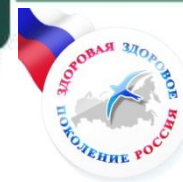


Тема: «Внедрение технологии комплексного тестирования как инструмента формирования информационного пространства процесса физического воспитания»



**Учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 10
«Образовательный центр ЛИК»
Ольшанский Владимир Александрович**

Введение



- **Актуальность работы:**
- Современное общество неразрывно связано с процессом информатизации. Происходит повсеместное внедрение компьютерных технологий. При этом одно из приоритетных направлений процесса информатизации современного общества — информатизация образования. Эта тенденция соответствует изменившимся целям среднего образования, которые требуют обновления методов, средств и форм организации обучения.
- Введение курса информатики и вычислительной техники привело к оснащению образовательных школ компьютерными классами и созданию предпосылки применения компьютеризованных технологий в преподавании других предметов, в частности - физической культуры. Увеличивающиеся информационные потоки требуют нового уровня в обработке и осмыслении информации, быстрого и эффективного усвоения новых приемов ее представления.

Цель:

Повышение эффективности использования информационных технологий и информационных ресурсов в физкультурном образовании.

Задачи:

- 1. Внедрить разные формы уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов с использованием ИКТ.**
- 2. Внедрить в учебный процесс компьютеризированные программы оценивания физического состояния учащихся (создание баз данных школьников, мониторинг их физического развития и физической подготовленности).**
- 3. Создать пакет сценариев занятий с применением информационных технологий.**
- 4. Создать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.**
- 5. Создание образовательно-просветительских программ собственного производства для применения в системе образования.**

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Интеграция информационно-коммуникативных технологий, используемых в физическом воспитании.
2. Повышение эффективности и качества обучения.
3. Повышение мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом.
4. Повышение инновационной активности обучающихся в сфере ИКТ, формирование навыков здорового образа жизни.
5. Внедрение компьютерных программ для контроля и развития физических качеств обучающихся.

Внедрение технологии комплексного тестирования как инструмента формирования информационного пространства процесса физического воспитания.

Одним из приоритетных направлений работы ГБОУ СОШ №10 «Образовательный центр ЛИК», в которой я работаю, является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. В школе имеются все условия для проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер, поэтому в нашу практику включены уроки с компьютерной поддержкой. Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Пятый год я использую на теоретических уроках физической культуры уроки в форме электронной презентации. Урок с использованием электронных презентаций и компьютерных тестов требует соблюдения определённых дидактических принципов и научно- методических положений, сформулированных в традиционной дидактике, и которые наполняются новым содержанием при использовании информационных технологий. Мы овладели компьютерными технологиями и программой Microsoft Power Point, что позволило создать систему уроков с использованием ИКТ по усвоению теоретического материала на уроках физической культуры. Это разрешило нам при использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, сделать урок более интересным, наглядным и динамичным.

В связи с введением экзамена по физической культуре возросла роль теоретических уроков по предмету, которые есть и остаются основной формой получения учащимися знаний. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций и компьютерных тестов позволило нам эффективно решить эту проблему.

2.1 Электронные презентации.

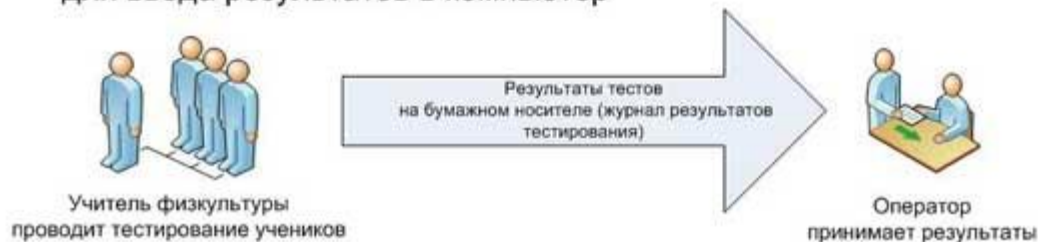
Электронные презентации на теоретических уроках по физической культуре предназначены для решения ряда педагогических задач. Их использование позволяет нам значительно повысить производительность обучения, так как одновременно задействованы зрительный и слуховой каналы восприятия. Наличие конспектов в виде тематических электронных презентаций предоставляет возможность организации самостоятельной работы учащихся с подобного рода ресурсами. Обязательным условием электронной презентации является наличие иллюстративного материала. Выбор текстового материала не возможен без привлечения дополнительной справочной литературы.

