

С.О. Филиппова, А.Е. Митин

*Портфолио по предмету «Физическая культура»
(методические рекомендации)*

1. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ



В оформлении титульного листа может использоваться символика школы (например, герб), а также фотографии, способствующие созданию атмосферы причастности к обучению в школе, в частности, и Санкт-Петербургу вообще.

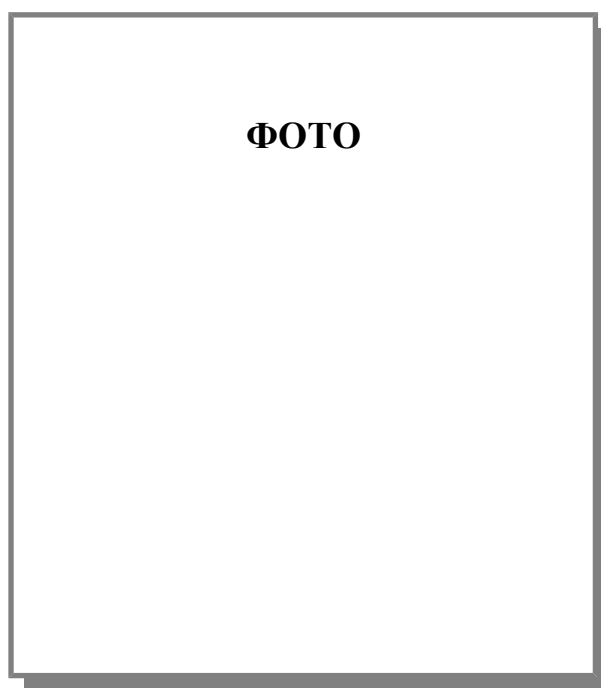
Далее обозначается название данного документа.

**Портфолио
по предмету
"Физическая культура"**

После названия идет информация о владельце портфолио (фамилия, имя, отчество, класс).

2. РЕЗЮМЕ

В этом разделе представляются материалы, характеризующие владельца портфолио как личность. Как правило, на первой странице размещается фотография автора крупным планом.



Здесь же даются основные автобиографические данные – год и место рождения, образование и т.п.

На последующих страницах размещается информация об интересах и увлечениях. Это информация, как правило, сопровождается фотографиями.

3. ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

В этом блоке приводятся данные о здоровье, физическом развитии и функциональном состоянии органов и систем.

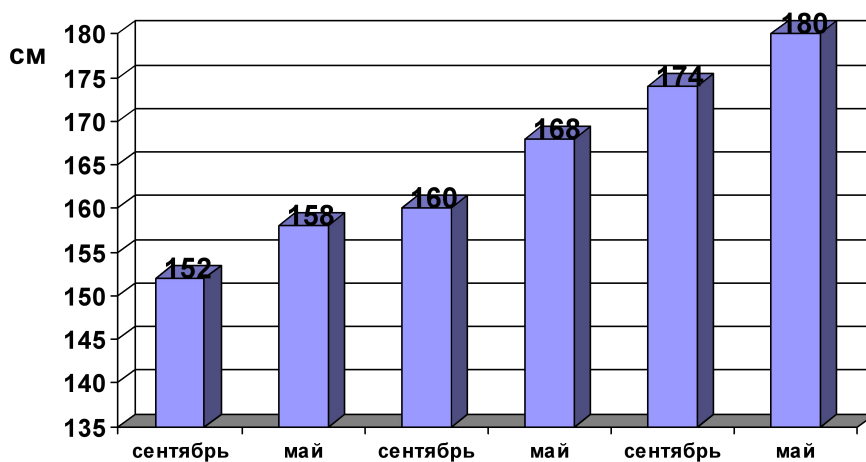
Показатели	В начале года	В конце года
Рост		
Вес		
Окружность груди		
ЖЕЛ		
ЧСС в покое		
Динамометрия		

Группа здоровья _____

Заболевания _____

Ограничения в занятиях физическими упражнениями _____

Здесь же приводятся результаты выполнения двигательных тестов. По окончании года целесообразно анализировать прирост результатов. Если статистика ведется несколько лет – изображать результаты на графике.



