

АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность. Все классы»

ШЕСТАКОВОЙ АННЫ НИКОЛАЕВНЫ

учителя физической культуры

частного общеобразовательного учреждения "Школы-интернат №26 среднего общего образования
открытого акционерного общества "Российские железные дороги« г. Нижнеудинск, Иркутской области

«Показатели физической
подготовки - тестирование».

ХАРАКТЕРИСТИКА ЖАНРА РАБОТЫ

- По тестированию накоплен огромный и самый разнообразный материал, который всегда вызывал и продолжает вызывать к себе большой интерес учителей физической культуры, тренеров, учащихся.
- Термин «тест» в переводе с английского языка означает проба, испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Тесты применяются для решения многих научных и практических задач. Среди способов оценки физического состояния человека (наблюдение, экспертные оценки), метод тестов (в нашем случае — двигательных). Однако не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям.

МОЁ МЕСТО РАБОТЫ

- частное общеобразовательное учреждение "Школа-интернат №26 среднего общего образования открытого акционерного общества "Российские железные дороги"
В своей будущей практике я планирую использовать знания, полученные на курсах



ПРИМЕНЯЕМЫЕ ФОРМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ / ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Провести самостоятельное исследование с помощью тестирования и
- определить уровень физической подготовки юношей 11 класса. Сделать выводы, провести
- мониторинг по результатам исследования, обобщить.

ЦЕЛЬ:

- Провести самостоятельное исследование с помощью тестирования и
- определить уровень физической подготовки юношей 11 класса. Сделать выводы, провести
- мониторинг по результатам исследования, обобщить.
- Задачи:

Задачи:

- 1) научить самих школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений.
- 2) стимулировать учащихся к дальнейшему улучшению своего физического состояния
- 3) стимулировать учащихся, добившихся высоких результатов, но не столько за достигнутый высокий уровень физической подготовленности, сколько за реализацию запланированного повышения личных результатов.
- 4) знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определённое время.

ПРИМЕНЯЕМЫЕ ФОРМЫ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Использование тестирования, как средство достижения своих
- личных результатов двигательной активности.
- определение результативности, по проблеме показатели физической подготовки и
- развития двигательных качеств учащихся на уроках, можно осуществить, выполнив ряд
- поставленных задач.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

- Построение, сообщение задач урока.
- Разминка. Бег с изменением направления, ходьба с заданиями. ОРУ в парах с набивными мячами.
- Учащиеся делятся на группы по 3 человека. Получают рабочую карточку. Самостоятельно готовят место для занятий, инвентарь. Проведя тест, данные заносят в рабочую карточку.
- После проведения 5 тестов, выстраивают график на основании своих личных исследований, делают выводы. Затем переходят в класс, где есть интерактивная доска и самостоятельно или всей группой на основании уже собранных статистических данных выстраивают мониторинг в виде графика. Задание: определить уровень физической подготовки класса

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

- **Исследование №1**
- **Задача: Бег 3 раза по 10м (челночный бег).**
- Выполнение упражнения на время.
- Фиксировать результат.
- Провести тестовую работу при активной помощи товарища.
- **Исследование №2**
- **Задача:** прыжок в длину с места. Замерить результат.
- **Цель: Произвести замеры.**
- Выявить знания по правилам судейства.
- Умение контактировать в группе
- Личные результаты занести в карточку
- **Исследование №3**
- **Задача: бросок набивного мяча из-за головы**
- **Цель: Выполнить правильно замеры.**
- Знать правила выполнения этого упражнения.
- Соблюдать технику безопасности.
- Взаимодействие учащихся в совместной работе.
- Личные результаты занести в карточку

КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

- На основании выводов сделанных учащимися.
- Традиционный подход к тестированию, когда данные стандартизированных тестов и нормативов сравниваются с показанным результатом, вызывает у многих учеников, особенно с низким и средним уровнями физической подготовленности, негативное отношение.
- Тестирование должно способствовать повышению интереса у школьников, приносить им радость, а не вести к развитию комплекса неполноценности. Предлагаются следующие подходы:
- 1) результаты тестов ученика определяют, не исходя из сравнения с нормативами, а на основании изменений, произошедших за определённый период времени;
- 2) все компоненты теста модифицируются, используются облегчённые варианты упражнений (задания, составляющие содержание теста, должны быть достаточно лёгкими, чтобы вероятность их успешного выполнения была велика)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Итак, при тестировании важно сближение научных (теоретических) задач и лично значимых, положительных для школьника мотивов участия в данной процедуре.
- Основные средства и методы применения информационно компьютерных
- технологий на уроках физической культуры.

Перспективы профессиональной деятельности учителя:

- 1. Апробация методики дистанционного обучения для организации исследовательской деятельности.
2. Ослабление активной роли родителей, привлечённых к сотрудничеству в исследовательской деятельности.
При этом исследовательская деятельность должна быть вспомогательным видом обучения и не вытеснять его формы, включать в себя использование научного метода с учётом возрастных особенностей и понятийного аппарата обучающихся.

■