Электронная презентация содержит обширный теоретический материал для изучения физической культуры. Но не менее важен и тот стимул, который несёт в себе процесс подготовки электронной презентации к углубленному изучению предмета. Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности. Темы уроков выстраиваются в соответствии с основными разделами программы по основам знаний предмета физическая культура. Информационная технология обучения является новой методической системой, позволяющей рассматривать учащегося не как объект, а как субъект обучения, а компьютер - как средство обучения. Практически неоспоримым является факт, что дизайн презентаций оказывает самое непосредственное влияние на мотивацию обучаемых, скорость восприятия материала утомляемость делает материал более приемлемым и доступным учащимся.

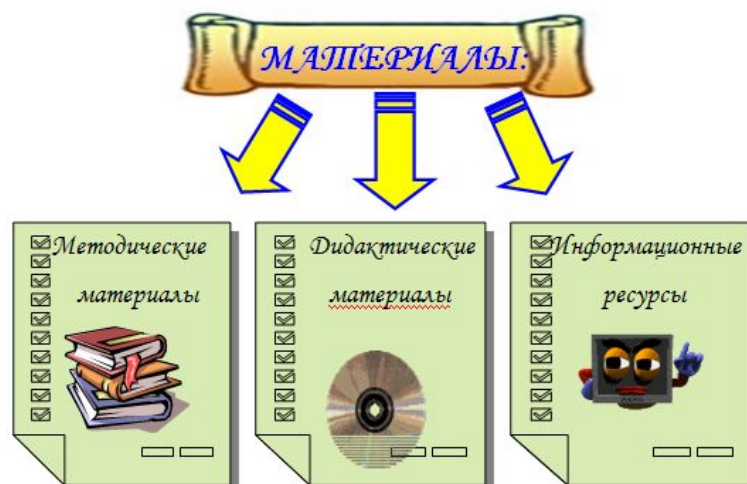
Тестирование Учеников

ШАГ.1

Тестирование учеников и передача результатов для ввода результатов в компьютер



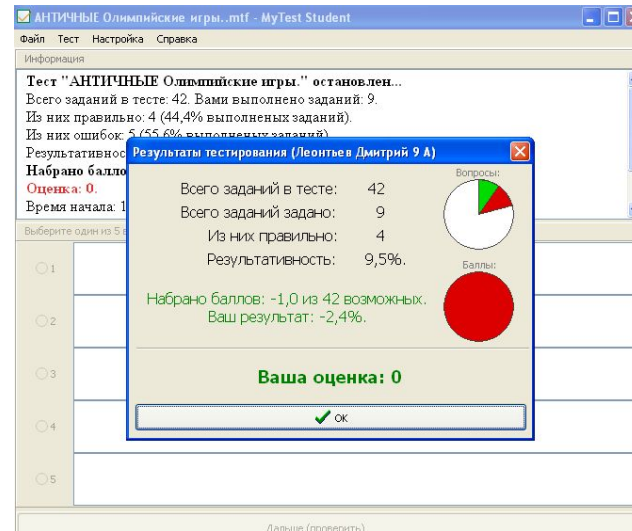
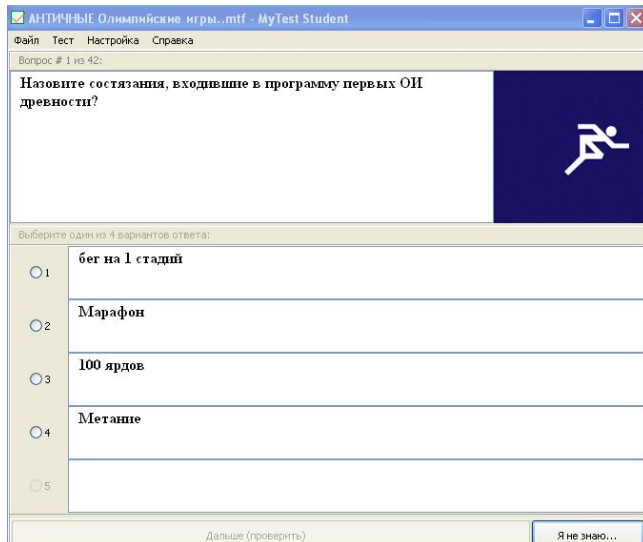
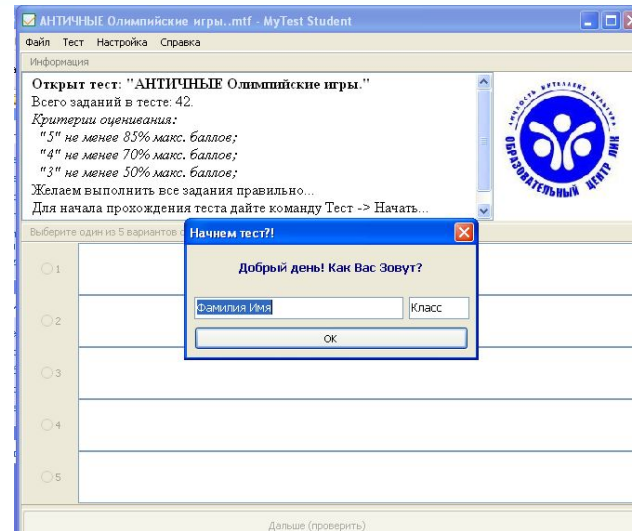
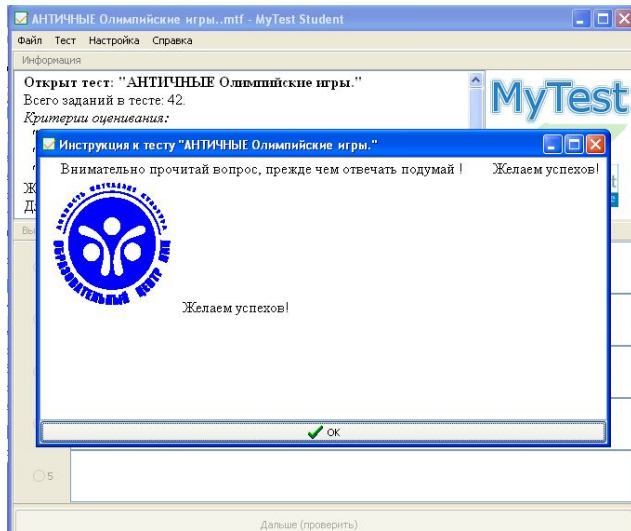
Материалы применяемые на теоретических занятиях



