

## ПРОТОКОЛ

заседания форсайт-центра

«Учитель будущего: «Физическая культура» по теме «Подружись с лыжной!»

От 15.03.2019

№ 2

Место проведения: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №8»

Присутствовали (общее количество участников заседания): 23 человека

**Председатель:** (руководитель форсайт-центра)

*Серебренникова Оксана Сергеевна, директор, МБОУ «СШ №8»*

**Секретарь:** *Назарова Регина Эдуардовна, заместитель директора, МБОУ «СШ №8»*

**Приглашенные:** *Радцева Ярослава Юрьевна, методист, МАУ «Центр развития образования»*

**Категория участников:**

– учителя физической культуры (23 человек);

**ПОВЕСТКА ДНЯ:**

Теоретическая часть

1. Место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания обучающихся.
2. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
3. Лыжная подготовка в спортивном зале.
4. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников на этапе начальной подготовки
5. Лыжная подготовка: инвентарь и экипировка.

Практическая часть (стадион МБОУ «СШ №8»)

1. Техника классических ходов.
2. Игры и эстафеты на лыжах

Круглый стол (рефлексия)

**СЛУШАЛИ:**

1. Коробкову Г. А.,  
учителя физической  
культуры МБОУ  
«Средняя школа  
№19»

*охарактеризовала значение лыжной подготовки в системе физического воспитания. Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, развитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Оздоровительное значение лыжного спорта заключается в благоприятной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку.*

*Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности. В наших климатических условиях лыжный спорт наиболее востребован и популярен.*

Галимова Ф. Ф.  
Алибекову М. И.  
учителей физической  
культуры МБОУ  
«Средняя школа  
№21»

*ознакомили с основными правилами техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Независимо от возрастной категории детей, должна соблюдаться техника безопасности на уроках лыжной подготовки в школе. В начальных классах ребята получают самые первые навыки обращения со спортивным инвентарем. Поэтому вопрос соблюдения техники безопасности здесь стоит наиболее остро. Во-первых, для детей необходимо максимально правильно подобрать лыжи, палки, обувь и крепления. Во-вторых, необходимо научить застегивать жесткие крепления на лыжах и регулировать мягкие. В-третьих, при объяснении правил передвижения на лыжах детям начальной школы нужен наглядный пример. Ребята должны знать следующие правила: Перед уроком каждый должен проверить свои лыжи на исправность (целостность креплений, отсутствие трещин). Не стоит надевать лыжи сразу после выхода на улицу. Инвентарь должен адаптироваться к низкой температуре. Нельзя махать палками слишком активно, чтобы не покалечить товарища. Ученику надо четко выполнять все требования учителя.*

3. Ахметшину А. И.,  
учителя физической  
культуры МБОУ  
«Средняя школа №9 с  
УИОП»

*продемонстрировала основные приемы лыжной подготовки в спортивном зале. При неблагоприятных погодных условиях, уроки по лыжной подготовке можно проводить в спортзале. В данном случае показывается имитация лыжных ходов, работа рук, ног и т.д. Также проводится ОФП, бег на выносливость. Учителя должны уметь проводить нестандартные уроки по лыжной подготовке. В спортзале можно осуществлять начальное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование лыжных ходов, поворотов и других элементов лыжных ходов, имитируя их. Под имитацией понимается выполнение лыжных ходов без лыж на месте или в движении. Это способствует успешному овладению необходимыми знаниями, умениями и навыками с дальнейшим их применением непосредственно на лыжне.*

4 Миндияхметову  
Р. Ф., учителя  
физической культуры  
МБОУ «лицей №2»

*ознакомила с критериями диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников. на этапе начальной подготовки. В попытках решить эту проблему используют комплекс различных критериев и методов – антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и других, в том числе*

*возникающих в спортивной науке и практике.*

*Далее она познакомила с комплексом ориентирующих тестов, позволяющих выявить именно тех обучающихся, которые могут достичь наивысших результатов в лыжном спорте: 1) максимальная частота движений за 10 с (типа теппинг-теста); 2) прыжок с места (оценка скоростно-силовых качеств); 3) задержка дыхания (диагностирование дыхательной, сердечно-сосудистой систем и общей выносливости); 4) динамометрия (сила сжатия кисти); 5) бег 60 м (оценка скоростно-силовой темповой работы); 6) выпрыгивание вверх прогнувшись (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей ног); 7) сгибание-разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей рук); 8) поднимание ног (оценка силовой выносливости мышц живота); 9) бег 500 м (оценка скоростной выносливости).*

5. Садретдинова И. М.,  
учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа №30 с УИОП»,  
*провел мастер-класс по подготовке лыжного инвентаря и экипировки. Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях. Он дал подробную характеристику видов лыж и особенностей ухода за ними.*
  
6. Ахметшину А. И.,  
учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа №9 с УИОП»  
*на спортивном стадионе школы она провела практическое занятие с участием группы учителей физической культуры по обучению технике классических шагов на лыжах.*
  
7. Самгуллину З. М.,  
учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа №43», Исакову В. М.,  
учителя физической культуры МБОУ «Средняя школа №21»  
*на спортивном стадионе школы они провели нестандартные игры и эстафеты с участием группы учителей физической культуры: «А мы — пингвинчики, а нам не холодно!», «Помоги товарищу», «Лыжники-челноки», «Кто первый повернется?» и т.д.*
  
8. Рефлексия.  
*в заключение мероприятия присутствующие педагоги отметили практическую значимость выступлений коллег. Педагоги, участвующие в практической части, отметили методическую ценность мастер-классов, которые помогли им овладеть эффективными методиками обучения ходьбе на лыжах.*

ПРИНЯТЫЕ РЕШЕНИЯ:

1. Отметить положительный опыт учителей и рекомендовать его к использованию:
- «Место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания обучающихся»  
Г.А. Коробкова,  
учитель физической культуры МБОУ «СШ №19»
- «Правила техники безопасности на уроках физической культуры»  
Ф.Ф. Галимов, М.И. Алибекова,  
учителя физической культуры МБОУ «СШ №21»
- «Лыжная подготовка в спортивном зале.» «Техника классических ходов.»  
О.В. Ахметшина,  
учитель физической культуры МБОУ «СШ №9 с УИОП»
- «Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников на этапе начальной подготовки»  
Р.Ф. Миндияхметова,  
учитель физической культуры МБОУ «Лицей №2»
- «Лыжная подготовка: инвентарь и экипировка»  
И.М. Садретдинов,  
учитель физической культуры МБОУ «СШ №30 с УИОП»
- «Игры и эстафеты на лыжах»  
З.М. Самигуллина,  
учитель физической культуры МБОУ «СШ №43»;  
В.М. Исакова,  
учитель физической культуры МБОУ «СШ №21»

Голосовали:

за 23

против нет

воздержались нет

Председатель  Серебренникова О. С.  
Секретарь  Назарова Р. Э.