

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-21-ФК1


подпись

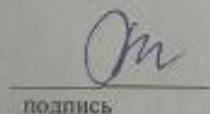
В.А.Губский
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор Академического колледжа


подпись

Л.А. Смагина
Ф.И.О.

(печать)



Владивосток 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Губский В.А.

1. Срок прохождения практики: 05.11.2024 – 28.12.2024 (приказ №9590-с)

2. Содержание практики:

Задание 1. Ознакомиться с правилами внутреннего распорядка организации, требованиями охраны труда и пожарной безопасности.

Задание 2. Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО).

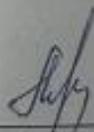
Задание 3. Провести занятия по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования (СПО).

Задание 4. Провести педагогический анализ и пульсографию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.

Задание 5. Оформить отчет и документы практики в печатном и электронном виде и представить на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком практики сроки.

Дата выдачи задания: 05.11.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Губский В.А.
Группы БПО-21-ФК1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Мазитова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел  / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)


подпись

Губский В.А.
Ф.И.О. (студента)

В период с 4 ноября по 28 декабря 2024 года в соответствии с графиком учебного процесса я проходил (а) производственную педагогическую практику (четвертую). В качестве задания на практику мне были зачтены различные виды работ. Виды и сроки выполненных работ представлены ниже.

ГРАФИК (ПЛАН)

прохождения производственной педагогической практики (четвертой)

Студент Губский В.А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.11.2024 – 28.12.2024

Тема индивидуального задания на практику: **«Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования».**

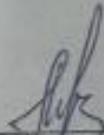
Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	5.11.2024	2	отсутствуют
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	5.11.2024	2	отсутствуют
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения; изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	5.11.2024	20	отсутствуют
			36	отсутствуют
			40	отсутствуют
	Провести занятия по физической культуре в		224	отсутствуют

	учащихся среднего профессионального образования.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	5.11.2024 – 28.12.2024	30	отсутствуют
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 5.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Губский В.А.
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-21-ФК-1 Губского Владислава Андреевича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Н.В. Мазитова.

Тема индивидуального задания: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования».

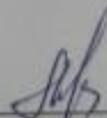
В данном Отчете представлены результаты деятельности практиканта и учет прохождения производственной педагогической практики (четвертой).

Владислав Андреевич справился с решением общих задач по практике:

- разработал индивидуальный план работы на период практики,
- познакомился с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработал профионограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки, провел занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнил педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провел диагностику уровня физической подготовленности учащихся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Академический колледж, г. Владивосток

Студент предоставил требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (четвертая) с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.....	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.....	21
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования	41
Выводы	54
Список литературы	55

Введение

Производственная педагогическая практика (четвертая) является необходимой частью подготовки бакалавров направления «Педагогическое образование» и проводится с целью овладения студентами профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. с 5 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Н.В. Мазитова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах профессионально-практической деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования». Была изучена и дана характеристика структуры организации ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. Мною были проведены учебные занятия по лёгкой атлетике и гимнастике.

В данном Отчете представлены результаты выполнения индивидуального Задания по практике в образовательном учреждении:

- **организационная деятельность:** разработка индивидуального плана работы на период практики;

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж., Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41, образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж:

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ и проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, педагогический анализ и пульсометрия по физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся (УФП) 16-17 лет, в образовательном учреждении ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Работа осуществлялась по изучению и обзору литературных источников, ресурсов интернета. Индивидуальное задание было дано руководителем практики на установочной конференции по организации практики. В течение практики я получал обратную связь в виде оценивания и характеристики проделанной работы.

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

ОПК-2: «Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)»;

ОПК-3: «Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов»;

ОПК-6: «Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями».

Раздел 1 Характеристика структуры образовательного учреждения: ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	600014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41, главный корпус, аудитория 1203
2)	Название образовательного учреждения	ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж - Смагина Людмила Александровна
4)	Количество обучающихся	1020 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Николаева Наталья Александровна – преподаватель физической культуры высшей категории; Панкрашин Денис Александрович – старший преподаватель физической культуры; Беспаленко Наталья Филиповна. – преподаватель физической культуры высшей категории;
6)	Средняя наполняемость групп	В среднем 28 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Колледж располагает современной учебно-материальной базой, соответствующей требованиям образовательных и профессиональных стандартов, и является частью единого образовательного и социально-культурного пространства университета.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Банковское дело; Дизайн; Операционная деятельность в логистике; Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); Преподавание в начальных классах (ФГОС 5); Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей; Торговое дело; Коммерция (ФП «Профессионалитет»; Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); Юриспруденция. Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты; Юриспруденция. Правовое обеспечение деятельности организаций и оказание юридической помощи физическим лицам и их объединениям. Туризм.
----	--	---

2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Учебные выезды на творческие площадки, экскурсии, концерты, творческие вечера, выставки, лекции у ведущих профессионалов своего дела, мастер-классы, дни красоты, спортивные соревнования и мероприятия.
----	---	--

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	Ценности: личное здоровье и здоровье окружающих, развитие выносливости, здоровый и безопасный образ жизни. Студенты участвуют в проведении Дней здоровья, спартакиадах университета, природных выездах, активном отдыхе на природе. В результате активной пропаганды здорового образа жизни студенты приобретают навыки, такие как противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных привычек для здоровья, также бережного отношения к природе и окружающему их миру.
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования. Календарный учебный график и учебный план.
4)	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Проведение спортивных конкурсов, соревнований, спартакиад, а также ГТО.

Раздел 2 Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж

2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Основная образовательная программа подготовки специалистов среднего звена по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Целью реализации основной образовательной программы по специальности является техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей относится к профессии автомеханика или автослесаря. Эта профессия включает в себя ряд специализированных обязанностей, связанных с техническим обслуживанием, диагностикой и ремонтом автомобилей

Область профессиональной деятельности: Организация и проведение работ по техническому обслуживанию и ремонту двигателей, систем и агрегатов автомобилей на автотранспортных и авторемонтных предприятиях.

Основные виды деятельности:

- планирование, организация процесса по техническому обслуживанию и ремонту двигателей, систем и агрегатов автомобилей
- техническое обслуживание и ремонт автомобилей;
- проведение необходимых расчетов и оформление технической документации;
- организация процесса модернизации и модификации автотранспортных средств.

Описать Рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании

Работа механика может быть физически нагружающей из-за ряда факторов. Вот некоторые условия, которые могут привести к физической нагрузке механика:

- подъем и перемещение тяжестей;
- работа на неприятных позициях;
- использование инструментов сопряжено с физическим усилием;
- физические нагрузки в результате выполнения множества задач.

Описать Рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании

В результате освоения образовательной программы обеспечивает получение квалификации, а также должны быть сформированы у выпускника следующие профессиональные навыки и умения (Таблица 4).

Таблица 4 - Профессиональные навыки и умения

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывает собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Своевременность сдачи практических и самостоятельных работ. Соответствие выполненных заданий условиям и рекомендациям по их выполнению.	Экспертная оценка деятельности.
ОК 3. Анализирует рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Осуществляет самоанализ и коррекцию результатов собственной работы, демонстрирует ответственность за результаты своего труда.	Выполнение индивидуальных заданий.
ОК 6. Работает в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Проявление степени развития коммуникативных умений (умение работать в малых группах). Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 7. Исполняет воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Участие в учебных сборах (для юношей). Понимание сути воинской обязанности, применение профессиональных знаний для исполнения воинской обязанности.	Участие в общественной жизни, спортивных и профессиональных мероприятиях, демонстрация владения спортивными нормативами, тест

2.2 Тематический план СПО

Разработать Тематический план на период практики для среднего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС и Примерной основной образовательной программы «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Таблица 5 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование разных средств и методов физической культуры в самостоятельных занятиях, использованием физической подготовки для гармоничного физического развития и воспитания личностных качеств.	5	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты		

	<p>физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений, вести дневник самоконтроля. Научиться оценивать функциональное состояние и физическое развитие.</p>	5	
<p>Тема 1.3. Двигательная активность обучающихся</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</p>
	<p>Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека. Формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни. Форма занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p>		
	<p>Практическое занятие №1 «Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики».</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p>	5	
<p>Тема 1.4.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		<p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</p>

Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления. Естественные силы природы и гигиенические факторы в занятиях физической культурой.	2	6, ОК 7
	Практическое занятие №2 «Использование методов самомассажа для восстановления».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание физических упражнений с естественными силами природы и гигиеническими факторами. Укрепление здоровья с использованием средств физической культуры. Использование методов восстановления в самостоятельных занятиях физической культурой.	5	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.		
	Практическое занятие №3 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, ходьба».	1	
	Практическое занятие №4 «Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие №5 «Техника бега на средние и длинные	2	

	дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».		
	Практическое занятие №6 «Техника эстафетного бега. Способы держания эстафетной палочки».	1	
	Практическое занятие №7 «Техника метания малого мяча на дальность».	1	
	Практическое занятие №8 «Техника метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	
	Практическое занятие №9 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с места».	1	
	Практическое занятие №10 «Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов».	1	
	Практическое занятие №11 «Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.		
	Практическое занятие №12 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание».	1	
	Практическое занятие №13 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	1	
	Практическое занятие №14 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие №15 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».	1	
	Практическое занятие №16 «Техника	1	

	группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».		
	Практическое занятие №17 «Техника стойки на лопатках. «Мост» из положения лежа и стоя».	1	
	Практическое занятие №18 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	1	
	Практическое занятие №19 «Комплекс дыхательной гимнастики».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Изучение гимнастической терминологии. Подбор упражнений и составление акробатической комбинации. Составление и проведение комплекса ОРУ.	5	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №20 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол».	1	
	Практическое занятие №21 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие №22 «Остановка прыжком и с двух шагов, повороты различными способами».	1	
	Практическое занятие №23 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением	1	

	защитника».		
	Практическое занятие №24 «Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы; одной рукой от плеча, снизу, сбоку. На месте и в движении».	1	
	Практическое занятие №25 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».	1	
	Практическое занятие №26 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №27 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии баскетбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Правила игры. Основы судейства. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие №28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие №29 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
	Практическое занятие №30 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».	1	
	Практическое занятие №31 «Техника подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».	1	

	Практическое занятие №32 «Прием мяча от сетки».	1	
	Практическое занятие №33 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».	1	
	Практическое занятие №34 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите с мячом и без».	1	
	Практическое занятие №35 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение терминологии волейбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в спортивных секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	5	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным		

	заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	Практическое занятие №36 «Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня».	2	
	Практическое занятие №37 «Составление и проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста».	2	
	Практическое занятие №38 «Комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний специалиста».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности). Использование прикладных видов спорта в процессе самостоятельных занятий.	4	
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт			
Всего:		88	

2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1 Тип профессии: Автомеханик – квалифицированный специалист, занимающийся обслуживанием и ремонтом автомобильного транспорта (в том числе, грузовых автомобилей, автобусов и мотоциклов), а также контролирующей техническое состояние автомобилей с помощью такого диагностического оборудования, как автосканер, динамометр, одомер и т. д.