теоретические занятия

- *В результате того, что в наше время большинство детей имеют какое-либо отклонение в здоровье, то целесообразно оценивать детей как по практической части, так и по теоретической части. В наш век новых технологий, большинство детей с начальной школы уже имеют дома компьютеры и проводят много времени за ним, поэтому, я считаю, нужно заинтересовать детей рационально использовать это время, то есть получать знания и повышать свой интеллект, а не играть на них. Что, к сожалению, чаще всего и бывает. Методика, которую я использую, предназначена в помощь учащимся для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также для расширения теоретических знаний по физической культуре, используя ИКТ.*

Тестирование теоретических знаний учеников (знание техники безопасности, теоретическая подготовка к олимпиаде, основы знаний.)



Тестирование

- **Использование компьютерных тестов на теоретических уроках физической культуры дает возможность:**
- **осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения;**
- **вносить обоснованные изменения в процесс преподавания,**
- **достоверно оценивать качество обучения.**



Назначение и возможности электронных таблиц «Рабочие журналы учителя ФК»

- **Электронные таблицы «Рабочие журналы учителя ФК» предназначены для использования в процессе оценивания по десятибалльной шкале учебных достижений учащихся по предмету "Физическая культура" для 5 - 10 классов. Использование электронных таблиц значительно экономит время учителя, так как программа «берет на себя» всю «черную работу» преподавателя при оценивании результатов тестов по таблицам, подсчета уровня физической подготовленности и четвертной оценки, при проведении мониторинга УФП, позволяет избавиться от «помощи» калькулятора.**

Назначение и возможности электронных таблиц «Рабочие журналы учителя ФК»

- Программа позволяет в начале четверти распечатывать бланки учета успеваемости со списками учеников для каждого класса. В конце четверти учитель может распечатать итоговые мониторинговые таблицы с диаграммами результатов успеваемости каждого класса, не тратя дополнительного времени на их подсчет, так как после внесения последней оценки ученика, автоматически подсчитываются результаты по классу и по школе.



Назначение и возможности электронных таблиц «Рабочие журналы учителя ФК»

- **Работа с электронными таблицами «Рабочие журналы учителя ФК» не требует серьезной подготовки пользователя. В программе используется система всплывающих подсказок, позволяющая начинающим пользователям избегать ошибки при заполнении таблиц. Тот, кто владеет азами работы с компьютером и знает методику учета успеваемости по предмету «Физическая культура», легко освоит навыки работы с электронным помощником учителя ФК.**



