

## Лекция – 13 (2ч)

### Тема: Контроль в физическом воспитании

#### План:

1. Введение – виды контроля.
2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.
3. Виды педагогического контроля.
4. Средства и методы контроля на уроке ФК.
5. Самоконтроль занимающихся.

#### 1. Введение – Виды контроля

Контроль – проверка, обследование, наблюдение, оценка и т.п.

Виды контроля:

Педагогический;

Врачебный;

Биологический;

Антропометрический;

Биохимический;

Биомеханический;

Психологический;

Организационный;

Тестометрический;

Визуальный;

Инструментальный;

Автоматизированный;

Предварительный;

Оперативный;

Текущий;

Этапный;

Итоговый.

В качестве внутренне присущих ФВ типов контроля надо различать.

Контроль осуществляемый педагогом обозначаемый термином «педагогический контроль», и самоконтроль занимающихся. Педагогический контроль играет ведущую роль по отношению к самоконтролю занимающихся.

#### 2. Педагогический контроль.

Термин «педагогический» подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом специалистом (преподавателем, тренером, методистом) соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе

полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности. Контроль должен охватывать все стороны процесса ФВ, основные его условия и результаты, взятые в их целостном выражении и взаимосвязи.

### **Основные слагаемые и основы контроля.**

К ним относятся:

1. Контроль направляющих начал и параметров воздействия.
2. Контроль «объекта и эффекта воздействий» т.е. контроль состояния воспитываемых, ближайших и хронических следствий воздействий на них факторов ФВ.

В целом контроль должен выявлять соотношения педагогически направленных воздействий и их эффектов, оценивать их соответствия или не соответствия запланированным результатам, давать тем самым основания для применения необходимых решений. Этим определяется главный аспект контроля. Вместе с тем в нем предусматривается ряд относительно избирательных (дифференцированных) аспектов, применительно к особенностям разделов контроля:

Контроль исходного уровня возможность и готовность воспитываемых к реализации поставленных задач. Осуществляется еще до начала курса или очередного цикла занятий. Является предпосылкой целесообразной организации педпроцесса – распределение занимающихся по группам в соответствии с индивидуальными возможностями и условиям конкретизации программы занятий.

Перед началом занятий по курсу ФВ с новым контингентом занимающихся (в Д/С, школах, ВУЗе, спортивных секциях) наряду с общепедагогическим изучением проводится специальное обследование на предмет выявления и оценки данных характеризующих:

Индивидуальный уровень физического развития по показателям состояния основных двигательных качеств;

Сформировавшийся ранее фонд двигательных умений, навыков и связанных с ним знаний;

Комплексные показатели физической подготовленности по критериям выполнения нормативов, результатов контрольных упражнений, спортивным результатам и т.д.

Мотивированность и индивидуальные установки выражающие отношение к предстоящим занятиям.

Аналогичное содержание имеет контроль состояния занимающихся перед началом каждого очередного годового цикла занятий, с тем отличием, что контрольные данные оцениваются в динамике сопоставления результатов с предыдущим циклом.

Особенности контроля занимающихся в микроциклах и отдельных занятиях определяются тем, что оцениваются относительно нестабильные, быстроменяющиеся признаки характеризующие состояние оперативной работоспособности, ближайшие эффекты предыдущих занятий,

непосредственную готовность к действию.

**Контроль факторов, воздействующих на воспитуемых в процессе ФВ,** должен охватывать три рода воздействий:

- те, что исходят непосредственно от педагога;
- те, что оказывают условия внешней среды;
- те, что проистекают из деятельности и воздействий воспитываемых.

Педагог должен, кроме всего прочего, осуществлять педагогический самоконтроль, т.е. контролировать путем самонаблюдения, самоанализа и др. методами свои действия, поступки, сообщения, указания и т.д. обращенные к воспитуемым и так или иначе влияющие на них.

**Эталон** – степень соответствия профессионально-педагогических действий принципам обучения и воспитания, вытекающих из требований к качеству информации педагога и способам оперирования ею. (достоверности, точности, доступности, последовательности и т.д.), а также нормы педэтики.

**Контроль внешнесредовых факторов условий занятий** включает:

1. Проверку состояния “искусственной среды” – гигиену мест занятий, оборудования, инвентаря, экипировки;
2. Метеорологическую обстановку естественной среды, климат, высокогорье, солнечную температуру;
3. Степень соответствия условий для достижения намеченного результата.

Контроль двигательной деятельности и непосредственно связанных нею взаимодействий воспитываемых

В целом контролируется в процессе ФВ в трех аспектах:

- Как объект формирования и совершенствования;
- Как фактор, воздействующий на свойства субъекта деятельности;
- Как эффект педнаправленных воздействий.

**Оценка двигательной деятельности**

Важно вместе с анализом определить параметры движений (пространственные, временные, динамические, комплексные), величины нагрузок и режим чередования их с отдыхом в отдельном занятии и в целом цикле занятий (с учетом общего показателя суммарного объема и интенсивности выполненной работы и дифференцированных показателей физических сдвигов в организме.)