Программа подготовки: включает в себя изучение организации процессов и выполнения диагностирования, обслуживания и ремонта современных автомобилей в соответствии с регламентами и технологической документацией. Студентам дают самую полную и актуальную

информацию по устройству автотранспортных средств, их обслуживанию и модернизации. Высококвалифицированные преподаватели дают крепкую теоретическую базу, современное оборудование позволяет получить практические навыки, а практики и стажировки у потенциальных работодателей – их закрепить. При разработке рабочей программы учтены потребности регионального рынка труда и требования конкретных работодателей и их объединений. У механика есть ряд общих профессиональных компетенций, которые являются важными для эффективного выполнения работы. Некоторые из них: технические знания, умение диагностировать проблемы, ремонт и обслуживание, чтение и интерпретация технической документации, коммуникация и клиентские отношения, профессиональное развитие. Это лишь некоторые из общих профессиональных компетенций, которыми механик должен обладать. В работе механика также важны надежность, ответственность, внимательность к деталям и умение работать в команде.

2. Требования и особенности к специалисту:

Работа неразрывно связана с машинами, поэтому эта специальность для тех, кто любит автомобили и имеет склонность к работе с техникой. Для успешной деятельности в качестве техника по обслуживанию и ремонту автомобильного транспорта необходимо наличие следующих профессионально важных качеств:

- дисциплинированность и ответственность;
- способность планировать свою деятельность, быстро переключать внимание с одного объекта на другой, быстро переключаться с одной деятельности на другую;
- внимание к деталям: умение подмечать незначительные (малозаметные) изменения в исследуемом объекте, в показаниях приборов;
- хорошее зрение и глазомер (линейный и объемный);
- тонкая мышечная и слуховая чувствительность;
- подвижность, координированность и точность движений кистей и пальцев рук;
- логичность, ассоциативность и предметность мышления;
- хорошо развитые мнемические способности.

Специалист по ремонту автомобилей может работать как в одиночку, так и в бригадах, взаимодействуя со специалистами других профилей. В этом случае ему необходимо умение работать в команде, развитое чувство ответственности за работу бригады в целом, а также за качественное выполнение всей работы, производимой разными специалистами.

3. Наиболее характерными заболеваниями для механиков являются:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата: Регулярная физическая активность и физическая нагрузка при выполнении задач могут стать источником повреждений и заболеваний опорно-двигательной системы. Это может включать боли в спине, шее, кистях, плечах и других

частях тела, а также различные формы повреждений мышц, связок и суставов (артрит, артроз, остеохондроз);

- периодонтальные заболевания - механики, работающие с автомобилями, могут быть подвержены рискам воздействия различных химических веществ и материалов, таких как масла, растворители и другие. Эти вещества могут иметь раздражающий эффект на десны и зубы, что может привести к различным периодонтальным заболеваниям, а именно пародонтоз, гингивит, пародонтит, пародонтомы;

- повреждение слуха - работа в шумном окружении, связанная с использованием сжимаемых воздушных инструментов, грохотом двигателей и других источников шума, может привести к повреждениям слуха. Длительное воздействие шума без используемых средств защиты слуха может привести к потере слуха и другим проблемам со слухом, а именно отосклероз;

- аллергические реакции - работа с различными химическими веществами и материалами может вызывать аллергические реакции у механиков. Контакт с определенными субстанциями, такими как масла, растворители и антифризы, может вызывать кожные сыпи, зуд, покраснение и другие признаки аллергии, а именно риносинусопатия, эрентопатия, и т.п.;

- отравление и интоксикация - иногда механики могут быть подвержены риску отравления или интоксикации веществами, с которыми они работают. Некоторые химические вещества могут быть токсичными при попадании на кожу, вдыхании паров или случайном поглощении. Это подчеркивает необходимость соблюдать меры предосторожности и использовать соответствующую защитную экипировку.

4. Рекомендуемые упражнения на развитие: Статические игровые виды спорта, аэробные нагрузки, массаж.

Работоспособность специалиста и эффективность его труда во многом будет зависеть от того, насколько он будет приспособлен к своей профессиональной деятельности уже в стенах высшего учебного заведения, то есть будет обладать не только знаниями, но и навыками и умениями их самостоятельного применения в реальных трудовых условиях, для этого разработаны рекомендации по оздоровлению студентов и предотвращения появления у них все возможных болезней во время трудовой деятельности в будущем.

Упражнения общеукрепляющей направленности: упражнения аэробной направленности, стимулирующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшающие кровоснабжение сосудов нижних конечностей. Упражнения, направленные на укрепление мышц шеи, рук, ног, брюшного пресса, на формирование правильной осанки.

Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения: гимнастика для укрепления связок и подвижности суставов, снимающая психофизическое напряжение, а также застой в нижних конечностях.

Проф.важные качества, псих.физич качества	спортограмма					
	Спортивные игры	Лёгкая атлетика	Плавание	Гимнастика	Теннис	Футбол
Основ.парам.здоровья	+	+	+	+	+	+
Общая выносливость	+	+	+	+	+	
Координация	+	+	+	+	+	+
Зрительно-двигат. гимнастика	+	+	+	+	+	+
Быстрота реакций	+	+			+	+
Мышление	+		+			+
Решение двигат.задач в стресс. ситуации	+		+		+	+
Устойчивость и переключ. внимания	+	+	+	+	+	+
Состоян. Нервно-психич. сферы	+		+	+	+	

5. Профессионально-прикладные виды спорта

Лёгкая атлетика

Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Гимнастика

Занятия по гимнастике используются главным образом для развития таких актуальных для инженеров авиационного профиля качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц брюшного пресса. спины, туловища, концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность.

Ловкость и координация рук развивается с помощью вольных упражнений с предметами, средними и малыми мячами.

Статическая выносливость развивается с помощью силовых динамических упражнений на снарядах и без их использования, эффективность достигается занятиями на тренажерах, ориентированных на силу и выносливость.

Для формирования эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и уверенности в себе используются различные опорные прыжки – в высоту, на возвышенности, через коня или козла, вверх и т.д; соскоки с брусьев, перекладин, тех же возвышенностей.

Спортивные игры.

Они эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов. Воспитание таких необходимых авиаинженеру качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движений, специфическая ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и инициативность. Сюда входят такие виды как: волейбол, баскетбол, пионербол, бадминтон, вышибалы, «снайпер», эстафеты и т.п.

Раздел 3 Планы-конспекты занятий по физической культуре для
среднего профессионального образования в ФГБОУ «ВВГУ»
Академический колледж

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с
тематическим планом для учащихся среднего профессионального
образования СО-РД-21-1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования СО-РД-21-1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ

План конспект урока.

Тема: «Обучение ведению круговой тренировки и их разновидностей».

1. Задачи урока:

Образовательные: Обучение ведению круговой тренировки и их разновидностей

Воспитательные: Воспитание самостоятельности и ответственности, а также дисциплины;

Развивающие: Развитие координации, силы и гибкости рук и ног.

Здоровьесберегающие: Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

2. Место проведения: спортивный зал

3. Время проведения: 80 минут

4. Оборудование и инвентарь: свисток, гимнастические скамейки, видерная стенка, скакалка, конусы.

5. Проводящий: Тубельный В.А.

Ход урока:

Часть занятия	Содержание	Длительность	ОМУ
Подготовительная часть			
Построение	Строевое командой: направо, налево, кругом	1 мин.	Проверка спортивной формы и готовности студентов, социальная медицина безопасности
Приветствие		1 мин.	Проверка кол-ва присутствующих

<p>ходьба</p>	<p>Приставное или налево 1-2; Приставные кругом 1-2, присед влево 1-2; Группы, из приседа в стойку направо 1-2; Группы, из стойки в присед кругом 1-2; Группы из приседа в стойку кругом 1-2; Группы, стойка на правой и левой ноге правой спереди, руки вперед 1-4; 5-8 стойка на левой или правой ноге спереди, руки вперед 2 Команда направо; 3 За направлением в бок налево малыми шагами. 2 Правая рука вверх, Правая вилу, левая в сторону. 3 Руки вверх, на носках 3 Руки в стороны, на пятках 4 Руки за голову, на внешней стороне стопы 5 Перекаты с пятки на носок</p>	<p>1-2 круга</p>	<p>Период дистанции Спины прямая, выдержать команду, упражнению</p>
---------------	---	------------------	---