Таблица оценки результатов тестирования

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей 5 класс

Очки	Бег 30 м	Прыжки с места	6-ти мин. бег	Чел. бег 4х9 м	Подн. тул за 1 мин.	Гибкость	Скакалка	Подтяг-е	Акроб-ка	Спорные прыжки	Лыжные гонки		Б а с к е т б о л			Бег 80 м	Бег 1500 м	Метание мяча	Слѳ. и разг. рук	Очки
											1 км.	2 км.	передача	ведение	броски					
мальчики																				
1	6,2	150	980	11,4 с.	28	4	55	3	1	3	7,40 с.	16,00 с.	6	16,2 с.	2	11,2 с.	9,10 с.	20	1	1
2		152	1000		28		56		2		7,30 с.	15,45 с.		15,9		11,1	9,00 с.	21		2
3	6,1	153	1050	11,3	29	5	57		3		7,20 с.	15,30 с.	7	15,6		11,0 с.	8,50 с.	23	2	3
4	6	154	1075		30		58		4		7,10 с.	15,15 с.		15,3		10,8	8,45 с.	24		4
5	5,9	155	1100	11,2	32	6	60	4	5	4	7,00 с.	15,00 с.	8	15,0 с.	3	10,6	8,40 с.	25	3	5
6		156	1125		33		62		6		6,50 с.	14,50 с.		14,8		10,4	8,30 с.	26		6
7	5,8	157	1150		34	7	64		7		6,45 с.	14,40 с.		14,6		10,3	8,28 с.	27		7
8	5,7	158	1175	11,1	35		66	5	8		6,40 с.	14,30 с.	9	14,4		10,2	8,20 с.	28	4	8
9		159	1200		36	8	68		9		6,35 с.	14,15 с.		14,2		10,1	8,05 с.	29		9
10	5,6	160	1230	11,0 с.	38	9	70	6	10	5	6,30 с.	14,00 с.	10	14,0 с.	4	10,0 с.	8,00 с.	30	5	10
11		161	1240				73		11		6,27	13,57	11	13,8			7,55 с.	31	6	11
12	5,5	162	1250		39		76		12		6,24	13,54	12	13,6	5	9,9	7,50 с.	32	7	12
13		163	1260	10,8			79		13		6,21	13,51	13	13,4			7,40 с.	33	8	13
14	5,4	164	1270		40	10	82	7	14		6,18	13,48	14	13,2	6	9,8	7,30 с.	34	9	14
15		165	1275	10,7			85		15		6,15	13,45	15	13,0 с.			7,20 с.	35	10	15
16	5,3	166	1280		41		88		16		6,12	13,42	16	12,9	7	9,7	7,10 с.	36	11	16
17		167	1285		42	11	91	8	17		6,09	13,39	17	12,8		9,6	7,08 с.	37	12	17
18	5,2	168	1290	10,6	43		94		18		6,06	13,36	18	12,7	8	9,5	7,00 с.	38	13	18
19	5,1	169	1295		44		97		19		6,03	13,33	19	12,6	9	9,4	6,55 с.	39	14	19
20	5	170	1300	10,5	45	12	100	9	20		6,00 с.	13,30 с.	20	12,5	10	9,3	6,50 с.	40	15	20
девочки																				
1	6,6	130	900	12,0 с.	18	6	30	7	1	3	8,10 с.	16,40 с.	6	16,5	1	11,4	10,30 с.	14	1	1
2		132	940		20		35		2		8,00 с.	16,20 с.		16,1		11,2	10,15 с.			2
3	6,4	134	980	11,9	22	7	40		3		7,50 с.	16,10 с.	7	17,7	2	11,0 с.	10,00 с.	15	2	3
4	6,3	136	1010		23	8	45		4		7,40 с.	16,00 с.		17,3		10,9	9,50 с.	16		4
5	6,2	138	1040	11,8 с.	24	9	50	8	5	4	7,30 с.	15,50 с.	8	17,0 с.	3	10,8	9,40 с.	17	3	5
6		140	1070				55		6		7,20 с.	15,40 с.		16,8			9,30 с.			6
7	6,1	142	1100	11,7	25	10	60	9	7		7,15 с.	15,30 с.		16,6		10,7	9,20 с.	18		7
8	6	144	1125	11,6	26		65		8		7,10 с.	15,20 с.	9	16,4		10,6	9,10 с.	19	4	8
9	5,9	146	1150	11,5	27	11	70	10	9		7,05 с.	15,10 с.		16,2		10,5	9,05 с.	20		9
10	5,8	148	1170	11,4 с.	28	12	80	11	10	5	7,00 с.	15,00 с.	10	16,0 с.	4	10,4	9,00 с.	21	5	10
11		150	1175				85		11		6,57	14,57 с.	11	15,7		10,3	8,55 с.			11
12	5,7	152	1180		29		90	12	12		6,54	14,54 с.	12	15,4	5	10,2	8,50 с.	22		12
13		153	1185	11,3			95		13		6,51	14,51 с.	13	15,1		10,1	8,45 с.	23	6	13
14	5,6	154	1190		30	13	100	13	14		6,48	14,48 с.	14	14,8	6	10,0 с.	8,40 с.	24		14
15		155	1200	11,2			105		15		6,45	14,45 с.	15	14,5		9,9	8,35 с.	25		15
16	5,5	156	1210		31		110	14	16		6,42	14,42 с.	16	14,2	7	9,8	8,30 с.	26		16
17		157	1220		32	14	115		17		6,39	14,39 с.	17	13,9		9,7	8,25 с.	27	7	17
18	5,4	158	1230	11,1	33		120	15	18		6,36	14,36 с.	18	13,6	8	9,6	8,20 с.	28		18
19	5,3	159	1240		34		125		19		6,33	14,33 с.	19	13,3		9,5	8,15 с.	29		19
20	5,2	160	1250	11,0 с.	35	15	130	16	20		6,30 с.	14,30 с.	20	13,0 с.	9	9,4	8,10 с.	30	8	20