В групповых занятиях контроль деятельности занимающихся проводится вместе с контролем их взаимодействий. С оценкой межличностных отношений предусматривается контроль специфических взаимных воздействий, которые оказывают друг на друга выполняющие парные и групповые упражнения в заданных ситуациях (строго регламентированных, соревновательных и игровых)

Для контроля используются:

- Визуальные наблюдения;
- Аппаратурно-технические средства;

Для анализа тактических взаимодействий в играх и единоборствах

применяются видеомагнитофоны.

При оценке степени конкурентного взаимовлияния соревнующихся – сравнительные данные телекардиографии.

Для определения физической величины силы воздействия на соперника – автоматизированные тензометрические устройства.

Проводится контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся и эффекта текущих воздействий и общих результатов ФВ.

Предполагаются учет и анализ не одного, а совокупности ряда показателей состоящих из самооценки занимающимися своего состояния (самочувствия, настроения, усталости, готовности к действию) определяется в баллах и словесно-описательно.

Фиксируются признаки состояния занимающихся в наблюдаемых проявлениях работоспособности, внешней результативности действий и общих чертах поведения (активность и пассивность, качество и количество работы, выполнение и невыполнение задач), а также в определенных чертах внешнего вида (изменение цвета кожных покровов, потоотделения, мимике, характере позы и т.д.) и отдельных антропометрических признаках (чаще всего регистрируемых по весу тела).

Отдельные показатели динамики функционального состояния систем организма, выявляемые с помощью дифференцированных изменений доступными методами (величины ЧСС, динамометрические и реакциометрические показатели, выявляемые оперативно). Педагогический контроль должен быть тесно связан с медико-биологическим.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие способностей, совершенствование личностных качеств воспитуемых.

#### **Используют:**

Общепедагогические методы контроля обучения и воспитания так и специфические методы оценки формируемой техники движений, изменений уровня развития физических качеств и физической подготовленности в целом.

**Главный аспект педагогического контроля** предусматривает постоянное прослеживание соотношений динамики направлений воздействий и динамики отклика на них, заключающих в обусловленных или педагогически существенных изменениях состояния, поведения и уровня развития воспитываемых.

Документальный учет данных ведется:

- в журналах учета материала занятий, успеваемости и посещаемости,
- в ведомостях приема зачетных нормативов, протоколов тестирования и соревнований.

Так же ведутся рабочие записи для анализа сопоставления с плановыми показателями. Используются возможности ПЭВМ.

**Физкультурный самоконтроль** является источником информации для педагогического контроля.

Самоконтролем подразумевается совокупность операций самонаблюдения, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования осуществляемого индивидуально в процессе занятий ФУ и общем режиме жизни, по правилам, установленным в сфере ФК.

Самоконтроль в процессе занятий ФУ включает:

- Самооценку готовности к действию;
- Самопроверку ориентировочной основы действий;
- Текущее контролирование движений;
- Самооценку степени испытываемых нагрузок;
- Самоконтроль поведения;
- Самоконтроль оценки восстановительных процессов (анализ общего самочувствия). Основной документальной формой учета ФК – самоконтроля является регулярное ведение специализированного дневника.

### **Возможная форма дневника самоконтроля**

Дата.....

Номер дня в микроцикле.....(по порядку дней в недельном или ином микроцикле занятий).

Номер микроцикла.....(в годичном или ином большом цикле занятий).

#### **Общие сведения о видах деятельности и отдыха в суточном режиме.**

Сон

Продолжительность с .... до.... ч.

Качество (глубокий, со сновидениями, с пробуждениями)

Основная деятельность вне занятий ФУ (труд, учеба)

Степень трудности выполненной работы : (подчеркивается одна из градаций по личному сравнительному впечатлению): продолжительность с.... до

“больше”( +),

“не больше”( =),

“меньше”( -), чем в прошлый рабочий день

Занятия физическими упражнениями

Суммарные затраты времени;

Общая нагрузка в основных упражнениях (подчеркивается одна из градации по личному сравнительному впечатлению):

“больше”( +),

“не больше”( =),

“меньше”( -), чем в прошлом занятии

Восстановительные и др. физкультурно – гигиенические процедуры (кроме ФУ)

Прогревающие процедуры (баня, ванны, душ и т.д.)

Длительность....., и температура.....

Закаливающие процедуры (холодные ванны, душ)

Длительность....., и температура.....

Массажи (самомассаж): Длительность.....,  
 Другие процедуры (сеансы солнечного и искусственного облучения и  
 т.д.)

**Самочувствие, настроение, самоощущение**

(время регистрации оценки)

Общее самочувствие:

Утром

До основной работы и после нее

После восстановления процедур и позже перед сном

Настроение

Утром

До основной работы и после нее

После восстановления процедур и позже перед сном

Аппетит

До завтрака

Во время еды

Перед ужином

Болезненные и другие тревожащие ощущения (боли в мышцах и др.  
 органах)

**Частота сердечных сокращений**

ЧСС (уд/мин.)(число пульсации за 10 с)

До основной физической нагрузки:

Утром в постели -

После зарядки -

В ходе основного занятия ФУ:

Исходная -

Максимальная -

Сразу по окончании, на 1-й минуте –

На 5-й минуте –

После восстановительных процедур и позже:

Сразу после восст. процедур –

Пред сном –

Вес тела (кг, без одежды)

Утром, натощак и (или) непосредственно перед нагрузкой –

После активной физ. нагрузки –

После восст. процедур –

**V. Результаты контрольных, тестовых, соревновательных  
 упражнений.**

(указывается вид упражнения и достигнутый результат).