	<p>6. Руки на пояс, какими к ноге на каждой шаг 7 спортивная ходьба</p>		
<p>Бег</p>	<p>1. Бег с захлестом голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Приставное или налево боком 4. Приставное или правым боком 5. Бег с приподнятыми ногами вперед 6. Бег с приподнятыми ногами назад 7. Бег с приподнятыми ногами через стороны 8. Бег с крестными шагами 9. Бег спиной вперед 10. Пробежки на двух ногах спиной вперед</p>	<p>2-4 круга</p>	<p>Бегать без напряжения и свободно. Не останавливаться, дышать ритмично, руки работают ритмично</p>
<p>Ходьба</p>	<p>Спортивная ходьба</p>	<p>1 круг</p>	<p>Преподаватель дает команду: «Маленькие шапки!» «Восстанавливаем дыхание!»</p>
<p>Перестроения</p>	<p>Преподаватель дает команду: «В колонну по 4 шапка, шапки шапки!»</p>	<p>1-2 минуты</p>	<p>Подготовка к ОРУ</p>
<p>ОРУ со скакалкой</p>	<p>1) И.п. - основная стойка, скакалка в согнутых руках перед собой 1. наклонит голову вправо, 2. наклонит голову влево, 3. наклонит голову вперед, 4. наклонит голову назад.</p>	<p>4-8</p>	<p>Следить за умеренным темпом выполнения</p>
	<p>2) И.п. - основная стойка, скакалка в согнутых руках перед собой 1- поворот головы вправо 2- и.п. 3- поворот головы влево 4- и.п.</p>	<p>4-8</p>	<p>Следить за правильной осанкой</p>
<p>Развитие гибкости плеча</p>	<p>3) И.п. - основная стойка - ноги вместе, руки опущены со скакалкой перед собой 1- руки вверх 2- руки за голову 3- руки вверх 4- руки опущены перед собой 5- руки вперед 6- повороты туловища перед собой, правая вперед 7- влево 8- и.п.</p>	<p>4-8</p>	<p>Следить за правильной осанкой, в спокойном темпе.</p>
<p>Развитие гибкости туловища</p>	<p>4) И.п. - стойка, скакалка сложена в четверо</p>	<p>4-8</p>	<p>Выполнять в спокойном темпе</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1- наклон вперед перпендикулярно полу 2- наклон к носкам 3- наклон перпендикулярно полу 4- и т.д. 5) И.п. широкая стойка, руки над головой, скакалка свисает в четверо 1- наклон туловища вперед 2- и т.д. 3- наклон туловища вправо 4- и т.д. 		
Развитие координации	9) Прямки на скакалке (стандартные)	100 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Развитие выносливост	10) Прямые прыжки на скакалке	50 повторений	Соблюдать дистанцию
	6) И.п. - выпад правой ногой вперед, руки со скакалкой перед собой, спина прямая 1-3 пружинистые покачивания 4- спина наклонена под прямым углом	4-8	Следить за правильностью выполнения
	7) И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперед, в стороны держат скакалку 1- шаг правой ногой к левой руке 2- и т.д. 3- шаг левой ногой к правой руке, 4- и т.д.		
	8) И.п. - узкая стойка, руки выше скакалки момента в четверо, 1-4 круговые движения правой ногой в сагиттальной плоскости 5-8 - круговые движения левой в сагиттальной плоскости	4-8	Следить за правильностью выполнения

Основная часть

Круговая тренировка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Прямки перед гимнастической скамейкой с продвижением вперед и в стороны в упоре на одну ногу 3. Подтягивания туловища и подтягивания себя на гимнастической скамейке Парни - ноги находятся на скамейке на склоне 4. Прямки на одной ноге с опорой об стену или шведскую ступу 		<p>Выполняем в умеренном темпе с нейтральным положением позвоночника</p> <p>Выполняем в умеренном темпе, при этом выполняем на носках, так как соблюдаем дистанцию.</p> <p>Выполняем в умеренном темпе, при сгибании ноги касаются коленей</p> <p>Выполняем в умеренном темпе, ноги свисают прямо, а также соблюдаем дистанцию.</p>
---------------------	---	--	---

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание ног на шведской стенке Парни - прямые ноги 6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке "сзади - упор" 7. Прямки на скакалке 8. Подтягивания на перекладине 	30 сек (2 круга)	<p>Выполняем в умеренном темпе, нейтральное положение позвоночника</p> <p>Соблюдение дистанции</p> <p>Выполняем без рывков</p>
Заключительная часть 5 минут	Построение Подведение итогов. Выполнение задания, организационный уход		Следить за дисциплиной в строю. Подведение итогов урока

иногда ит! 5 (б)мзко!

проведение 5 (б)мзко!

Лаврицкий Д.В.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ

Тема: «Совершенствование физических качеств с использованием упражнений на гимнастической скамье!»

1. Задачи урока:

Образовательные: Совершенствование физических качеств с использованием упражнений на гимнастической скамье;

Воспитательные: Воспитание самостоятельности и ответственности, а также дисциплины;

Развивающие: Развитие силы, выносливости,

Оздоровительная: Укрепление спорно-двигательного аппарата, профилактика осанки.

2. Метод проведения: групповой;

3. Место проведения: спортивный зал;

4. Время проведения: 80 минут;

5. Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, скамья;

6. Преподаватель: Тубский В.А.

Ход урока:

Части задачи	Содержание	Длительность	ОМУ
Подготовительная часть 20 мин			
Построение	1. Преподаватель даёт команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Широко!»; «Вольно!»	1 мин	Нашились спортивной формой и готовность студентов, соблюдение техники безопасности
Приветствие	«Здравствуйте!» Ученики отвечают «Здравствуй!»	1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Спортивные упражнения	1. Группа, прыжков, налево 1-2; Прыжком кругом 1-2. Группа, присед влево 1-2; Группа, из приседа в стойку направо 1-2; Группа, из стойки в присед кругом 1-2;	1-2 круга	Держим дистанцию. Спина прямая, выполнять команды, упражнения

ОРУ на месте	1) И.п. - стойка, руки на пояс 2 - наклон головы вправо 2 - наклон головы влево 3 - наклон головы вперед 4 - наклон головы назад	1-4	Следить за умеренным темпом выполнения
	2) И.п. - стойка, руки на пояс, 1 - поворот головы вправо, 2 - и.п., 3 - поворот головы влево, 4 - и.п.	1-4	Спина прямая
	3) И.п. - стойка, руки на пояс 1-4 круговые движения головы вправо, 5-8 влево	4-8	Выполнять в умеренном темпе
Развитие вертикального наклона	0) И.п. - стойка под бровь; руки в сторону, корпус наклонен вперед. 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 назад	4-8	Следить за правильной осанкой, в спокойном темпе
	1) И.п. - сяд руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены врозь 1 - Руки через стороны вверх с хлопком над головой 2 - и.п.	1-2	Выполнять в умеренном темпе
	2) И.п. - сяд, кисти рук за головой, 1 - выпрямление рук в сторону 2 - вверх, прощупать вращение 3 - и.п.	1-3	Нож прямые, выполнять в умеренном темпе
Развитие туловища	1) И.п. - стойка, руки на пояс 1 - наклон вперед, 2 - наклон назад, 3 - наклон вправо 4 - наклон влево	1-4	Выполнять в умеренном темпе
	2) И.п. - освоенная стойка, руки на пояс 1 - потянуться руками вверх 2 - упор 3 - потянуться руками вверх 4 - и.п.	1-4	Выполнять в умеренном темпе, спина прямая
	3) И.п. - сяд под бровь руки вверх 1 - наклон вперед 2 - наклон к правой 3 - наклон к левой ноге 4 - и.п.	1-4	Спина прямая

Развитие инициативы	1) И.п. - впереди правой ногой вперед, руки на пояс, спина прямая 1-3 пружинистые движения, 4 - спина направляется ною прыжком	4-8	Спина прямая
	а) И.п. - сог на правую ногу, левая нога прямая в сторону, руки перед собой 1- выполнить перекат на левую ногу 2. и.п.	1-2	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	б) И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, икры развернуты на 45 градусов 1- выполняем присед до угла 90 градусов в коленном суставе 2. и.п.	25 раз	Ноги развернуты на 45 градусов, спина прямая
Развитие инициативы р/к	Сгибания разгибания рук в упоре лежа	Маховики 15 повторений Велотки 10 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Развитие координации	И.п. - основная стойка 1- руки поднимаются вверх туловища тянутся кверху ишьвей, прыжком ноги врозь 2. и.п.	30 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Каминки поворачиваются направо и показывают направление движения После направления помогают устанавливать шипастые скамьи напротив своих камин			
Основная часть 50 мин			
Противоположные упражнения	1 Стоя боком к скамейке, разогнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед.	2 дорожки	Руки работают вразнообразно, соблюдая дистанцию, 2 дорожки спиной вперед.
	2. Стоя боком к скамье, выполняем перепрыгивание скамьи вправо и влево с продвижением вперед	2 дорожки	Руки работают вразнообразно, соблюдая дистанцию.
	3 Стоя спиной к скамье, выполняем напрыгивание на скамью, после спрыгивание с разворотом на 180 градусов, скамью прыжки ног с продвижением вперед	1 дорожка	Руки работают вразнообразно, соблюдая дистанцию.
	4. Стоя спиной к скамье, выполняем с прыжком разгибание на скамью с выпрыгиванием вверх с продвижением вперед	2 дорожки	Выполняем в умеренном темпе, соблюдая дистанцию.
			Руки работают вразнообразно, соблюдая дистанцию, 2 дорожки выполняем спиной вперед

	5. И.п. - лежа на скамье, руки вперед и держатся руками за бортики скамьи, выполняем повороты туловища руками с продвижением вперед	2 дорожки	Выполняем в умеренном темпе, соблюдая дистанцию
--	---	-----------	---

Кешинга боотраавагтай буюу скамьи

	6. И.п. упор ноги на скамье, выполняем сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	10 повторений (ж) 15 повторений (ч)	Выполняем в умеренном темпе, ноги прямые до угла 90 градусов
	7. И.п. - упор лежа, ноги на скамье, выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 повторений (ж) 15 повторений (ч)	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	8. И.п. - упор лежа, ноги на скамье, выполняем поочередно сгибание рук в локтевых суставах с максимальной упором на предплечья, плечи вытянуты в одну линию	15 повторений	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	9. И.п. - упор лежа, ноги на скамье, выполняем сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах	20 повторений	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая, касание коленом груди
	10. И.п. - опора руками об спинку скамьи, выполняем пожиманиями ног с удерживанием	10 повторений	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	11. И.п. - упор лежа на скамье выполняем сгибание ног вперед (поочередно сгибание ног в тазобедренном и коленных суставах)	30 сек.	Выполняем в умеренном темпе спина прямая
	12. И.п. - стойка на правой ноге, левая на скамье, выполняем сгибание и разгибание ног	10 повторений	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	13. И.п. - сид на полу с упором рук, ноги прямые на скамье, выполняем разгибание в тазобедренном суставе до прямой линии	10 повторений	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	14. И.п. - стойка, правая нога на скамье, выполняем напруживание с поочередной сгибкой ног.	30 сек.	Руки работают в ритме туловища

Заключительная часть 5 минут	15. И.п. - стойка, выполняем разгибание на скамье правой ногой	20 повторений	Руки работают в ритме туловища
	Построение Подведение итогов. Домашнее задание, организационный урок.		Свернуть за диктующим в строю Подведение итогов урока. "Урок окончен!" "По свисткам!"