«Рабочие журналы»

Тестирование индивидуального уровня физического развития и двигательной подготовленности учащихся (СУФП)										
МОУ СОШ №10 "Образовательный центр ЛПК"										
Класс 8А										
Класс 8А										
Количество учащихся в классе 36										
Из них прошли тестирование (кол-во / %) 26 72,2%										
№	Фамилия, имя ребенка	Пол	Бег на 30 метров		Бег на 1000 метров		Прыжок в длину с места		Подтягивание	
			Результат	Уровень (балл)	Результат	Уровень (балл)	Результат	Уровень (балл)	Результат	Уровень (балл)
1	Ахметов Андрей Олегович	М	4,95	4	4,54	4	197	4	13	5
2	Ахметова Лилия Рафиковна	Ж	5,04	4	4,33	5	200	5	19	5
3	Вадеева Раида Ибрагимовна	Ж	5,41	3	4,44	5	185	3	19	5
4	Велос Михаил Юрьевич	М	4,74	5	3,42	5	224	5	5	2
5	Вагенинтер Влада Сергеевна	Ж								
6	Давлетшин Равиль Фелимович	М	4,83	4	3,34	5	198	4	6	3
7	Детлов Сергей Сергеевич	М	5,23	3			210	5	7	3
8	Ершов Евгений Михайлович	М	4,21	5	10	1	232	5	19	5
9	Ефремов Сергей Витальевич	М	4,79	5	4,1	5	198	4	10	5
10	Иванников Роман Игоревич	М	4,65	5	3,47	5	218	5	15	5
11	Кочеткова Анастасия Викторовна	Ж	5,55	3	4,46	5	180	3	19	5
12	Латыпова Алия Рафиковна	Ж	5,27	4	4,21	5	170	3	14	3
13	Лунеева Наталья Александровна	Ж	5,27	4	4,42	5	162	3	18	5
14	Матвеева Татьяна Сергеевна	Ж								
15	Мельников Николай Андреевич	М	4,36	5	4,32	4	235	5	15	5
16	Меньшаев Илья Сергеевич	М								
17	Миргалимова Алина Юрьевна	Ж	5,35	4	4,38	5	165	3	26	5
18	Митлягин Дмитрий Сергеевич	М	4,15	5	3,17	5	245	5	30	5
19	Старостина Маргарита Сергеевна	Ж	4,75	5			145	1	20	5
20	Степанов Максим Сергеевич	М	4,73	5			235	5		
21	Татьянин Кирилл Алексеевич	М								
22	Тонков Артем Викторович	М	5,35	3	5,1	3	180	3	3	2
23	Уфимцев Тимур Петрович	М	4,61	5	4,12	4	262	5	20	5
24	Файзуллин Фират Рафаэльевич	М	4,41	5			220	5	9	5
25	Фаттахова Рушания Рустемовна	Ж								
26	Ханнанов Руслан Рафикович	М	5,13	3			201	4	9	5
27	Халилова Диана Ренатовна	Ж	5,06	4	3,59	5	188	4	19	5
28	Чаросова Ангелина Алексеевна	Ж								
29	Шарифуллин Айдар Альмович	М	4,74	5	3,36	5	225	5	14	5
30	Шустов Илья Владимирович	М	4,99	4	4,36	4	175	2	0,5	1
31										
32	Ктонибудь		5,00	ПОЛ?						
33	Ктонибудь	М	5,00	4						
34	Ктонибудь	Д	5,00	ПОЛ?						
35	Ктонибудь	Д	5,00	ПОЛ?						
36	Ктонибудь	Ж	5,00	4						
37	Ктонибудь									
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										
63										
64										
65										
66										
67										
68										
69										
70										