**VI. Дополнительно учитываемые функциональные и другие  
 показатели (учитывается главным образом при ухудшении самочувствия и при  
 повышенных нагрузках).**

Частота дыхания в минуту: в покое....в усл. нагрузки.....

Температура: в покое....., в усл. нагрузки.....

Потоотделение: в покое....., в усл. нагрузки.....

Другие показатели.

**VII Общее заключение и замечания** (оценка состояния и краткие заметки на будущее по материалам самоконтроля, а также оценок и рекомендаций преподавателей, консультанта, др. компетентного лица)

**Методы физкультурного самоконтроля.** В практике среди людей зрелого возраста, тренируются самостоятельно с использованием аэробных упражнений циклического характера, получим “упрощенный способ самоконтроля физической кондиции” по сумме очков, начисляемых по условной шкале на основе оценки шести показателей

Возраст (за каждый год начисляется 1 очко)

ЧСС в покое (если в безнагрузочных условиях она меньше, чем 90 в минуту, то за каждую единицу разности начисляется очко)

Индекс восстановления ЧСС – разность между ЧСС в покое и ЧСС на 5-й минуте пассивного отдыха после двухминутного бега на месте (если ЧСС в начале 5-й минуте отдыха равна исходной либо превышает ее не более чем на 10 единиц, начисляется 30 очков); если она выше исходной на 11 – 15 единиц – 20 очков, на 16 – 20 единиц -10 очков

Число занятий в неделю беговыми или аналогичного типа упражнениями на выносливость продолжительностью не менее 12 минут.(если такие упражнения выполнялись ежедневно – 30 очков, при четырех занятиях – 25 очков, при трех в неделю – 20 очков, при двух – 10 очков, при одном – 5 очков)

Вес тела (оценивается разница между нормальным и избыточным весом тела: каждый кг избыточного веса – 5 штраф. очков которые вычитаются из общей суммы очков начисленных по пунктам 1 – 4; нормально условно считают вес, равный разнице между длиной тела в сантиметрах м числом 100)

Отношение к курению (некурящий получает надбавку в 30 очков, курящий теряет из общей суммы очков, 20 очков, если ежедневно выкуривает пачку сигарет; за разницу в 1 сигарету сбавляется или прибавляется 1 очко)

В зависимости от итоговой суммы очков общее физ. состояние организма оценивается согласно следующей градации

- Свыше 170 очков – «хорошая кондиция»
- 101 – 170 очков – «удовлетворительное состояние»
- 61 – 100 очков – «не вполне удовлетворительно»
- 21 – 60 очков – «предопасное»
- 20 и менее – «опасное» (сердечнососудистые заболевания)

Разработана более детального учета и оценки физ. состояния Киевским институтом проблем ФК методика «КОНТРЭКС» экспресс – контроль на основе 11 позиций:

Возраст

Вес (масса тела)

Величины ЧСС и АД в покое

Индекс восстановления ЧСС к исходу задания.

Интервал отдыха после стандартной нагрузки

Гибкость суставов организма (наклон вперед)

Быстрота реакции (захват падающей)

Показатель динамической силы (выпрыгивание вверх с места)

Выносливость (предельное число повторений в заданное время)

Поднятие туловища или поднимание ног в висе, отжимание

Продолжительный бег

Число занятий в неделю

Методика САН – «самочувствие, активность, настроение» – система оценок из 9-ти балльной шкалы.

### **Связь педагогического и других видов контроля в ФВ.**

Педагогический контроль и самоконтроль тесно взаимосвязанные, а по содержанию – идентичны. При самостоятельных занятиях самоконтроль как бы замещает педагогический контроль. В условиях педагогического контроля самоконтроль является источником информации. Ведущая роль остается за педагогическим контролем.

Педагогические аспекты контроля должны сочетаться со здравоохранительными аспектами, что официально предусмотрено установленными положениями по организации врачебно-физкультурного контроля.

Под влиянием спорта высших достижений формируется многокомпонентная система комплексного контроля, включающая педагогические, медицинские, биологические, психологические и др. подходы. Поэтому педагогический контроль является одним из частных аспектов комплексного контроля. Главная роль в непосредственном контроле процесса ФВ, его содержания, форм, построения и путей достижения результатов принадлежит педагогу-специалисту, обязанному профессионально гарантировать соответствие ФВ социально заданным целям.

Организуя контроль, специалист ФВ должен комплексно осмыслить всю информацию для принятия педагогических решений. Не должен подменять специалистов другого профиля, участие которых в контроле способно принести пользу делу.

Активное внедрение в систему комплексного контроля ФК и медицинских, физиологических, биохимических, биомеханических, психолого-педагогических методов диагностики требует от специалиста ФВ большой осведомленности и тесное сотрудничество специалистов разного профиля без какого-либо смещения их профессиональных функций. Первым условием комплексного контроля является деловое содружество преподавателя (тренера, методиста) и работников службы врачебно-физкультурного контроля.

