовительная часть активировала знания учащихся, необходимых для работы на уроке, проведение должной разминки, включающей в себя подготовку основных групп мышц к предстоящей нагрузке.

В основной части урока использован показ, демонстрация.

В заданиях использовался фронтальный метод организации обучения.

Время использовано рационально, класс активно выполнял задачи, обеспечена логическая связь между частями урока.

Организован контроль усвоения знания, умений, навыков по принципу отталкивания, подскоки, передачи, как надо действовать, указывая на ошибки.

На уроке создана атмосфера развития индивидуальных способностей, высокая степень общей активности учеников; дифференцированность нагрузки на обучающихся с учетом их индивидуально-психологических и физиологических особенностей развития с разным уровнем их физического развития. Стил ь общения с обучающимися доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах и в командах во время подготовки к сдаче норм ГТО.

Список литературы по разделу

1. Енина Г.В., Лысенко А.О., Леонова Д.С. Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО / В сборнике: Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения. 2016. С. 28-31.

2. Погодин В.В., Гордеев Ю.А. Подготовка к выполнению норматива комплекса ГТО (подтягивание на высокой перекладине) учащихся образовательных учебных заведений / В сборнике: Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. 2020. С. 60-62.
3. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Проектирование содержания урока физической культуры, направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта. Москва, 2022. С. 238-242.
4. Хрущ О.И. Задачи учителя физической культуры по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения. 2016. С. 131-133.
5. Хусточка А.В. Результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся основной школы // Вестник науки. 2023. Т. 3. № 4 (61). С. 171-176.

Выводы

За время прохождения учебной практики по получению навыков исследовательской работы нам решили ряд задач и выполнили ряд заданий.

Были успешно выполнены следующие задания на практику:

1 Поиск и анализ актуального источника (публикации) по критическим аспектам физического воспитания школьников в образовательном учреждении

2 Обоснование представления респондентов о процессах и явлениях, связанных проблемами физического воспитания в образовательном учреждении

3 Анализ урока по физической культуре в разрезе применения различных видов учебной деятельности и нагрузочных параметров.

Были развиты такие компетенции, как работа с научными источниками, наблюдение за уроком физической культуры, анализ урока физической культуры, подготовка и проведение педагогического анкетирования и другие.

В результате проведенных исследований было выявлено, что многие тренеры не в полной мере владеют вопросами физической подготовки спортсменов и, в частности, анкетирование выявило слабый интерес отечественных тренеров к теоретическим аспектам дифференцированного подхода к сдаче норм ГТО. Анкета оправдала себя, благодаря анкетным данным выяснились различные проблемы в подготовке спортсменов.

В результате проведенных исследований можно сделать выводы, что проведенное нами исследование с использованием анкетирования позволило выявить значительные особенности физической подготовки к сдаче норм ГТО. Нами выявлены многие проблемные вопросы, которые необходимо в дальнейшем решать.

Список литературы

1. Акулова Л.Н., Бугаков А.И. Информационные процессы в подготовке к сдаче норм комплекса ГТО учащейся молодежи / В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2019. С. 24-26.
2. Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., Тубольцева А.Д. Опыт организации процесса подготовки учащихся к сдаче норм ГТО // Современное педагогическое образование. 2021. № 12. С. 79-81.
3. Дворкина Н.И. Подготовка подростков 13-15 лет к сдаче норм комплекса ГТО на основе атлетической гимнастики / В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. 2018. С. 396-401.
4. Корчма М.В. Методические подходы подготовки учащихся к сдаче комплекса ГТО средствами совершенствования физических и личностных качеств школьников на уроках физической культуры / В сборнике: Инновации в науке: пути развития. 2017. С. 96-97.
5. Лубышева Л.И., Семенов Л.А. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 2. С. 2-7
6. Римава А., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Методика подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий спортивными играми // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 3. С. 33-38.
7. Рябчикова А.В., Резенова М.В. Современные подходы к подготовке учащихся старших классов к сдаче норм ВФСК ГТО / В сборнике: Гимнастика и современный фитнес. 2018. С. 216-219.
8. Синявский Н.И., Фурсов А.В. К вопросу о содержании урока физической культуры направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. Кемерово, 2022. С. 170-172.
9. Соколова К.А. Нормирование двигательного режима учащихся в процессе подготовки к сдаче норм ГТО II ступени / В сборнике: Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук. 2019. С. 131-132.
10. Енина Г.В., Лысенко А.О., Леонова Д.С. Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО / В сборнике: Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения. 2016. С. 28-31.

11. Погодин В.В., Гордеев Ю.А. Подготовка к выполнению норматива комплекса ГТО (подтягивание на высокой перекладине) учащихся образовательных учебных заведений / В сборнике: Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. 2020. С. 60-62.
12. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Проектирование содержания урока физической культуры, направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта. Москва, 2022. С. 238-242.
13. Хрущ О.И. Задачи учителя физической культуры по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО / В сборнике: Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения. 2016. С. 131-133.
14. Хусточка А.В. Результаты исследования уровня физической подготовленности учащихся основной школы // Вестник науки. 2023. Т. 3. № 4 (61). С. 171-176.