Уровень	осв	н	нс	с	вс	в
Количество	10	0	0	5	10	9

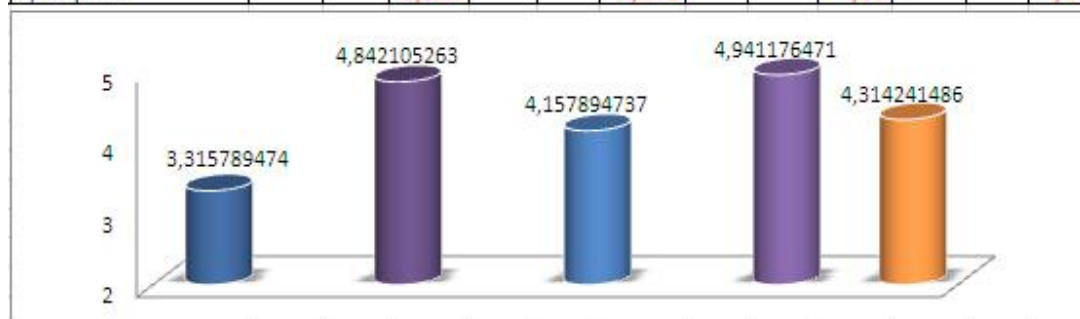
Параметры	Мальчики				Девочки				
	ниже среднего (16балл)	ниже среднего (16балл)	средний (16балл)	выше среднего (16балл)	ниже среднего (16балл)	ниже среднего (16балл)	средний (16балл)	выше среднего (16балл)	
Бег 30м	5,8	5,6	5,1	4,8	4,7	6,1	6	5,4	5
Прыжок в длину с места	160	178	195	209	210	145	168	180	199
Наклон вперед	3	6	9	10	11	7	11	14	19
Подтягивание	2	5	7	8	9	5	12	15	16
Бег 1000м	7,01	6,04	5,07	4,11	4,1	7,51	6,51	5,57	4,51

This section contains a large grid of colorful charts and tables, likely representing individual student performance data across various physical fitness tests. The charts use color coding to represent different levels of performance or scores. Below the main grid are several smaller summary tables and charts, including a bar chart for 'Подтягивание' (Pulling) and a line chart for 'Бег 1000м' (1000m Run).

Рабочий листок класса

7-б класс (1-ая четверть)

Ф. И. О.	Прыжки с м.			Бег 30 м.			Челн.б.4x9 м.			бти мин. бег			Сумма	Оценка
Абдухалил Коля	186	16	5	4,4	20	5	9,3	20	5	1700	20	5	76	5
Дичану Женя	202	20	5	4,4	20	5	9,3	20	5	1650	20	5	80	5
Пантелеев Виктор	166	0	2	4,7	18	5	9,8	20	5	1600	20	5	58	5
Пылин Данила	177	7	4	4,9	14	5	9,8	20	5				41	5
Чашин Алеша	187	17	5	4,7	18	5	9,8	20	5	1460	20	5	75	5
Пономарев Алексей	177	7	4	5	12	5	9,9	20	5	1360	13	5	52	5
Гузев Саша	160	0	2	5	12	5	10	12	5	1550	20	5	44	5
Порожняк Максим	185	15	5	4,9	14	5	10	12	5	1500	20	5	61	5
Харьковский Миша	175	5	4	4,9	14	5	10	12	5	1460	20	5	51	5
Латышев Дима	169	0											0	4
Федоренко Марина	148	0	2	5,2	16	5	11	12	5	1570	20	5	48	5
Бардина Лена	152	2	3	5,1	18	5	11	12	5	1505	20	5	52	5
Мартыненко Света	155	3	3	4,9	20	5	11	5	4	1500	20	5	48	5
Чупревич Инга	178	20	5	4,7	20	5	11	8	4	1375	20	5	68	5
Коноплева Таня	156	4	3	5,3	14	5	11	8	4	1550	20	5	46	5
Кузьменкова Аня	154	3	3	5,3	14	5	12	0	2	1300	20	5	37	5
Сергутина Вероника	144	0	2	5,1	18	5	11	5	4	1450	20	5	43	5
Крисанова Настя	120	0	2	5,3	14	5	12	0	2	1490	20	5	34	5
Белых Марина	122	0	2	5,9	4	3	12	0	2				4	3
Рогачева Аня	131	0	2	5,8	5	4	12	0	2	1150	7	4	12	3
Ср.оценка			3,316			4,842			4,16			4,941		4,314