### **3. Виды педагогического контроля**

Контроль в процессе ФВ характеризуется последовательным выполнением контролирующих операций по ходу отдельного занятия, в интервалах между занятиями и по завершению серии, циклов, этапов.

Постоянно проводимый контроль – «оперативно-текущий», регулярно дополняется и подытоживается цикловым контролем, в котором суммарно оценивается сделанное и достигнутое в рамках циклов занятий (малых, средних, больших). Такой контроль позволяет учитывать отдельные моменты и общие тенденции процесса ФВ во взаимной связи, оценивать эффекты упражнений, занятий и воздействия на занимающемся.

### **Оперативно-текущий контроль**

Контроль постоянно осуществляемый по ходу занятий и в интервалах между ними. Обеспечивается срочная оценка быстро меняющихся признаков контролируемых моментов.

#### **Задачи контроля:**

- Экстренно оценить готовность занимающихся к реализации намеченного (разучив упражнения, освоению нагрузок, развитие тренированности, динамику работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия);
- Проконтролировать решающие моменты (в ходе занятия) воздействий, основные черты совершаемых действий);
- Сделать общее заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики;
- Проследить динамику показателей индивидуального состояния в интервале между данными и очередным занятием в аспекте оценки последствия проведения занятия и хода восстановительных процессов, от которого зависит эффект очередного занятия.

*Методы опер. – текущего контроля по ходу занятия являются:*

Оценочное слежение за динамикой показателей, методами физически не нагружающими занимающихся; – прямое и инструментально оснащенное наблюдение (с хронометрированием), самонаблюдение, опрос, самоанализ.

Получение оценочной информации с помощью контрольных двигательных заданий с измерением текущих разделов их выполнение в стандартных условиях. При этом выполняются подготовительные и основные упражнения, входящие в содержание занятий специально-контрольного типа (учебных, тренировочных), в соответствии с логикой целостного построения данного занятия

В интервалах между занятиями оперативный текущий контроль практически суживается в обследовательской части до рамок индивидуального самоконтроля. Специалист должен направлять его, анализировать получаемые путем самоконтроля данные, а при некоторых условиях лично просматривать динамику показателей последствий занятий, хода восстановительных процессов и общего состояния занимающегося.

Обобщенный учет и анализ материалов операт. – текущ. контроля связан с большим объемом рукописной работы. Данные контроля заносят в учетную документацию:

Журнал учета работы группы

Учетная карточка

Протоколы тестирования и соревнований

Медицинская карточка

Журнал учета травм

Книга учета спорт. достижений

Неофициальные документы педагога (рабочий дневник)

Журнал учета, наличия и состояния оборудования

**Цикловой и этапный контроль.** Выявление основных тенденций процесса ФВ на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр, период, мезоциклы).

Включает:

Обобщенную обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов пед. процесс (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решения различных задач ФВ; суммарных величин физ. нагрузки и долей по уровню и направленности; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта.)

Итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых;

Сравнительный анализ динамики 1-го и 2-го показателей.

Ретроспективно обобщающая обработка материалов, накопленных в процессе оперативно – текущего контроля, подлежащих анализу являются:

1. Подсчет суммы времени, затраченного на занятия в цикле или этапе в целом. Сравнения полученных величин с предыдущим циклом (этапом).
2. Подсчет числа занятий, сопряженных с основной физической нагрузкой и определение их процентного соотношения с общим числом занятий и число дней, свободных от занятий в цикле (этапе)
3. Сравнение этих показателей с предыдущим этапом (циклом)
4. Подсчет суммарных величин физ. нагрузки по ее отдельным параметрам и определение долей (в процентах, в числах) различных по уровню и направленности нагрузок в общем объеме нагрузки в цикле (этапе) соизмеримых упражнениях (циклического, ациклического, смешанного характера)
5. Вычисление величин изменения этих параметров по сравнению с предыдущим этапом (циклом).
6. Вычисление средних величин, вариаций и разностей показателей, отражающих изменения состояния занимающихся в течении цикла (этапа)(в частности, результатов в контрольно – тренировочных, отдельных функциональных и морфофункциональных показателей, измеренных последовательно в различные дни цикла, этапа)

Для контролирования общего эффекта системы занятий нужна диагностика кумулятивных изменений в состоянии занимающихся, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и подготовленности в

целом. Методика диагностических процедур должна быть ориентирована на выявление перестроек, желательных и нежелательных изменений в состоянии занимающихся, которые происходят в результативно хронической кумуляции эффекта занятий за время цикла (этапа.).

Условиями обследования состояния организма является:

1. Организация контроля во времени.

Оценочные процедуры проводят синхронно с данным воздействием упражнением сразу вслед за ними, чтобы судить о приспособительных перестройках в организме, а так же их следует выполнять с периодичность, соразмерной с продолжительностью времени, необходимого для данных перестроек.