Результаты выполнения теста прыжок в длину с места
(сентябрь 2009 – май 2012 гг.)

5. ДОСТИЖЕНИЯ

В этом разделе собираются документы, подтверждающие наличие результатов в области физической культуры и спорта. Это могут быть сертификаты и дипломы, отзывы, свидетельства, грамоты и т.д.

В портфолио лучше размещать уменьшенные сканированные копии с комментариями о событии, которое они характеризуют.



Здесь также могут быть размещены фотографии, иллюстрирующие данное мероприятие.

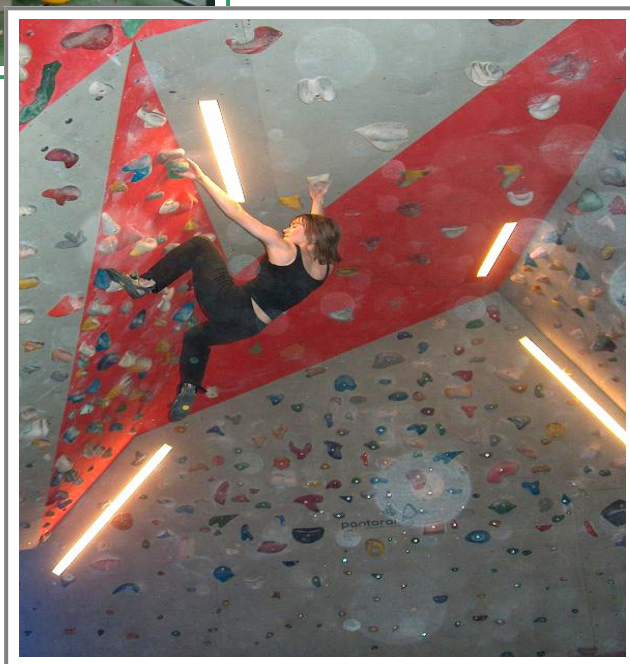
6. ФОТО-СЕССИЯ

«ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ПУТЬ К КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ»

В этом разделе помещаются фотографии автора портфолио на занятиях физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях, на физкультурно-массовых мероприятиях с кратким описанием события.



«Бегающий город»

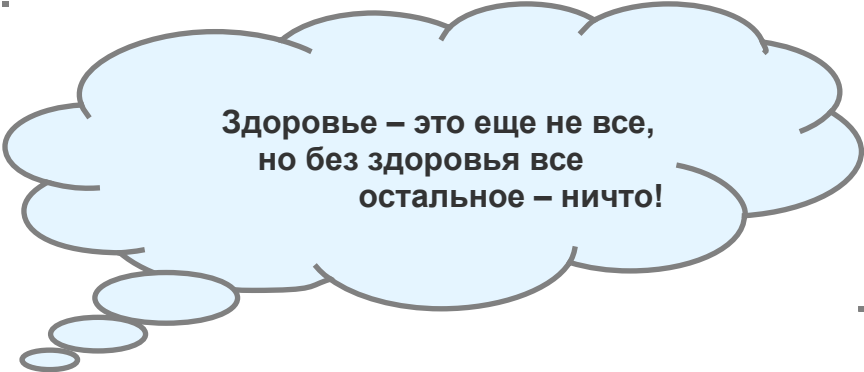


«Скалодром»