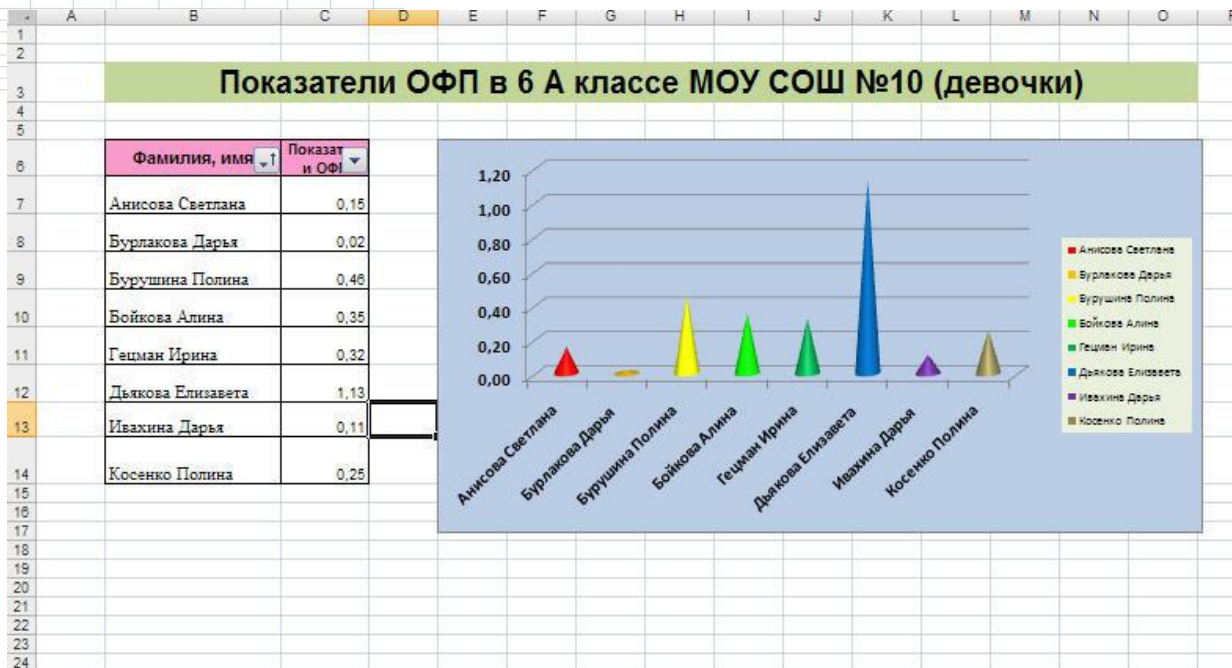
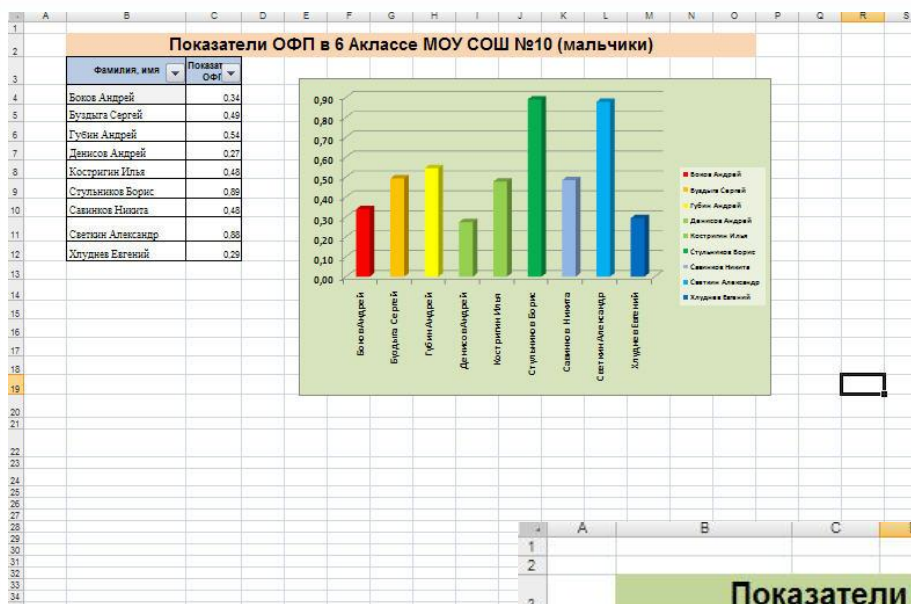


Итоги 1-ой чет.	
Всего	20
отлично	17
хорошо	1
удовлетв.	2
неудовлетв.	0
освобожд.	0
	%
Обучен.	20
Качество	80
Успеваем.	100
	4

