

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/432182>

**Тип работы:** Эссе

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение

1. Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности
2. Техническая сторона использования тестов и контрольных упражнений

Выводы и практические рекомендации

Заключение

Литература

Введение

Физическая подготовленность является непосредственным результатом физической подготовки. Как при изучении других школьных дисциплин учащийся получает новые знания, усваивает их и развивается умственно, переходя на новую ступень, так в сфере физической культуры, он получает новые умения и его физическая подготовленность растет, выходя на новый уровень.

Развитие это захватывает самые разные стороны физического совершенствования – все, что необходимо для правильного и стабильного роста организма ребенка: координационные способности, сила, выносливость, скорость, реакция и другие характеристики.

Педагог в ходе учебного процесса ставит перед собой задачу оценить те темпы, которыми идет развитие физических способностей детей. Именно здесь мы используем тесты и контрольные упражнения. Они позволяют выполнить сразу две обширных задачи: увидеть индивидуальный прогресс ученика (например, не мог выполнить упражнение на прошлом зачете, но выполнил без помощи на этом) и оценить усвоение программы физической подготовки группой в целом.

Если большая часть учебной группы не справляется с тестовыми заданиями, то необходимо обратить внимание на общую подготовленность учащихся, группу здоровья, возможно, снизить нагрузку, или искать иные методические пути преподавания, если ученики имеют хороший потенциал, но слабо усваивают материал.

Таким образом, актуальность исследования связана с тем, что тесты и контрольные упражнения, позволяют нам увидеть усвоенность навыка со стороны учащихся и оценить эффективность своего преподавания. Без понимания этих двух вопросов преподавание физической культуры не может быть полноценным.

1. Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека, и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека проводят испытания (тесты), которые состоят из комплекса упражнений.

Почему эта тема крайне важна для совершенствования процесса физического воспитания? В первую очередь, сам этот процесс требует коррекции. Не всегда проблема в слабых навыках педагога, бывают такие ситуации, когда один класс сильно обгоняет другой по физическому развитию, в какой-то группе собралось много детей с ограничениями здоровья или педагог приходит в новый класс, где физической культуре уделялось мало внимания.

Здесь необходимо проявить гибкость. С одной стороны нас ограничивают возрастные стандарты: каждый профессионал в области физической культуры знает, какими навыками должен обладать ребенок в соответствии со своим возрастом. Но это неспецифические знания, самые общие, учитывающие статистику, а не частности [1].

1. Методические рекомендации по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура» (основная медицинская группа). Электронный ресурс. URL:

<http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDDPMVGTTLT.pdf> Дата обращения 12.03.2024.

2. Пашин А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности

учащейся молодежи : учеб. пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

3. Сырова И.Н. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И.Н. Сырова, Л.И. Серазетдинова, Р.Ф. Волкова, С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2023. – 89 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/432182>