воле лейт! 5 (отмечено)
пробуем! 5 (отмечено)
Андреевич Р.А.



**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ**

Тема конспект урока

Тема: Изучение элементов игры лангта

1. Задачи урока:

Образовательное: совершенствование скоростно-силовых способностей изучение элементов игры лангта;

Воспитательное: воспитание самостоятельности и ответственности а также дисциплины;

Развивающее: Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений

Оздоровительное: Укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Место проведения: спортивный зал;

3. Время проведения: 60 минут

4. Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, теннисные мячи.

5. Проводящий: Губский В.А.

Ход урока:

Часть занятия	Содержание	Подготовка	ОМУ
Построение	Строевые команды: направо, налево, кругом	1 мин	Проверка стартовой формы и готовности студентов, соблюдение техники безопасности
Приветствие		1 мин	Подсчет кол-ва присутствующих
Строевые упражнения	1. Группа, прижков, налево 1-2, Прямой кругом 1-2. Группа, присед влево 1-2; Группа, из приседа в стойку; Группа, из стойки в присед кругом 1-2; Группа из приседа в стойку кругом 1-2 Группа, стойка на правой левая нога прямая ноги, руки вперед 1-4, 5 в стойка на левой ноге правая прямая ноги, руки вперед 2. команда направо: 3. За направлением в оборот налево шагом. 4. Правая рука вверх, левая в сторону 5. Руки вверх, на носках 6. Руки в стороны, на пятках шага! 7. Руки за голову, на внешней стороне стопы 8. Перепады с пятки на носок 9. Руки на пояс, наклоны ног на каждую ногу 10. Ходьба в полу приседе 11. Спортивная ходьба	1-2 круга	Фермили дистанцию. Спина прямая, выдохнуть команду и упражнения

Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с захлестом голени 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Бег с прямыми ногами 4. Бег с прямыми ногами назад 5. Многопрыжки 6. Подскоки 7. Скоростной бег 8. Бег спиной вперед 	<p>0,5 круга</p>	<p>Бегать умеренной свободной, работа рук вудель туловища</p> <p>Смотрим через левое плечо</p>
Ходьба	Спортивная ходьба	1 круг	"Воитаминизируем дыхание"
Перестроение	Преподователь даст командует: "В колоду по 3-4 человека, майонез тарелки!"	1-2 минуты	Подготовка к ОРУ
ОРУ на месте	1) И.п. - стойка, руки на пояс 1 - наклон головы вправо 2 - наклон головы влево 3 - наклон головы вперед 4 - наклон головы назад	1-4	Следить за умеренным темпом выполнения
	2) И.п. - стойка, руки на пояс 1 - поворот головы вправо 2 - и.п. 3 - поворот головы влево 4 - и.п.	1-4	Спина прямая
	3) И.п. - стойка, руки на пояс 1-4 круговые движения головой вправо 5-8 влево	4-8	Выполняем в умеренном темпе
Развитие верхней плечевой пояса	1) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, корпус наклонен вперед. 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 - назад	4-8	Следить за правильной осанкой, в спокойном темпе
	2) И.п. - сед, руками опущены вудель туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь	1-2	Выполнить в умеренном темпе
	3) И.п. - сед, кисти рук за головой 1 - выпрямление рук в стороны 2 - вверх, прогнувшись в груди 3 - и.п.	1-3	Ноги прямые, выполняем в умеренном темпе
Развитие туловища	1) И.п. - стойка, руки на пояс 1 - наклон вперед 2 - наклон назад 3 - наклон вправо 4 - наклон влево	1-4	Выполнить в умеренном темпе

	2) И.п. - основная стойка, руки на пояс, 1- потянуться руками вверх 2- упор 3- потянуться руками вверх 4- исходное положение	1-4	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	3) И.п. - сог ноги врозь, руки вверх 1- наклоняемся вперед, колени 2- наклоняем к правой 3- наклоняем к левой ноге 4- И.п.	1-4	Спина прямая
Развитие мышечной силы ног	1) И.п. - встанем правой ногой вперед, руки на пояс, спина прямая 1-3 - круговые движения 4- сильная поперечная сила ног прогибается	4-8	Спина прямая
	2) И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, ноги развернуты на 45 градусов 1- выполняем присед до угла 90 градусов в коленном суставе 2- И.п.	25 раз	Ноги развернуты на 45 градусов, спина прямая
	3) И.п. - сог на правую ногу, левая нога вперед в сторону, руки перед собой. 1- выполняем перекат на левую ногу 2- И.п.	1-2	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
Развитие силы рук	Сгибаем разгибаем руки в упоре ладонями на гимнастической скамейке 1- сгибаем руки, опускаем туловище, касаемся грудью пола 2- И.п.	многократно 15 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Развитие координации	И.п. - основная стойка 1- руки поднимаются вверх, туловище и ноги наклоняются влево, правая нога врозь	30 повторений	
Колени поворачиваются направо и шагают к направлению движения (берут мяч)			
Основная часть 20 мин			
Упражнения с мячом	1. Броски мяча вперед на максимальную дистанцию с дальнейшим ускорением 2. Присяды с подниманием мяча вверх с продвижением вперед	2 дорожки 2 дорожки	Бросок выполняем в отрыве, после броска выполняем максимальное ускорение, 2 дорожки бросок другой рукой Выполняем серии вертикальных прыжков с мячом, ноги чуть оторваны от пола «Светлячок». Вторые дорожки спиной вперед
	3. Спринт с мячом в руках 4. Бег на короткую дистанцию с вставкой из бросков 5. Застава с передачей мяча в движении	2 дорожки 2 дорожки 2 дорожки попарно	Короткие спринтерские дистанции (10-20 метров) в мячом в руках, мяч можно передавать из одной руки в другую Выполняем короткий спринтерский забег, затем резко останавливаемся и выполняем бросок в заданную цель Выполняем перебежку с максимальной передачей мяча в движении на середине поля
Перестраиваемся в круг			
Упражнения с мячом в кругу	6. Болерский круг 7. Отжимания с передачей мяча вправо в кругу 8. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх	5 минут 10 повторений 15 повторений	Выполняем движения по часовой стрелке выполняем броски мяча друг другу, постепенно увеличивая темп и дистанцию бросков Выполняем отжимания с передачей мяча вправо Выполняем в умеренном темпе
Закрывающая часть 5 минут	Построение Подведение итогов, выполнение задания, организация обратной связи		Внимание за дисциплиной в строю. Подведение итогов урока

комплети 5 (от мяча)

пробужден 5 (от мяча)

Лавришкин 20

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования СО-РД-21-1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) СО-РД-21-1 согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ

Цели урока: развитие двигательных качеств с использованием УПП в круговой тренировке

Задачи:

- Образовательная: выработка у занимающихся основных способов двигательной активности, формирование нужных необходимых навыков и умений.
- Развивающая: развитие общефизической подготовленности
- Воспитательная: воспитание выносливости, стремление, уверенность.
- Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Инвентарь: шведская стенка, гимнастическая скамья, фишки.

Продолжительность: 60 минут

Ход урока

часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
подготовительная	Приветствие Построение в одну шеренгу Расчет на месте Повороты на месте:	2-4 поворота	поворот через свое тело
	Ходьба	0,5 круга	
	на носках (руки на пояс)	0,5 круга	следить за осанкой
	на пятках (руки за спиной)	0,5 круга	лопатки сведены, руки за спиной в замок
	Руки на пояс наклоны головы в стороны	0,5 круга	смотреть вперед, лопатки сведены, раздвинуты плечи и плечевые суставы
	Руки вверх круговые движения 1-4 вперед 5-8 назад	0,5 круга	
	шаги ногами вперед 1-левая 2-правая	0,5 круга	следить дистанцию, шаг прыжки
легкий бег			

ходьба с восстановленными дыханиями		
Бег с высокими подниманиями бедра	1 круга	Волны колени, руки работают как в беге сожмутые в локтях наизуе колени
Бег с замахивающимися ногами назад	2 круга	ноги в колени не сгибают, ноги прямые
о возможности прямых ног вперед/назад/в стороны	2 круга	Вперед вперед правая/левая
7 шагов вперед попеременно 1-левой 2-правой	2 круга	Руки прямые помогают себе выталкивать тело вверх
Прямые с носом на носу	1 круга	одна нога сожмута
Прямые на левую/правую ногу	1 круга	Руки прямые в стороны, скрестилось тело
Скрестивший бег левыми/правыми боками	1 круга	спинка прямая, руки в стороны
притравливание шагами правыми боками	1 круга	

притравливание шагами левыми боками	2 круга	руки работают вдумчиво
Полустояние шаг на полу сожмутых ногах	2 круга	руки свободно вдумчиво
Сменением бег	2 круга	с быстрого старта
Закоренение	2 круга	смотрим через левое плечо, бежать вдумчиво
Бег спиной вперед	1 круга	смотрим через левое плечо, держим дисбаланс
Полные на двух ногах спиной вперед	1 круга	быстрый бег, смотрим через левое плечо
Закоренение спиной вперед	1 круга	Основная стойка раскатаем валики и поместим себе маховыми движениями руками вытолкнуть себя вперед
ОРУ		
И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоняем голову на 1-назад, на 2 вперед, на 3 вправо, на 4-влево	3 раза	Спина прямая, взгляд устремлен вперед
И.п. стойка ноги врозь, руки сожмута к коленям, круговые движения в левую и правую стороны на 1-4 вперед, 5-8-назад	4 раза	взгляд устремлен вперед, фиксируем плечи, а не кисти
И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны, круговые движения вправо где на 1-4 к себе, на 5-8 от себя.	3 раза	Круговые движения происходят в локтевом суставе
И.п. стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону туловища, отведение рук назад 1-2 влево 3-4 правая	4 раза	Спина прямая, взгляд устремлен вперед, отводим руки не выводя плечи как можно дальше
И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоняем туловище на 1-вперед на 2-назад на 3-влево на 4-вправо	4 раза	при выполнении наклона назад, стараться как можно дальше прогнуться
И.п. стойка ноги врозь, круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 влево 5-8 вправо	3 раза	Спина прямая, стараемся как можно сильнее поднять туловище вперед
И.п. широкая стойка 4. наклон к левой ноге, на 2 - вперед на 3 - к правой на 4 - и.п. на 5 - к правой 6 - вперед 7 - к левой 8 - и.п.	4 раза	Спина прямая, стараемся тянуть к носу и коснуться сивка пола во время наклона
И.п. - стойка основная, поднять левую согнутую ногу, круговые движения в коленном суставе 1-4 к себе 5 - от себя 6 - от себя с правой ногой	4 раза	Спина прямая, стараемся держать равновесие, руки из пояса, либо сожмута в локтях перед грудью