«Президентские тесты»

Протокол внутриклассных спортивно-оздоровительных состязаний "Президентские состязания"																										
образовательное учреждение-			МОУ СОШ №10 "Образовательный центр ЛИК"											Директор школы - Григорьева С С												
с- в А														Классный руководитель - Кислицына Т.С.												
08 сентября 2009 год														Учитель физической культуры - Олшанский В												
число учащихся в классе-														25												
число учащихся, принявших участие в Состязаниях-														25												
число учащихся, принявших участие в Состязаниях от общего числа учащихся в классе-			25											100			2009 - 2010 учебный год									
Фамилия, имя.	п	о	л	возраст	Результаты состязаний																		оу	оу	фл	фл
					Отжимание (кол.раз)			Прыжки в длину (см)			Поднимание туловища (кол.раз)			Вис (сек)			Наклон вперед (см)			Бег на 1000 м. (мин.сек)						
					р	нвл	уфл	р	нвл	уфл	р	нвл	уфл	р	нвл	уфл	р	нвл	уфл	р	нвл	уфл				
Бойкова Алина Юрьевна	д	12	30	13	1,31	194	160	0,21	36	17	1,12	32	23	0,39	8	11	-0,27	238	298	0,20	0,49	отлично				
Боков Андрей Владимирович	м	12	41	23	0,78	188	174	0,08	34	18	0,89	56	26	1,15	12	9	0,33	250	256	0,02	0,54	отлично				
Буздыга Сергей Алексеевич	м	12	26	23	0,13	190	174	0,09	33	18	0,83	37	26	0,42	10	9	0,11	243	256	0,05	0,27	отлично				
Бурлакова Дарья Александровна	д	12	31	13	1,38	180	160	0,13	28	17	0,65	38	23	0,65	10	11	-0,09	254	298	0,15	0,48	отлично				
Бурушина Полина Дмитриевна	д	12	34	13	1,62	210	160	0,31	36	17	1,12	64	23	1,78	14	11	0,27	227	298	0,24	0,89	супер				
Губин Андрей Дмитриевич	м	12	38	23	0,65	220	174	0,26	38	18	1,11	28	26	0,08	16	9	0,78	250	256	0,02	0,48	отлично				
Гецман Ирина Сергеевна	д	13	50	14	2,57	200	167	0,20	36	18	1,00	60	27	1,22	14	12	0,17	256	288	0,11	0,88	супер				
Денисов Андрей Александрович	м	12	28	23	0,22	205	174	0,18	32	18	0,78	43	26	0,65	8	9	-0,11	244	256	0,05	0,29	отлично				
Дьякова Елизавета Васильевна	д	13	36	14	1,57	190	167	0,14	30	18	0,67	37	27	0,37	9	12	-0,25	250	288	0,13	0,44	отлично				
Ивакина Дарья Александровна	д	12	32	13	1,46	180	160	0,13	28	17	0,65	22	23	-0,04	4	11	-0,64	260	298	0,13	0,28	отлично				

Диаграмма подготовки «Президентские тесты»



Заключение.

Подводя итог всему описанному, использование ИКТ для урока физической культуры - это:

- поиск и сбор информации;
- развитие исследовательских способностей детей (создание проектов);
- диагностика (тестирование, экспресс – диагностики; мониторинг);
- разработка грамот, дипломов и пр.;
- данные для родителей (памятки, рекомендации, презентации для родительских собраний, спортивных праздников и пр.);
- портфолио школьника;
- компьютерные карты здоровья;
- олимпиада по предмету, игры, конкурсы, викторины;
- обобщение опыта.

Таким образом, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся.

За использованием информационных технологий будущее. Рано или поздно использование компьютера в учебной деятельности учителя физической культуры станет массовым, обыденным явлением.

Список используемой литературы:

- 1 . Лях В.И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. - №1 – 1997.
- 2 . Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для институтов физкультуры - М.: Физкультура и спорт – 1991.
3. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Физкультура и спорт – 1991.
4. Межуев В.Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома // Физическая культура в школе. - №4 – 2001.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение - 1989.
6. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в школе. – М.: Просвещение – 1990.
7. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. – М.: Физкультура и спорт – 1998.
8. Семеренский В.И. Развивая силовые качества. // Физическая культура в школе. - №5 – 1995.
9. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов с углублённым изучением предмета «Физическая культура». М., 2003.
10. Учебно-методическое пособие: «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся». Б. Х. Ланда. Москва. Педагогический университет «Первое сентября» 2008 г.

Спасибо за
внимание !!!