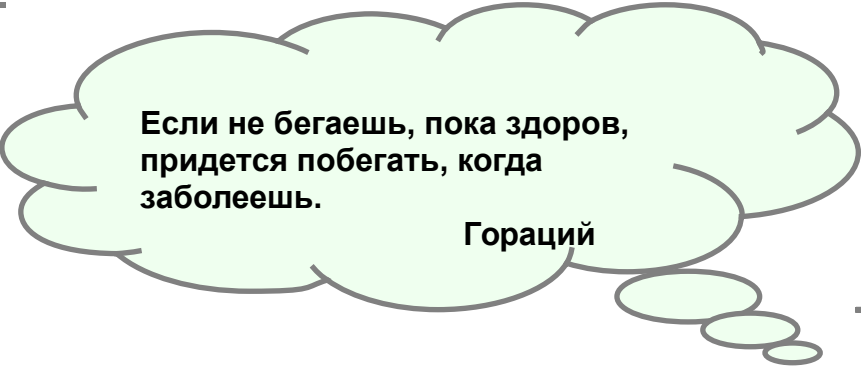
7. МУДРЫЕ МЫСЛИ

В разделе «Мудрые мысли» собираются афоризмы и высказывания великих людей о здоровье, физической культуре, спорте и т.п.

Они, как правило, выделяются шрифтом, цветом или вставляются в рамку.

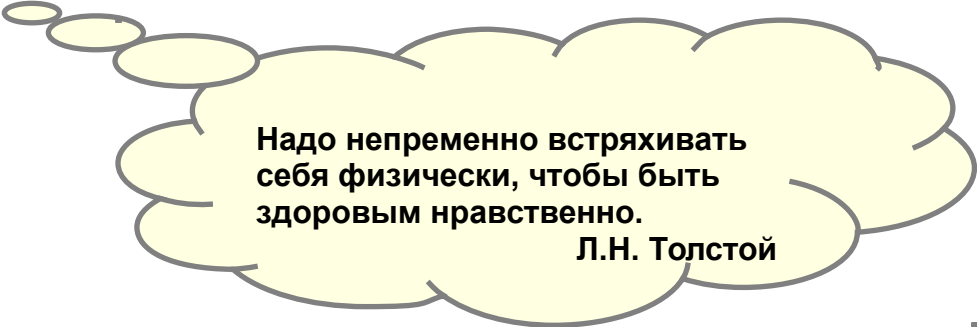


**Здоровье – это еще не все,
но без здоровья все
остальное – ничто!**



**Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда
заболеешь.**

Гораций

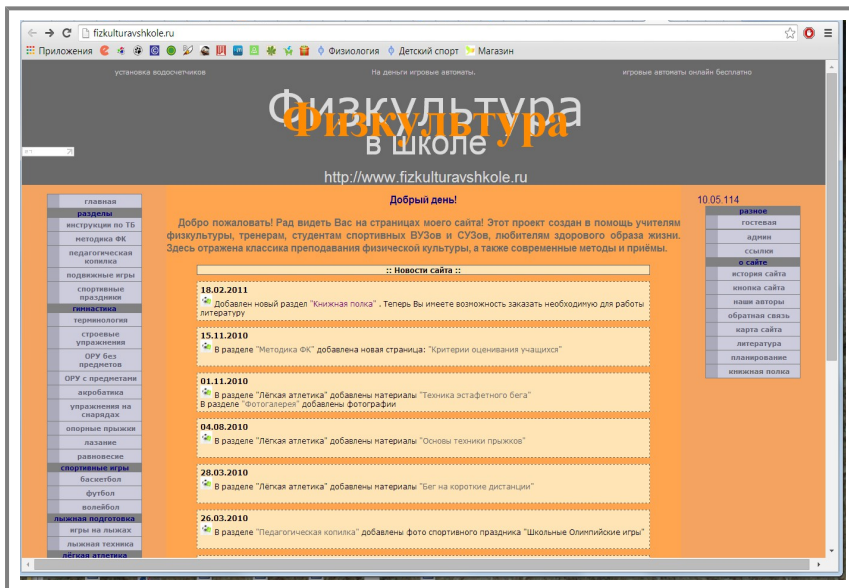


**Надо непременно встряхивать
себя физически, чтобы быть
здоровым нравственно.**

Л.Н. Толстой

8. ГОЛОСА

«Голоса» - это раздел, в который помещаются вырезки или ксерокопии статей из журналов, газет и книг, скриншотов сайтов, освещающих проблемы физической культуры в школе, детского спорта.