И.п. - наклонный присед, руки опираются на ноги, выпрямляем вверх (берпи) 1-и.п. 2 - выпрямляем, руки тянут вверх 3-и.п. 4 - выпрямляем, руки тянут вверх	12 раз	равно ответить так назад и вытолкнуть присед до параллели с полом, затем резким движением отталкиваемся через пятки, выпрыгнуть вверх как можно выше
И.п. стойка ноги врозь, правая нога на носке, круговые движения в голеностопном суставе на 1-4 от себя на 5-8 к себе Тот же самое упражнение с левой ногой	2 раза	Спина прямая, взгляд устремлен вперед
И.п. стойка ноги врозь, левая нога согнута в коленном суставе, круговые движения в тазобедренном суставе Тот же самое упражнение с другой ногой	10 раз	Спина прямая, стараться держать равновесие, для удобства можно руки перед грудью сложить
И.п. стойка ноги врозь, руки вперед, приседаем	12 раз	Ноги слегка поправлены в стороны, колени не заваливать во внутрь
И.п. - основная стойка, обхватываем колено правой ногой талией к груди. Тот же самое с левой ногой 1-4 левая 5-8 правая	4 раза	Спина прямая, стараться держать равновесие
И.п. широкая стойка. Выпад влево, перекат с ноги на ногу 1-и.п. 2 - выпад вправо 3-и.п. 4 - выпад вправо	12 раз	Руки расположены впереди перед собой, можно пошевелить себе отравить на нос
Восстанавливаем дощание, на 1 - встаем на носки, поднимаем руки через стороны вверх 2 - опускаем на стопы	30 сек	Восстанавливаем дощание, руки вверх - врозь, руки вниз - врозь
основная	Тпо станция м	
Поднимание ног на шведской стенке	30сек/отдох 30сек	Встать у верхней ступени, ухватившись за перекладину, поднять прямые ноги
Заминание на скамье	30сек/отдох 30сек	Стоя спиной к скамье, руки работают вдоль туловища, попеременно заминание на скамье левая и правая нога.
Подъем туловища	30сек/отдох 30сек	Ляжа на мате/коврик, стопы стоят на носку, ноги согнуты в коленях, руки за головой, врозь поднять туловище - врозь, подтянуть каждую колен
Бег ушейкой	30сек/отдох 30сек	Быстрой бегом за другом, один нагибает, а другой бежит другой

	Нагибаем спину и ноги ко животе	30сек/отдых 30сек	Лёжа животом на мате, руки впереди согнуты в локтевых суставах, подвешиваем туловище, ноги при этом лежат на полу, старайтесь пронуться как можно дальше в спину
	Скакалкой	30сек/отдых 30сек	Нож впереве, руки на уровне таза, держат ручки скакалки, прыжки в своем темпе
	Передала мяч двумя руками	30сек/отдых 30сек	Занимались с группой друг на против друга, задала передать мяч двумя руками другу и другу
	Зборка инвентаря Свободное время	15 мин	Занимались с группой прыжки в баскетбол, баскетбол, бадминтон, сдать задание.
Заключение	Построение в шеренгу Игра на внимательность- остановка	4 мин	Занимались с группой преподаватель считает 1-30 она скакалкой, когда участник отвечает "хс" преподаватель 1-30 а выводит в центр круга и стоит на месте. Игра продолжается до того момента пока не пройдет 1-30 минут.

Итого лект 5 (отметки)

проведения 5 (отметки)

Пакрашина Д. /



ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ

- Тема: «Совершенствование техники упражнения со скакалкой»
1. Задачи урока:
 - Образовательные: совершенствование техники упражнения со скакалкой;
 - Воспитательные: воспитание самостоятельности и ответственности;
 - Профилактика заболеваний: опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы
 2. Метод проведения: групповой;
 3. Место проведения: спортивный зал
 4. Время проведения: 30 минут
 5. Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, скакалки;
 6. Проводящий: Губенный В. А.
- Ход урока

Частьное задачи	Содержание	Позировка	ОМУ
Подготовительная часть 10 мин			
Построение	Исполнение команд: караво, налево, кругом	1 мин	Проверка спортивной формы и готовность студентов, напомню технику безопасности
Приветствие		1 мин	Подает кол-во присутствующих

Среднее упражнение	<p>1. Группа, прыжок, шаговое 1-2;</p> <p>Прыжок крутом 1-2</p> <p>Группа, из прыжка в стойку направо 1-2;</p> <p>Группа, из стойки в прыжок крутом 1-2;</p> <p>Группа из прыжка в стойку крутом 1-2;</p> <p>Группа, стойка правой и левой ногой, правая нога, левая нога, руки вперед 1-4;</p> <p>5-8 стойка на левой ноге, правая прямая назад, руки вперед</p> <p>1. Команда: направо;</p> <p>3. За направлением в обход шаговое</p> <p>2. Правая рука вверх;</p> <p>Правая вниз, левая вправо</p> <p>2. Руки вверх, на ногах</p> <p>3. Руки в стороны, на ногах, марш!</p> <p>4. Руки за голову, на внешней стороне стопы</p> <p>5. Перекаты с пятки на носок</p> <p>6. Руки на пояс, наклон локтей на каморку шаг</p> <p>7. Хождение в позу прыжка</p> <p>8. Спортивная ходьба</p>	1-2 круга	<p>Первый дистанционно</p> <p>Спина прямая, выполняются команды, упражнения</p>
Бег	<p>1. Бег</p> <p>2. Бег спиной вперед</p>	<p>1-3 круга</p> <p>0,5 круга</p>	<p>Бегать умеренной скоростью, работа рук врозь туловища</p> <p>Смотреть через левое плечо</p>
Переходные	<p>Послоравательный шаг команды:</p> <p>"В колонну по 3-4 человека, шаг на марш!"</p>	1-2 шага	Подготовка к ОРУ
ОРУ на месте	<p>1) И.п. - стойка, скакалка вперед</p> <p>1- наклон головы вправо,</p> <p>2- наклон головы влево,</p> <p>3- наклон головы вперед,</p> <p>4- наклон головы назад</p>	1-4	Следить за умеренной темпом выполнения
	<p>2) И.п. - стойка, скакалка вправо;</p> <p>1- поворот головы вправо,</p> <p>2- и.п.,</p> <p>3- поворот головы влево,</p> <p>4- и.п.</p>	1-4	Спина прямая.
	<p>3) И.п. - стойка, скакалка вперед</p> <p>1-4 круговые движения головой вправо,</p> <p>5-8 влево</p>	4-8	Выполняем в умеренном темпе
Развитие навыков прыжков	<p>1) И.п. - стойка, скакалка врозь, скакалка вправо</p> <p>1-4 - Руки черт вверх за спиной,</p> <p>5-8 - и.п.</p>	4-8	Следить за правильной осанкой, в спокойном темпе
	<p>2) И.п. - сед или врозь, скакалка вправо</p> <p>1- Скакалка вперед</p> <p>2- Скакалка вверх</p> <p>3- Скакалка вперед</p> <p>4- и.п.</p>	1-2	Выполняем в умеренном темпе
	<p>3) И.п. - сед, скакалка за головой,</p> <p>1- Скакалка вверх,</p> <p>2- Скакалка вперед,</p> <p>3- Скакалка вправо,</p> <p>4- Скакалка влево,</p> <p>5- Поворот правой руки вверх</p> <p>6- Поворот левой руки вверх</p> <p>7- Скакалка вверх</p> <p>8- и.п.</p>	1-3	Ножь прямые, выполняем в умеренном темпе

Развитие туловища	1) И.п. - стойка, скакалка вперед; 1- наклон туловища вперед; 2- наклон туловища назад; 3- наклон туловища вправо; 4- наклон туловища влево	1-4	Выполнить в умеренном темпе
	2) И.п. - основная стойка, скакалка внизу 1- скакалка вверх 2- скакалка вверх к ногам 3- скакалка вверх 4- И.п.	1-4	Выполнить в умеренном темпе, спина прямая
	3) И.п. - сед ноги врозь скакалка вверх 1- наклон правому колену 2- наклон к правому 3- наклон к левой ноге 4- И.п.	1-4	Спина прямая

Развитие мышц ног	1) И.п. - встань правой ногой вперед, скакалка вперед 1-3 выполняющие движения 4- спина ног параллельно	4-8	Спина прямая
	2) И.п. - сед на правую ногу, левая нога прижата в сторону, скакалка вперед 1- выполняем перекат на левую ногу 2- И.п.	1-2	Выполнить в умеренном темпе, спина прямая
	3) И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, скакалка вперед 1- выполняем присед 2- И.п.	25 раз	Ноги разведены на 45 градусов, спина прямая, прыжки выполняем руками врозь в полном ритме
Развитие мышц рук	Сгибание разгибание рук в упоре лежа И.п. - упор лежа на прямых руках 1- сгибание руки, опускаем туловище, касаясь тазом пола 2- И.п.	Мальчики 15 повторений Девочки 10 повторений	Скакалку кладут рядом
Развитие координации	И.п. - основная стойка, скакалка внизу Выполняем прыжки на скакалке	100 повторений	Выполняем в умеренном темпе

Команды поворачиваются направо и скакают к концу зала

Основная часть 50 мин

Прыжковые упражнения	1. Прыжки на скакалке с проведением вперед	2 дорожки	Прыжки на прямых ногах
	2. Прыжки в полном приседе с продвижением вперед	2 дорожки	2 дорожку спиной вперед
	3. Прыжки со сгибанием ног назад с продвижением вперед	2 дорожки	2 дорожку выполняем спиной вперед
	4. Прыжки с продвижением ног вперед с продвижением вперед	2 дорожки	2 дорожку выполняем спиной вперед
	5. Прыжки на правой ноге	2 дорожки	2 дорожка спиной вперед
	6. Прыжки на левой ноге с продвижением вперед	2 дорожки	2 дорожка спиной вперед
	7. Прыжки с поочередным сгибанием ног вперед	2 дорожки	2 дорожку спиной вперед

Команды скакают в паре и размыкаются врозь зала

	8. Прыжки лицом друг к другу	20 повторений командой	Скакалка находится только у одного занимающегося, носки они имеют попарно
	9. Прыжки спиной к ведущему	10 повторений командой	Выполняем в умеренном темпе
	10. Прыжки боком друг к другу	30 прыжков	Оба держат по одной ручке
Заключительная часть 5 минут	Построение Подведение итогов. Организационный уход		Следить за дисциплиной в строю. Подведение итогов урока

Наши друзья В.Х. и Колеши! Столбы! Прыжки! Столбы!