2. Для информативности процедур циклового и этапного планирования является определенная стандартизация режима нагрузок и отдыха пред обследования. (стандарт разминки, отдых перед выполнением тестовых уравнений, но и заблаговременное нормирование общего режима и отдыха с направленностью для создания общего фона для контрольных обследований примерно пропорционально бывшим в предыдущем обследовании)

Обычно в процессе ФВ тестирующие и другие обследования приурочиваются к концу его этапов и подэтапов, месячных циклов для выявления стабильности показателей состояния занимающихся, уровня тренированности и подготовленности в целом.

Целесообразно выделить как минимум одно занятие в конце серии микроциклов.

Для этого выделяют соответственно построенный микроцикл. Его структура не может быть жестко стереотипной и зависит от содержания и общего уровня нагрузок в занятиях предыдущих микроциклов, а также от программы и условий организации обследований в данном микроцикле.

Различают варианты:

1) Собственно – контрольный микроцикл. Отличается строгой стандартизацией условий, средств и методов контроля. Полное устранение мешающих факторов (нагрузок) способных вызвать перед обследованием далеко идущие сдвиги в состоянии занимающихся и затруднить тем получение нужной информации.

2) Контрольно-тренировочный микроцикл. Отличается от первого в основном более значительным объемом тренировочной работы и сохраненной программой тестирования и других обследований. Тренировочная работа может быть сопряжена с немалой нагрузкой при условии, что она стандартизирована, не превышает ранее освоенного уровня, ставшего привычным, а если превышает, то строго определенную, четко нормируемую величину.

3) Контрольно – соревновательный микроцикл. Характеризуется тем, что в качестве основного средства и метода выявления рез

**Вопросы к зачету.**

№ п/п	Тестовый вопрос	Варианты ответов
1	На трассе столкнулись два легковых автомобиля. В результате дорожно-транспортного происшествия четыре человека госпитализированы с различными травмами. Установите правильную последовательность осуществления первой мед.помощи.	<p>А) накрыть рану чистой салфеткой;</p> <p>Б) наложить кровоостанавливающий жгут;</p> <p>В) вызвать скорую помощь;</p> <p>Г) приподнять конечность и прижать артерию;</p>
2	На химическом заводе в одном из цехов предприятия, занятого производством химических красителей, случился мощный взрыв, в результате которого произошел выброс в окружающую среду большого количества анилина. В результате чрезвычайного происшествия 1 человек погиб, около 70 получили ранения. Около 10 тысяч человек, проживающих возле завода, были срочно эвакуированы. По словам представителей компании, в ходе предварительного расследования установлено, что причиной взрыва стала техническая неисправность одной из установок по производству анилина, а также грубое нарушение техники безопасности при хранении взрывоопасного сырья. Укажите правильную последовательность оказания первой мед.помощи при отравлении анилином.	<p>А) вызов «скорой помощи»;</p> <p>-Б) промывание желудка с активированным углем;</p> <p>-В) применение солевых слабительных;</p> <p>Г) согревание тела (кроме горячих душа и ванны).</p>
3	Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии природного явления, катастрофы называется	<p>А) чрезвычайной ситуацией</p> <p>Б) экстремальной ситуацией</p> <p>В) стихийным бедствием</p> <p>Г) чрезвычайным происшествием</p>
4	Событие с трагическими последствиями классифицируются как	<p>А) авария</p> <p>Б) происшествие</p> <p>В) бедствие</p> <p>Г) катастрофа</p>

## **Содержание практических занятий**

### **Обеспечение безопасности образовательной организации. Охрана труда (10 час.)**

#### **П/з 1. Тема: . Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального происхождения. (4 ч.)**

**Цель:** определить принципы и методы качественного и количественного анализа опасностей.

**Основные понятия:** чрезвычайная ситуация, вулканическая деятельность, наводнения, цунами, буря, смерч, ураган, обвал, сель, эпидемия, инфекционные болезни, транспортная авария, пожары и взрывы, социум, терроризм, наркомания, алкоголизм.

#### **Вопросы для обсуждения.**

1. Законодательство РФ в области защиты от чрезвычайных ситуаций.
2. Характеристика экстремальных ситуаций природного и техногенного характера и их последствия.
3. Действия учителя при стихийных бедствиях, авариях и катастрофах.
4. Противопожарный режим в образовательном учреждении.
5. Межнациональные конфликты. Наркомания. Алкоголизм.
6. Организация антитеррористических мероприятий в образовательном учреждении.

#### **П/з 2. Тема: Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. (2 ч.)**

**Цель:** знать правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности.

**Основные понятия:** экономическая безопасность, охрана труда.

#### **Вопросы для обсуждения:**

## **ТЕМА №1. Опасные и вредные факторы в окружающей среде: характеристика, закономерности появления и способы защиты от их последствий — 1 час.**

### 1.1. Общая классификация опасных и вредных факторов.

Человек живет, непрерывно обмениваясь энергией с окружающей средой, участвуя в круговороте вещества в биосфере. В процессе эволюции человеческий организм приспособился к экстремальным климатическим условиям-низким температурам Севера, высоким температурам экваториальной зоны, к жизни в сухой пустыне и в сырых болотах. В естественных условиях человек имеет дело с энергией солнечной радиации, движения ветра, волн, земной коры. Энергетическое воздействие на незащищенного человека, попавшего в шторм или смерч, оказавшегося в зоне землетрясения, вблизи кратера действующего вулкана или грозном районе, может превысить допустимый для человеческого организма уровень и нести опасность его травмирования или гибели. Уровни энергии естественного происхождения остаются практически неизменными. Современные технологии и технические средства позволяют в какой-то мере снизить их опасность, однако сложность прогнозирования природных процессов и изменений в биосфере, недостаточность знаний о них, создают трудности в обеспечении безопасности человека в системе «человек-природная среда».