Приложение А

Материалы анкеты

1) на своих уроках вы готовите учащихся 8 – 9 классов к сдаче норм ГТО?

А да

Б нет

2) Применяете ли вы на тренировках к сдаче норм ГТО дифференцированный подход?

А Да, применяю, использую разнообразные упражнения

Б Да, применяю, но не использую разнообразные упражнения

В Не применяю

3) Какое место занимает физическая подготовка при сдаче норм ГТО?

А Занимает одно из главных мест,

Б Занимает второстепенное место

В Имеет незначительное влияние на результативность

4) В каком возрасте целесообразно начинать готовить учащихся к сдаче норм ГТО?

А Целесообразно начинать в 13-14 лет

Б 9-11

В ... 14-16

5) Какую часть занятия целесообразно уделять подготовке к сдаче норм ГТО?

А Основную часть тренировочного занятия

Б Начальную часть тренировочного занятия

В Заключительную часть тренировочного занятия

Приложение Б

Анализ занятия по физической культуре

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) _____
 Дата и время проведения урока _____
 Ф.И.О. проводящего урок _____
 Данные о занимающихся (Класс _____ мальчиков _____ девочек _____)
 Тема урока _____
 Задачи урока _____
 Используемый инвентарь _____
 Ф.И.О. студента, наблюдающего урок _____
 Группа _____

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				
1*				
2				
3				
4				
...				
	Количество учебных заданий	Сумма (мин)	Средний результат интенсивности в % -	
Основная часть				
...				
7				
8				
...				
	Количество учебных заданий _____	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
Заключительная часть				
...				
11				
12				
...				
	Количество учебных заданий _____	Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
	Общее количество учебных заданий _____	Общая сумма (мин) ____	Общая преимущественная интенсивность _____	

Приложение В

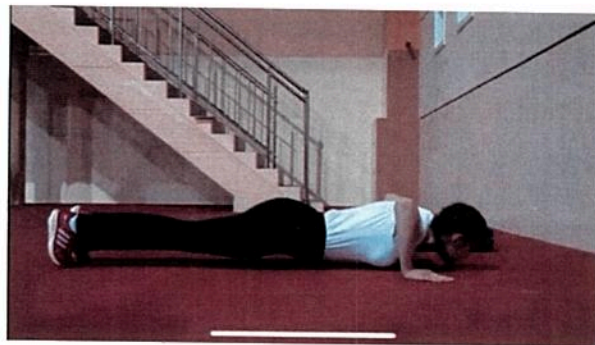


Рисунок 1- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

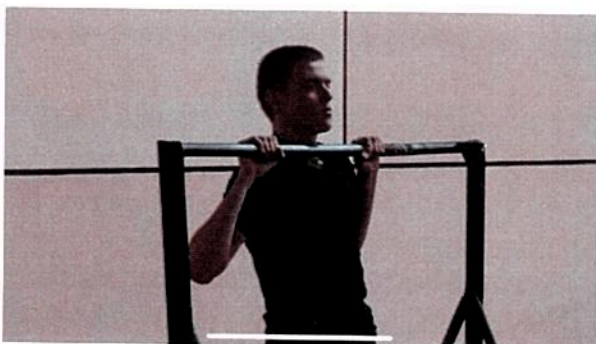


Рисунок 2- Подтягивание из вися на высокой перекладине

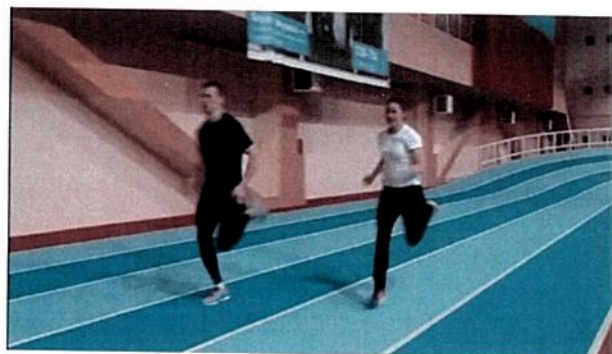
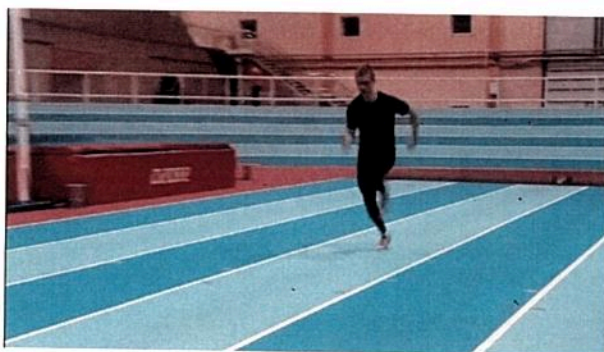


Рисунок 3- Бег на 30,60,100 метров