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СО-РД-21-1 ГРУППЕ**

Тема: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений

3. Задачи урока:

- Образовательные:** совершенствование беговых и прыжковых упражнений;
Воспитательные: воспитание самостоятельности и ответственности, а также дисциплины;
Развивающие: развитие координации, физических качеств и равновесия
Оздоровительные: укрепление мышц рук и ног, формирование правильной осанки;
2. Профилактика заболеваний: опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц спины
3. Место проведения: спортивный зал
4. Время проведения: 80 минут
5. Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, конусы;
6. Преподаватель: Губский В.А.

Ход урока:

частные задачи	содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть			
Построение	Строение команды: направо, налево, кругом	1 мин	Проверка спортивной формы и готовность студентов, согласно технике безопасности
Приветствие		1 мин	Подсчет кол. ва присутствующих
Ходьба	1. Группа, прямо, налево 1-2 Прямыми кругом 1-2; Группа, присед влево 1-2; Группа, из приседа в стойку направо 1-2; Группы, из стойки в присед кругом 1-2; Группа, из приседа в стойку кругом 1-2; Группа, стойка на правой, левая нога прямая спереди, руки вперед 1-4; 5-8 стойка на левой ноге правая прямая спереди, руки вперед. 2. Команда направо; 3. За направлениями в обход налево шагом, марш. 4. Правая рука вверх, левая в сторону. 5. Руки вверх, на носках 6. Руки в стороны, на пятках. 7. Руки за голову, на внешней стороне стопы 8. Перекат с пятки на носок 9. Руки на пояс, наклоны к ногам на каждый шаг 10. спортивная ходьба	8-1 круг	Первичная дистанция. Спина прямая, внимание команды, упражнения

Бег	1. Бег	2 - 4 круга	Бегать умеренно и свободно, работа рук вдоль туловища.
	2. Бег спиной вперед	0,5 круга	смотришь через левое плечо
Ходьба	спортивная ходьба	1 круг	«Вдох нависаем дыхание!»
Перестроечки	Преподаватель дает команды: «В колонку по 4 человека, шагом марш!»	1-2 минуты	Подготовка к ОРУ
ОРУ на месте	1) И.п. - стойка, руки на пояс 1- наклон головы вправо, 2- наклон головы влево, 3- наклон головы вперед, 4- наклон головы назад	1-4	Следить за умеренным темпом выполнения
	2) И.п. - стойка, руки на пояс 1- поворот головы вправо, 2- и.п. 3- поворот головы влево 4- и.п.	1-4	спина прямая
	3) И.п. - стойка, руки на пояс 1-4 - круговые движения головы вправо 5-8 - влево	4-8	выполняем в умеренном темпе
Развитие вращения плечевого пояса	1) И.п. - стойка ноги врозь; руки в сторону, корпус наклонен вперед 1-4 - круговые движения руками вперед 5-8 - назад	4-8	Следить за правильной осанкой, в стойном темпе
	2) И.п. - стойка; правая вверх, левая вниз туловища 1-4 - круговые движения правой вперед 5-8 - назад	4-8	выполняем в умеренном темпе
	3) И.п. - сг, руки за головой, 1- выпрямление рук в стороны, 2- вверх, прогнуться вгрудь 3- и.п.	10 раз	Ноги прямые, выполняем в умеренном темпе
Развитие туловища	1) И.п. - стойка, руки на пояс 1- наклон вперед 2- наклон назад 3- наклон вправо 4- наклон влево	1-4	выполняем в умеренном темпе
	2) И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки в стороны 1- скручивание туловища вправо 2- исходное положение 3- скручивание туловища влево 4- и.п.	1-4	выполняем в умеренном темпе, спина прямая

	5) И.п. - сед ноги врозь руки вверх 1 - наклон промеч. ног 2 - наклон к правой 3 - наклон к левой ноге 4 - и.п.	1-4	Спина прямая
Развитие мышцы ног	1) И.п. - выпад правой ногой вперед, руки на пол, спина прямая 1-3 пружинистые движения, 4 - широкое направленные ноги пронации	4-8	Спина прямая
	2) И.п. - сед на правую ногу, левая нога прямая в сторону, руки вперед 1 - вытолкнуть перекат на левую ногу 2 - и.п.	1-2	Выполняем в умеренном темпе, спина прямая
	3) приседания и.п. - стойка ноги врозь, руки на пол 1 - приседание, носки направлены в стороны, руки вытянуты вперед 2 - и.п.	25 раз	Носки развернуты на 45 градусов, спина прямая, колени не давить во внутрь
Развитие мышцы рук	1) И.п. - упор локтя на предлоке рук 1 - отвести руки, опуская туловище, касаясь подошвы ног 2 - и.п.	малышки 15 повторений Девочки 10 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Развитие координации	И.п. - основная стойка 1 - руки поднимаются вдоль туловища хлопок над головой, пронация ног врозь 2 - и.п.	30 повторений	Выполняем в умеренном темпе
Колонны поворачиваются направо и шлепают к направлению			
Основная часть			
Беговые и прыжковые упражнения Эстафета	1. Бег с захлестом голени	2 пробегки	Выполняем в умеренном темпе работа рук вдоль туловища
	2. Прыжки из полуприседа	2 стороны	
	3. Бег с выносом поднимаем бедра	2 пробегки	Выполняем в умеренном темпе работа рук вдоль туловища
	4. Прыжки из полного приседа с разворотом на 180 градусов	2 стороны	Выполняем в умеренном темпе работа рук вдоль туловища
	5. Бег с прижатыми ногами вперед	2 пробегки	Выполняем в умеренном темпе работа рук вдоль туловища
	6. Прыжки из полного приседа	2 стороны	Выполняем в умеренном темпе работа рук вдоль туловища
	7. Многопрыжки	2 пробегки	
	8. Импульсивный бег на месте со стартом по свистку	2 пробегки	Выполняем в умеренном темпе, работа рук вдоль туловища
	9. Низкий старт	2 пробегки	Старт выполняем по свистку
	10. Челночный бег	2 повторения	Выполняем бег со стартовой линии до середины зала, после до четверти зала, после до линии финиша

ОРП	<p>Малючки</p> <p>1. Поднимаем и.п. вие на турнике 1- шведские потягиваем руки и поднимаем при этом лопатки вверх 2- шведское опускаем туловище в и.п.</p> <p>2. Приседания у шведской стенки на каждую ногу и.п. - держимся за шведскую стенку двумя руками, на расстоянии одного шага от стенки 1- приседания, колени направлены в сторону 2- и.п.</p> <p>3. Поднимание ног на шведской стенке и.п. вие на шведской стенке 1- поднимаем при этом ноги вверх 2- и.п.</p> <p>2. Приседания у шведской стенки на каждую ногу и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1- приседание, ноги направлены в сторону руки вытянуты вперед 2- и.п.</p> <p>3. Поднимание ног на шведской стенке и.п. вие на шведской стенке 1- поднимаем при этом ноги вверх 2- и.п.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз (на каждую ногу)</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз (на каждую ногу)</p>	<p>Выполняем в умеренном темпе</p> <p>Колени не заваливать во внутрь</p>
Замкнутая часть 5 минут	<p>Построение</p> <p>Подведем итоги</p> <p>Домашнее задание, организационный уход</p>		<p>Следить за дисциплиной в строю</p> <p>Подведем итоги урока.</p>

участие: 4 (хорошо)
 проведение: 5 (отлично)
 Битрашин Д.Г.

Раздел 4 Результаты профессионально-практической деятельности в ФГБОУ «ВВГУ» АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре учащихся среднего профессионального образования ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в СО-ТУ-23 тема занятия «Совершенствование техники выполнения упражнений из раздела гимнастика».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям девушек 16-17 лет группы СО-ТУ-23 с использованием фото/кино-съемки, тема занятия «Разучивание упражнений из раздела гимнастика».

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у юношей 16-17 лет группы СО-РД-21-1. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре СО-ТУ-23 группы

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение А).

Далее, нами был проведен педагогический анализ занятия по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дать оценку содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности преподавателя и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 5).

Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

Таблица 5 – Примерный образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения: Спортивный зал № 415
Дата проведения: 27.11.24
Инвентарь и оборудование: маты, шатол

Задачи занятия:
Образовательная: Развитие упрощенной из рудина шипастыми;
Развивающая: Развитие гибкости и координации;
Воспитательная: Воспитание саморегуляции и умения самостоятельно организовывать себе физические нагрузки.
Оздоровительная: Профилактика опорно-двигательного аппарата.
Формы, виды проведения занятия: Камаризь как Сорель

Содержание анализа:

I. Подготовка к занятию (анализу комплекта занятия по физической культуре).

Инвентарь был подготовлен заранее, разработанный комплект соответствовал требованиям ФГОС. Задачи занятия сформулированы поставленной теме, были сформулированы четко и конкретно, преподаватели перед началом занятия спросили о травмах и самочувствии занимающихся. Методические указания и дозировка упражнений были представлены в комплекте.

II. Проведение занятия (анализу проведенного занятия по физической культуре)

Занятие было проведено в соответствии с разработанным планом-конспектом, учтены давки методические рекомендации и четкие команды. На занятии преподаватели были применены фронтальной и групповой метод проведения.