Появление техногенных источников тепловой и электрической энергии, высвобождение ядерной энергии, освоение месторождений нефти и газа с сооружением протяженных коммуникаций породили опасность разнообразных негативных воздействий на человека и среду обитания. Энергетический уровень техногенных негативных воздействий растет и неконтролируемый выход энергии в техногенной среде является причиной роста числа увечий, профессиональных заболеваний и гибели людей.

Перечень реально действующих негативных факторов значителен и насчитывает более 100 видов.

### **Тема №3. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности-1 час.**

Проблема безопасности жизнедеятельности человека признается во всем мире. ООН называет эту проблему одной из приоритетных в научных исследованиях. В Российской Федерации от социальных, техногенных, природных и иных катастроф ежегодно погибают более 300 тысяч человек, 100 тысяч человек становятся инвалидами, еще больше людей теряют здоровье. Защита человека от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения, достижение комфортных условий жизнедеятельности - первостепенные задачи нашей страны.

Становится очевидным, что ключевая роль в обеспечении национальной безопасности любого государства и жизнедеятельности отдельной личности и общества принадлежит образованию. Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасности жизнедеятельности, потребовала обучения сотрудников ДООУ, родителей и воспитанников безопасному образу жизни в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

Современное дошкольное образовательное учреждение представляет собой сложную систему, компонентами которой в первую очередь являются люди, материальные средства, сложное техническое оборудование. Все, что окружает человека во время его работы, жизнедеятельности, требует особого внимания, поэтому должны быть предприняты определенные меры по обеспечению безопасности жизни воспитанников и охраны труда разных категорий сотрудников.

Детский сад - это целостный организм, где все, начиная от руководителя и заканчивая техническими работниками, должны осознавать и нести полную ответственность за сохранение жизни и здоровья, за безопасность доверенных нам детей.

Актуальность проблемы безопасности в образовательном учреждении определяются потребностями системы отечественного дошкольного образования и существующими противоречиями:

- Объективной необходимостью более раннего информирования ребенка о правилах безопасного поведения, освоения ими соответствующих умений и отсутствием образовательных программ обучения детей основам безопасности жизнедеятельности
- Потребностями жизни в накоплении ребенком опыта безопасного поведения в быту и отсутствием научно обоснованной педагогической методики, направленной на формирование данного опыта у дошкольников
- Важностью целенаправленной деятельности родителей, всех сотрудников ДООУ и недостаточным практикоориентированным уровнем знаний и умений, обеспечиваемых содержанием подготовки педагогов
- Осмысление противоречий позволило сформулировать проблему - поиск путей и способов обеспечения безопасности жизнедеятельности воспитанников и сотрудников в ДООУ.

**Основными задачами в области обеспечения безопасности образовательного пространства являются:**

- Изучение и реализация основных направлений законодательства РФ по вопросам

## Тема 2. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального происхождения. -2 часа.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения угрожают обитателям нашей планеты. Они могут приносить ущерб, размер которого зависит не только от интенсивности самих природных катастроф, но и от уровня развития общества и его политического устройства. Подсчитано, что на Земле каждый стотысячный человек погибает от природных катастроф, а за последние 100 лет-около 16 тыс. ежегодно. Природные катастрофы страшны своей неожиданностью. За короткий промежуток времени они опустошают территории, уничтожают жилища, имущество, коммуникации и другие элементы инфраструктуры. За каждой крупной катастрофой, словно лавина, следуют новые: голод, инфекции, мародерство, нищета, бродяжничество.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения в последние годы имеют устойчивую тенденцию роста. Активизируются действия вулканов (Камчатка), учащаются случаи землетрясений (Камчатка, Сахалин, Курилы, Забайкалье, Северный Кавказ) возрастает их разрушительная сила.

Почти регулярными становятся наводнения, нередко оползни вдоль рек и в горных районах. Гололед, снежные заносы, сход снежных лавин, ледников, бури, ураганы и смерчи ежегодно наблюдаются на территории России.

Человечество при этом не беспомощно, оно накопило большой опыт прогнозирования катастроф, успешного противостояния и ликвидации последствий. Однако любые действия против стихийных природных процессов требуют глубоких знаний механизма их происхождения, характера протекания и умения предсказать возможные последствия.

Сами по себе **ЧС природного характера** весьма разнообразны. Поэтому, исходя из причин возникновения, их делят на **6 групп**.