Интернет-Контроль

САЙТ ДЛЯ УМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Дети и Интернет | Детские поисковики | Настройки в Windows | Полезный софт | Карта сайта

Здоровье детей | Воспитание детей | Школа и дети | Отдых с детьми | Юридические вопросы | Все для дома

В какой спорт «отдать» ребёнка?

Современные родители должны хорошо понимать, что записав своего сынишку или дочь в спортивную секцию, они способствуют поддержанию оптимального баланса физического и умственного развития своего ребёнка. С особым вниманием родителям следует отнестись к выбору конкретного вида спорта для своего малыша. Недаром ведь существуют и активно совершенствуются специальные научные методики, с помощью которых можно оценить предрасположенность ребенка к тому или иному виду спорта и дать рекомендации по выбору наиболее подходящего возраста, когда малыша можно отдавать в спортивную секцию.

На протяжении многих лет учёные уны пытаются выяснить, как у обычного ребенка распознать задатки будущего великого спортсмена. Уже создано немало методик по определению спортивно одаренных детей. Каждый ребёнок рождается на этот свет с уже определенными задатками, которые можно выявить даже в совсем раннем возрасте. Подобные тестирования не займут много времени. А само исследование для ребенка выглядит как обыкновенная игра. Но эффект от такой игры может стать очень даже очевиден. Если родители хотят видеть своего ребенка профессионально занимающимся каким-либо спортом, то следует пройти такую диагностику как можно раньше, чтобы не упустить драгоценное время.

Если же вы хотите, чтобы занятия ребенка спортом носили второстепенный характер и исполняли роль любимого хобби, то в таком случае можно выбирать любой вид спорта. Главное, чтобы не было **медицинских противопоказаний для занятий**.

Самая основная задача при выборе вида спорта для своего ребенка – **правильно оценить состояние его здоровья**. Не лишней здесь будет и консультация спортивного врача. Лечащий врач-педиатр может не знать в **каждой конкретной ситуации** конкретного вида спорта, а это должно стать **оспариваемым фактором** при выборе

Интересное

Налоговый вычет на лечение ребенка

Немногие знают о том, что есть возможность получить налоговые льготы при оплате медицинских услуг и **детства**. Возможность эта заключается в возмещении суммы, равной 13 % от оплаты услуг врачей и стоимости лекарственных средств, а также получения вычета по полису добровольного медицинского страхования.

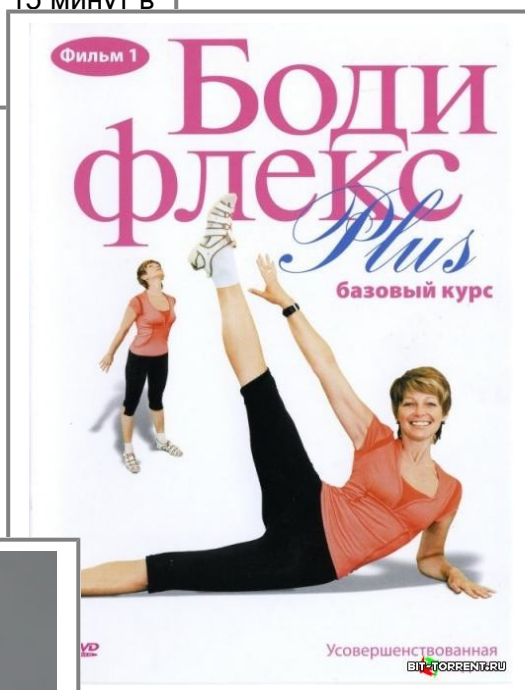
[Подробнее... >](#)

8. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В этом разделе собираются полезные советы по организации самостоятельных занятий физической культурой (комплексы утренней гимнастики, описания оздоровительных технологий, например, «Боди-Флекс», «Фитбол», «Стретчинг» и т.п.