2.1 Подготовительная часть

Преподаватели своевременно начали занятие. Исполняли правильные расположения занимающихся. Были проведены ОРУ в движении и на месте, даны четкие команды и рекомендации по выполнению упражнений. Преподаватели следили за дисциплиной на уроке. Задачи были озвучены, занимающиеся подготовлены к уроку. Все соблюдали технику безопасности, ОРУ в движении и на месте проводило хорошо. Нагрузка была подобрана соответствующая возрасту.

2.2 Основная часть:
 Преподаватель четко давал задания, если было что-то непонятно объяснил. Была демонстрация правильной техники выполнения, методические указания сопровождали весь учебный процесс. Учителем уделяли внимание технике всех занимающихся. Упражнения были подобраны правильно, но иногда было заметно как учащиеся становились плохо, поэтому учителю следовало корректировать нагрузку в зависимости от состояния занимающихся.

2.3 Заключительная часть:
 Была проведена игра в конце занятия и упражнения на восстановление. Также опрос учащихся о самочувствии после занятия.

III. Поведение и деятельность учащихся:
 В начале занятия занимающиеся были вовлечены в процесс, на ОРУ не помнили, что нужно делать и их внимание было расфокусировано отвлечено, в основной части были вовлечены снова.

IV. Поведение и деятельность преподавателя:
 Учитель старался оставаться авторитетом, где-то повышал голос, где-то старался быть помощником. В основном был вежлив и отвечал на вопросы занимающихся.

V. Ввод и предложения:
 Отталкиваться от состояния занимающихся и регулировать нагрузку по их состоянию, также взаимодействовать с занимающимися диалогом - доверительное общение, а не только грубой и серьезный тон.

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре СО-ТУ-23 группы

Решение **второй задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре пульсометрии. Затем был разработан бланк протокола учета пульсовых данных занятия по физической культуре (Приложение Б).

Далее, нами была проведена пульсометрия на занятии по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и зафиксированы изменения частоты сердечных сокращений занимающегося (Таблица 6) и выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных (Рисунок 1).

Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение Б).

Таблица 6 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) *Димитрак Анастасия*
Ф.И. наблюдающего *Киевля Анна*
Дата проведения: *10.12.24*

Задачи занятия:
 Образовательная: Совершенствование стойки на копатках с подпорками.
 Развивающая: Развитие координации, выносливости, сил.
 Воспитательная: Воспитание умения работать в команде, концентрации.
 Оздоровительная: Профилактика мышц спины и опорно-двигательного аппарата.

№	время занятия	пульс		характер физических упражнений
		за 10 сек	за 1 мин	
1	12:12	17	102	В покое
2	12:22	23	138	Упражнения в гире
3	12:26	26	156	ОТЗ на шесте
4	12:30	27	162	Упражнение "Лодочка"
5	12:37	27	161	Взмах в сторону
6	12:33	27	163	Сгибание разгибание рук
7	12:34	26	156	наклон вперед из седа
8	12:35	25	150	танцевать с хлопками правой и левой ногой
9	12:38	26	154	одновременный подъем рук и ног
10	12:40	27	162	упражнение "Лодочка"
11	12:42	24	144	упражнения на восстановление дыхания
12	12:46	24	142	Перекаты в стойку на копатках
13	12:47	28	168	Стойка на копатках с подпорками
14	12:50	25	150	Упраж. "Валик"
15	12:55	21	126	Восстановление дыхания в гире

Результаты исследования: Исходя из наблюдений урока мы видим несколько пиков в разных частях урока мы видим несколько пиков в разных частях урока, самый первый пик был в восстановительной части - 156 уд/мин. И следующие были в основной части их было несколько ЧСС сначала был высокий потом снизился и так было несколько раз.

Так как нагрузка в основной части была подобрана нагрузка такая, что были упражнения которые были динамическими, а также которые выполнялись в более медленном темпе и нагрузка была увеличена, по этой причине у занимающегося ЧСС находился в скачущем режиме, что мы можем увидеть на графике (Рисунок 1).

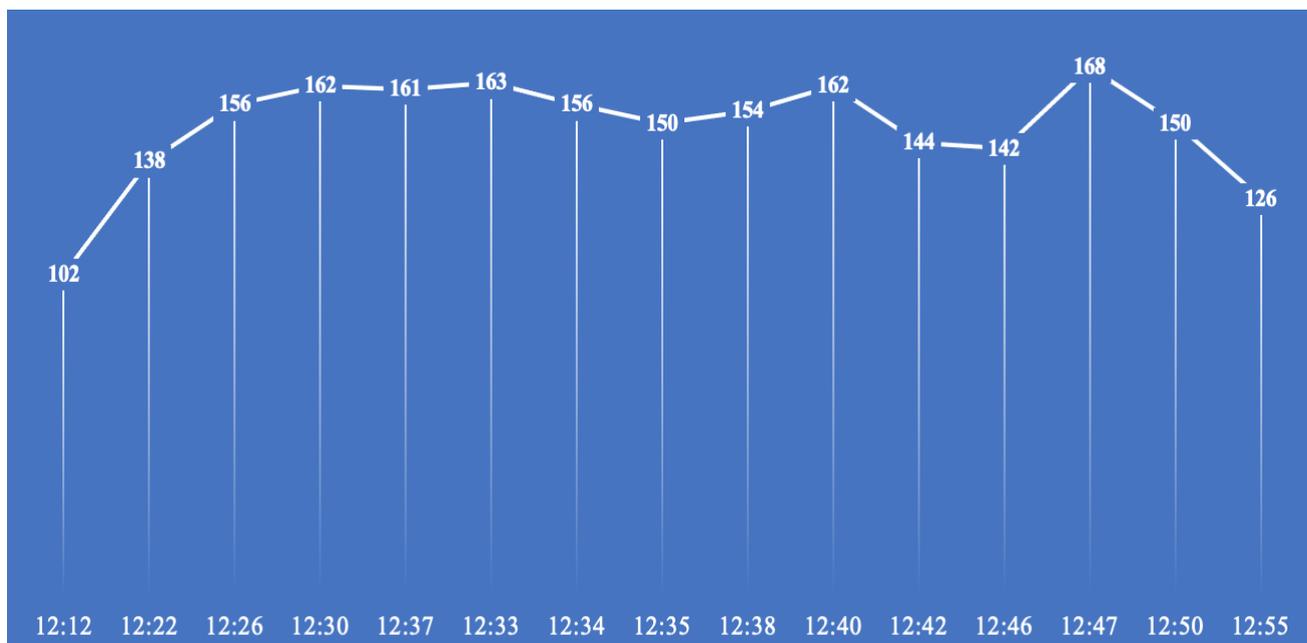


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СО-ТУ-23

Нагрузка была подобрана в подготовительной части правильная и соответствующая возрасту, но в основной части были замечены упражнения, которые вызвали скачки ЧСС у занимающегося. В заключении, учителю необходимо уделять внимание обучающимся у которых есть противопоказания к определенным нагрузкам.

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования

Для диагностика уровня физической подготовленности (УФП) учащихся среднего профессионального образования мы начали с подготовки к процедуре педагогического тестирования: бег на 30 метров, прыжок в длину, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, а также подтягивание из виса высокий на перекладине. Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В).

Затем нами была актуализирована «Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников» (по системе «ВФСК ГТО») (Приложение В).

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 7) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 8, 9) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 7 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности учащихся СО-РД-21-1 группы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся группы СО-РД-21-1

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Губский В.А.

Дата тестирования: 10.12.24

№	Ф.И.О. учащегося	Бег на 30 метров (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Подтягивание из виса высокий на перекладине (кол-во раз)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Титомир Вячеслав	4,8	Сред	187	Низ	28	Низ	+6	Низ	13	Сред	Низкий
2	Давыдов Дмитрий	4,5	Выс	190	Низ	35	Сред	+10	Сред	12	Сред	Средний
3	Савченко Евгений	4,7	Сред	195	Низ	40	Сред	+14	Выс	15	Выс	Средний
4	Морозов Даниил	4,1	Выс	193	Низ	38	Сред	+15	Выс	17	Выс	Высокий
5	Акопян Алексей	4,7	Сред	195	Низ	20	Низ	+7	Низ	14	Выс	Средний
6	Коновалов Сергей	4,8	Сред	212	Сред	30	Сред	+9	Низ	10	Сред	Средний
7	Тимченко Михаил	4,2	Выс	215	Сред	24	Низ	+14	Выс	14	Выс	Высокий
8	Коростелёв Евгений	4,8	Сред	194	Низ	28	Низ	+8	Сред	12	Сред	Средний
9	Никифоров Андрей	5,1	Низ	198	Сред	27	Низ	+13	Выс	9	Сред	Средний
Средний показатель УФП		4,7 сек	Средний	190 метров	Низкий	28 раз	Низкий	+13 см	Высокий	14 раз	Высокий	Средний

Исходя из данных (таблицы 7), мы можем наблюдать следующее, что УФП у юношей находится на среднем уровне, так как у многих из них чередуются показатели с низкого до высокого. Среди всех юношей высокий показатель УФП только у Морозова Даниила и Тимченко Михаила, и низкий уровень УФП у Титомира Вячеслава.

Так в тесте – бег на 30 метров: высокий уровень у Давыдо Д (4,5 с), Морозов Д (4,1 с), Тимченко М (4,2 с); средний – Титомир В (4,8 с), Савченко Е (4,7 с), Акопян А (4,7 с), Коновалов С (4,8 с), Коростелёв Е (4,8 с); низкий – Никифоров (5,1 с).

В тесте прыжок в длину с места, результаты были следующие: низкий уровень - Титомир В (187 см), Давыдов Д (190 см), Савченко Е (195 см), Морозов Д (193 м), Акопян А (195см),

Коростелёв Е (194 см); средний уровень –Коволёв С (212 см), Тимченко М (215 см), Никифоров А (198 см).

Тест сгибание и разгибание рук в упоре лёжа показатели у занимающихся были средние и низкий: средний – Давыдо Д (35 раз), Савченко Е (40 раз), Морозов Д (38 раз), Коновалов С (30 раз); низкий уровень – Титомир Вячеслав (28 раз), Акопян А (20 раз), Тимченко М (24 раза), Никифоров А (27 раз), Коростелев Е (28 раз).

Тест наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – Савченко Е (14 см), Морозов Д (15 см), Тимченко М (14 см), Никифоров А (13 см); средний – Давыдов Д (10 см), Коростелёв Е (8 см); низкий уровень – Титомир Вячеслав (6 см), Акопян А (7 см), Коновалов С (9 см).