- 1) **Геологические** (землетрясения, вулканическая деятельность, сели, оползни, снежные лавины, обвалы, просадки земной поверхности).
- 2) **Метеорологические** (ураган, буря (шторм), смерч).
- 3) **Гидрологические** (наводнения, нагоны, цунами, заторы).
- 4) **Природные пожары** (лесные, торфяные, степные, подземные).
- 5) **Биологические** (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии).
- 6) **Космические** (падение метеоритов, остатков комет, прочие космические катастрофы)

Несмотря на глубокие различия в характере событий, все природные ЧС объединяются некоторым общим закономерностям. Во-первых, для каждого вида ЧС характерна определенная пространственная прикоченность. Во-вторых, чем выше интенсивность (мощность) опасного природного явления, тем реже оно случается. В-третьих, каждой ситуации природного характера предшествуют некоторые предвестники (предвестники). В-четвертых, при всей неожиданности той или иной природной ЧС ее проявление может быть предсказано. Наконец, в-пятых, во многих случаях могут быть предусмотрены пассивные и активные защитные мероприятия от природных опасностей.

Говоря о природных ЧС, следует подчеркнуть роль антропогенного влияния на их проявление. Так, согласно международной статистике, около 80% современных оползней связано с деятельностью человека. В результате вырубок леса возрастает активность лавин, увеличивается количество паводков. Природа как бы мстит человеку за грубое вмешательство в ее величественное, гармоничное, динамичное существование. Это обстоятельство нельзя не учитывать в производственно-хозяйственной деятельности.

## **Тема 4. Гражданская оборона, ее структура, задачи — 2 часа.**

### **1. Законодательство РФ в области гражданской обороны (ГО)**

Принятие Федерального закона "О гражданской обороне" определило правовое поле работы органов государственной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления, организаций независимо от их организационно - правовых форм и форм собственности. В развитие этого закона приняты Постановления Правительства РФ "О порядке отнесения территорий к группам по гражданской обороне", "О федеральных службах гражданской обороны" и ряд других.

Согласно Федеральному закону "О гражданской обороне" (ст.10) граждане Российской Федерации: проходят обучение способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий; принимают участие в проведении других мероприятий по гражданской обороне; оказывают содействие органам государственной власти и организациям в решении задач в области гражданской обороны.

Основные задачи обучения населения определяет Положение об организации обучения населения в области гражданской обороны, которое утверждено постановлением Правительства РФ №547 от 04.09.2003г.

В этом положении прописано, что основными задачами обучения населения в области ГО являются:

- изучение способов защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, порядка действий при сигналах оповещения, приемов оказания первой медицинской помощи, правил пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты;
- совершенствование навыков по организации и проведению мероприятий по ГО.

### **Предназначение и задачи гражданской обороны**

Гражданская оборона - это система мероприятий по подготовке и защите населения, материальных и культурных ценностей на территории РФ от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Основные задачи в области ГО определены в ст. 2 Федерального закона "О гражданской обороне". Это:

- Обучение населения способам защиты от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- Эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;

## **Тема №5. Защита от последствий чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени — 2 часа.**

Защита населения от чрезвычайных ситуаций — это совокупность взаимоувязанных по времени, ресурсам и месту проведения мероприятий РСЧС, направленных на предотвращение или предельное снижение потерь населения и угрозы его жизни и здоровью от поражающих факторов и воздействий источников чрезвычайных ситуаций.

Необходимость подготовки и осуществления мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера обуславливается:

- риском для человека подвергнуться воздействию поражающих факторов стихийных бедствий, аварий, природных и техногенных катастроф, как в мирное так и в военное время;
- предоставленным законодательством правом людей на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Мероприятия защиты населения являются составной частью предупредительных мер и мер по ликвидации чрезвычайных ситуаций и, следовательно, выполняются как в превентивном (предупредительном), так и оперативном порядке с учетом возможных опасностей и угроз. При этом учитываются особенности расселения людей, природно-климатические и другие местные условия, а также экономические возможности по подготовке и реализации защитных мероприятий.

Мероприятия по подготовке страны к защите населения проводятся по территориально-производственному принципу. Они осуществляются не только в связи с возможными чрезвычайными ситуациями природного и техногенного характера, но и в предвидении опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие их, поскольку значительная часть этих мероприятий эффективна как в мирное, так и военное время.

Меры по защите населения от чрезвычайных ситуаций осуществляются силами и средствами предприятий, учреждений, организаций, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территории которых возможна или сложилась чрезвычайная ситуация.

Комплекс мероприятий по защите населения включает:

- оповещение населения об опасности, его информирование о порядке действий в сложившихся чрезвычайных условиях;
- эвакуационные мероприятия;
- меры по инженерной защите населения;
- меры радиационной и химической защиты;
- медицинские мероприятия;
- подготовку населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

### **1. Организация оповещения населения**

Одно из главных мероприятий по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера — **его своевременное оповещение и информирование о возникновении или угрозе возникновения какой-либо опасности**. Оповестить население означает своевременно предупредить его о надвигающейся опасности и создавшейся обстановке, а также проинформировать о порядке поведения в этих условиях. Заранее установленные сигналы, распоряжения и информация относительно возникающих угроз и порядка поведения в создавшихся условиях доводятся в сжатые сроки до органов управления, должностных лиц и сил Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Ответственность за организацию и практическое осуществление оповещения несут руководители органов исполнительной власти

ультатов проведенных занятий используются соревнования, организованное применительно к условиям контроля (с установкой на превышение или повторение индивидуального достижения, с кратковременным подведением к “старту”, с ограничением или увеличением количества попыток для демонстрации результата, с проведением сопутствующих обследований и т.д.).