Бодифлекс (bodyflex) – комплекс достаточно несложных процедур, основанных на задержке дыхания и дыхании при помощи диафрагмы.

Подобное дыхание обогащает кровь кислородом, а позы упражняют мускулы. При хороших занятиях по способу бодифлекс огромное количество воздуха действует к месту напряжения и интенсивно расщепляет жиры. Упражнения очень легко запоминаются. Главное в этом процессе это каждодневная разминка тела и комплекс специальных дыхательных упражнений. Уделяйте методике бодифлекс приблизительно 15 минут в день.



9. ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

В этот раздел, носящий юмористический характер, вкладываются вредные советы (придуманные или собранные), стихи, рисунки, шаржи.



Кто не прыгал из окошка
Вместе с маминым зонтом,
Тот лихим парашютистом
Не считается пока.
Не лететь ему, как птице,
Над взволнованной толпой,
Не лежать ему в больнице
С забинтованной ногой.

Григорий Остер



«Не курите сидя на лошади,
- один грамм никотина, и вы
пойдете пешком!»

Валерий Миронов

10. БИБЛИОГРАФИЯ

В этом разделе собирается собственная библиография прочитанных изданий по физической культуре с краткой аннотацией каждого издания.



Максачук Е.П. Роль детско-юношеского спорта в жизни молодежи // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2012. - № 4-5. – С. 62-63.

В статье рассматриваются проблемы привлечения школьников к занятиям спортом. Отмечается, что в настоящее время в системе оздоровления, организации досуга и воспитания детей все шире и чаще применяется спорт. По утверждению медиков и психологов, люди, занимающиеся спортом, легче приспосабливаются к жизни и адаптируются в обществе, психически более мобильные, коммуникабельные, организованные, обладают более быстрой психической реакцией. А для современного ребенка спортивные занятия все чаще оказываются единственным способом избежать угрозы влияния улицы, наркотиков, насилия.

Скорикова М.Е. Система оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры – рейтинг // Дистанционная волна: фестиваль педагогического мастерства, 2012. – Режим доступа: http://festival.nic-snail.ru/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=185&Itemid=57 (дата обращения: 15.02.2014).

В статье рассматривается вопрос поиска эффективных путей, реализации оценочной функции учителя. Предметом особого беспокойства исследователей является система оценивания результатов деятельности учащихся на уроках физической культуры, которая пока остается несовершенной. Практика показывает, что эта система носит, как правило, субъективный характер. Усредненные программные требования (знает, умеет, владеет) к такой оценке качества, как правило, не соответствуют индивидуальным возможностям организма детей.

10. СПРАВОЧНИК

В этом разделе можно собирать телефоны и адреса учреждений физкультурно-спортивного и оздоровительного профиля.

Фитнес-клуб «World Class»

Адрес: Ефимова ул., 4 А

Телефон: 333-3330

Факс:

Станция метро: Сенная Площадь / Садовая / Спасская

Район: Центральный

www.r-fitness.ru



- Новый фитнес-клуб с бассейном в самом центре Санкт-Петербурга на Сенной площади.
- Площадь клуба 4 000 кв.м.
- Персональный тренинг с лучшими фитнес-инструкторами России
- Тренажёрный зал 600 кв.м., кардиозона, более 120 тренажеров ведущих мировых производителей: Precor, Tuff Staff, TechnoGym, Hammer Strength, Cybex, Hoist Rock it Line, Flex, Epic, Free Motion,
- Свыше 50 видов групповых программ: эксклюзивные программы Les Mills, йога, танцевальные классы, аэробика, залы бокса, Pilates, Cycle, 4 зала групповых и персональных тренировок, зал игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис
- Скалодром высотой 18 м.
- Бассейн 25 м, 3 дорожки, зона детского бассейна, более 30 видов водных программ, финская сауна
- Фитнес-тестирование
- Детский клуб для детей от 18 месяцев - групповые классы, персональный тренинг, детская комната
- Beauty SPA, русская баня, солярий, фитнес-бар