Круг контрольных упражнений отчасти поэтапно обновляется в зависимости от изменения содержания занятий, отчасти остается однообразным.

***Метрологические требования предъявляемые к тестированию предусматривают:***

1. Стандартность процедур и условий тестирования.
2. Наличие унифицированных оценочных шкал – систем оценок
3. Информативность и надежность тестов.

Для дифференцированной оценки сдвигов в уровне функциональных возможностей организма, динамики тренированности, тенденциях адаптационных процессов, развертывающихся под суммарным воздействием нагрузок в цикловом и этапном контроле проводят углубленные избирательно-диагностические обследования, в том числе физиологических, биохимические и другие. Такие исследования удается провести в спорте высших достижений. Основная проблема совершенствования циклового и этапного контроля в том и состоит, чтобы придать ему подлинно комплексный характер на основе теснейшего соединения педагогического тестирования и углубленной диагностики сложных долговременных сдвигов, происходящих в организме в процессе ФВ.

Решение этой проблемы предполагает:

1. Точное определение совокупности наиболее информированных диагностических признаков циклового и этапного контроля в различных условиях.
2. Тщательный отбор методов контроля пригодных для циклового и этапного контроля в различных условиях практики ФВ.
3. Использование портативной диагностической аппаратуры.
4. Использование в комплексном тестировании не функциональных проб ( как это практикуется во врачебно – физкультурных и др. специализированных исследованиях), а контрольных упражнений.

Вся совокупность процедур циклового и этапного контроля предоставляет информацию, позволяющую провести сравнительный анализ динамики воздействий и результатов суммарной эффективности данных воздействий.

**Анализ** удобно начинать с вычерчивания графика. **График** отражает отношение динамики недельных параметров объема тренировочных нагрузок (в микроциклах) и динамики результатов в контрольных точках. (все данные – в относительных величинах, в %).

Строже проанализировать результаты сравнительного графического сопоставления обобщенных данных контроля можно с помощью методов

математического анализа (методов вычисления множественной корреляции, кросскорреляционного анализа, дисперсного анализа и т.д.) наряду с системными обходом к осмыслению материала в целом. Глубина анализа зависит от информативности и полноты данных.

Стремление к полноте и глубине контроля не должно приводить к неразборчивому применению как можно большего числа различных методов и показателей. Важно помнить, что преимущество того или иного метода контроля определяются не только аппаратурой, и ее оснащенностью, но и наличием достаточных предпосылок к ее продуктивному применению и накопленными знаниями о закономерностях “поведения” тех показателей, какие способен выявить данный метод. Если не известен в пределах, каких именно параметров должен находиться контролируемый показатель, каковы допустимые грани его изменения во времени, какова степень и закономерная последовательность его изменений, регистрация его практически не имеет контролирующего значения.

Соотношение динамики месячных параметров объема тренир. Работы и динамики показателей функциональных возможностей организма (МПХ, ПАНУ, порога анаэробного обмена,  $O_2$  - долг):

## **2. Средства и методы контроля на уроке физической культуры**

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков, полученных на уроках.

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средствами контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"Г" - упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) ФУ, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) ФУ для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно ФУ. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

**Требования к тестам:**

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (min времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)

- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);

- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основным методом контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

**К о н т р о л ь ф у н к ц и о н а л ь н о г о с о с т о я н и я у ч а щ и х с я .**

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

Ш совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

В заключение рассмотрим еще одну форму контроля двигательной деятельности - физкультурный самоконтроль. Частично его затронули, говоря о самооценке состояния занимающихся, но содержание его гораздо шире и охватывает не только урок. При объективном проведении физкультурный самоконтроль служит источником информации для педагогического контроля. В процессе занятий ФУ он включает также: контролирование своих движений и "прочувствование" двигательных действий, самооценку тренировочных нагрузок. При индивидуальных занятиях физкультурный самоконтроль становится основной формой контроля и условием его эффективности.

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия. Он является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков.

В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают:

- общее самочувствие;
- характер сна;
- степень утомляемости;
- желание заниматься ФК и С;
- физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения);
- реакцию организма (преимущественно по ЧСС);
- еженедельно подсчитывается объем каждого вида самостоятельных занятий.
- В дневник также заносятся данные врачебно-медицинского осмотра: вес и рост, окружность грудной клетки и спирометрия, сила рук и становая сила, тесты ОФП:
- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- бег на длинные дистанции (1-3 км);
- силовые упражнения (подтягивание или сгибание-разгибание рук в упоре);
- прыжок в длину с места.

Необходимым методическим условием высокого качества самоконтроля является сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни. Сравнение данных поэтапного контроля позволяет сделать вывод о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности. Самоконтроль является и фактором самовоспитания личностных качеств.

Вышеизложенная информация позволяет рассматривать физкультурный самоконтроль как компонент системы контроля в ФВ.