Тестирование подтягивание из виса высокий на перекладине: высокий – Савченко Е (15 раз), Морозов Д (17 раз), Акопян А (14 раз), Тимченко М (14 раз); средний уровень – Титомир В (13 раз), Давыдов Д (12 раз), Коновалов С (10 раз), Коростелёв Е (12 раз), Никифоров А (9 раз).

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СО-РД-21-1 группе

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Губский В.А.

Дата тестирования 10.12.24

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Скоростные способности (тест – бег на 30 метров (с))	1	1%	5	68,6%	3	30,4%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	6	69,6%	3	30,4%	0	0%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	5	68,6%	4	31,4%	0	0%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) (см)	3	30,4%	2	38,2%	4	31,4%
5	Подтягивание из виса высокий на перекладине (кол-во раз)	0	0%	5	68,6%	4	31,4%

Исходя из таблицы получились следующие результаты, что по тесту на скоростные способности бег на 30 м у юношей – средний уровень (68,6%), высокий (30,4%), низкий (1%). Скоростно-силовые способности прыжок в длину с места – низкий уровень (69,6%), средний

(30,4%). Силовая выносливость сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – низкий уровень (68,6%), средний (31,4%).

Подвижность в тазобедренном суставе наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – высокий уровень (31,4%), низкий (30,4%), средний (38,2%). Подтягивание из виса высокий на перекладине – средний уровень (68,6%), высокий (31,4%). Результаты представлены на графике ниже (Рисунок 2).

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж.

Возрастная группа 16-17 лет юноши, 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Губский В.А.

Дата тестирования 10.12.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши (16- 17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		1	9,85%	7	80,3%	1

Таким образом, мы видим в таблице следующие результаты, что большинство участников имеют уровень УФП – средний (80,3%), и двое участников один из которых – высокий (9,85%), и другой – низкий (9,85%).

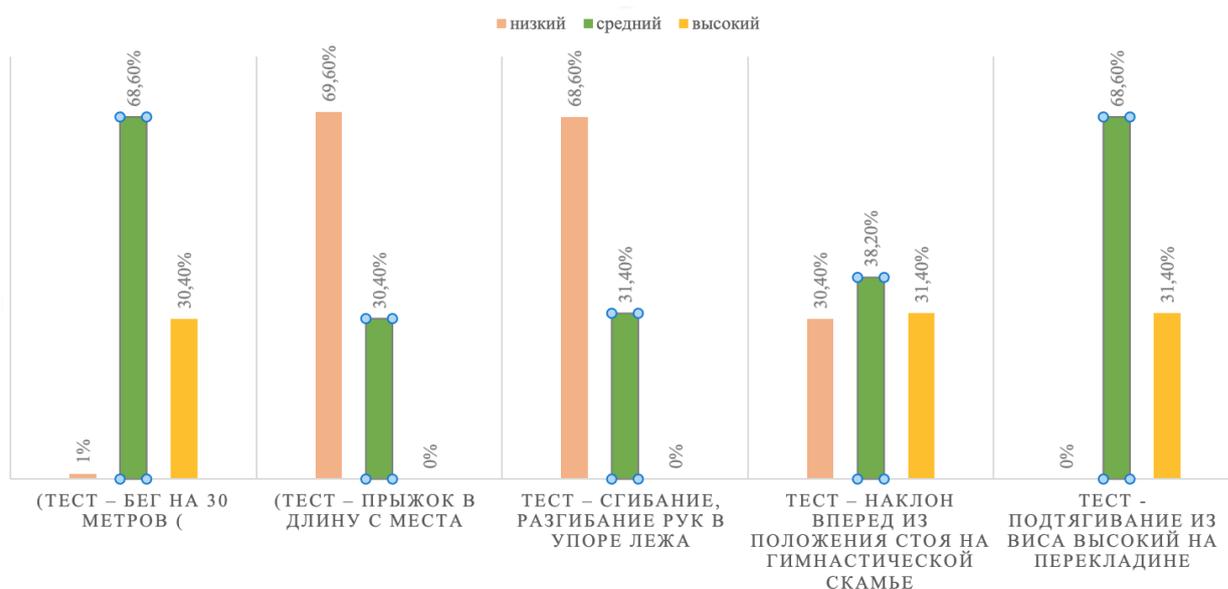


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний в (%)

В заключении дадим комментарий по результатам педагогического исследования. Для осуществления педагогической деятельности необходимо учитывать особенности занимающихся, их физическую подготовку и состояние здоровья.

По результатам тестирования мы видим что уровень УФП у юношей находится в общей сумме на среднем уровне, но очень многие имели низкий уровень по нескольким тестам, например прыжок в длину или отжимания, так как в ГТО высокий показатель по выполнению данного норматива, и не все были способны сделать на желаемый результат. В целом, большинство учащихся имеют средний уровень УФП – 80,3%.

4.4. Педагогическое обоснование разработки методических рекомендаций по проведению мониторинга физической подготовленности обучающихся 10-11 классов

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения.

Данные тестирования помогут объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровье сберегающую направленность учебного процесса по физической культуре, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в прохождение программы с учётом личностно-ориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания.

К форме Мониторинга приложены методические рекомендации с таблицами по организации и проведению тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся 10–11 классов по учебному предмету «Физическая культура». В таблицах приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности в баллах для обучающихся основной медицинской группы здоровья. Для определения уровня физической подготовленности обучающимся 10–11 классов необходимо выполнить – 6 упражнений.

Ф.И. учащегося	Челн. бег 3x10 м		Бег 30 м (с)		Прыжки в длину с места (СМ)		Наклон вперед из положения сидя (см)		Подтягивание (кол-во раз)		6-минутный бег в метрах	
	Сентябрь	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
Белоусова Елена	8,5	8,3	5,5	5,1	145	158	+12	+16	2	8	1080	1100
Богомяккова Ирина	8,0	7,9	5,2	5,1	164	173	+14	+14	5	7	1080	1300
Болотнева Полина	8,4	8,4	5,5	4,9	165	173	+15	+11	9	10	1296	1000
Веремейко Юлия	8,8	8,9	5,8	5,9	132	163	+3	+2	4	6	864	900
Закиров Александр	8,0	8,4	5,9	5,2	172	184	+12	+10	6	4	1296	1800
Занин Кирилл	8,3	8,1	5,6	4,6	152	166	+2	+11	1	3	1404	1500
Камалова Зоя	8,4	8	5,4	5,3	154	160	+7	+3	8	10	864	900
Кетов Иван	8,6	8,9	5,9	5,9	166	167	+8	+9	5	5	1296	1500
Котомина Анна	9	8,7	6,1	5,4	126	140	+3	+7	4	5	1080	900

Рисунок 3 – пример тестовых упражнений

Изначально учителем ведётся таблица в Excel, где заранее заданы формулы заполнения и определяется уровень и оценка на данный момент ОФП учащегося. Например, вводится значение «челночный бег 3x10 и далее напротив столбца вписывается ФИО учащегося и его показатель каждую четверть и в конце учебного года можно получить итоговую диаграмму или график результатов, насколько изменилось или наоборот остался неизменным уровень ОФП учащегося.

Так, мы можем увидеть на графике ниже (рисунок 4), как изменился уровень физической подготовленности одного из учащихся академического колледжа Котова Евгения. Мы попросили данные ОФП прошлого года одного из учеников у преподавателей, чтобы наглядно показать динамику изменения ОФП учащегося с начала года и на конец учебного года.

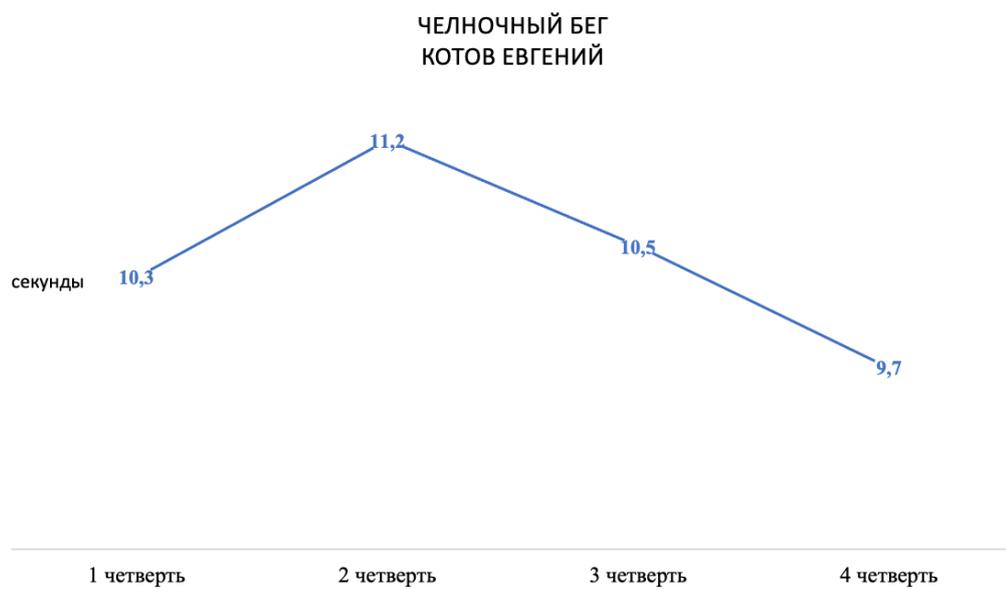


Рисунок 4 – динамика результатов учащегося по челночному бегу

Исходя из результатов полученного графика мы можем сказать, что у учащегося были хорошие показатели в начале первой четверти - 10,3 секунды. Во второй показатель ухудшился, так как время челночного бега учащегося увеличилось 0,9 секунд, как объяснял учитель это связано с тем, что обучающийся часто болел и просто пропускал занятия.

В третьей и четвёртой четверти показатели стали улучшаться, так как занимающийся стал чаще посещать уроки физической культуры и тренировал, а также улучшал свои показатели каждый раз по собственной инициативе, что привело к результату – 9,7 секунд.

Таким образом мы можем сказать, что на результативность ОФП влияют такие факторы как: физические нагрузки, мотивация, самоконтроль, дисциплина, заинтересованность, а также поддержка со стороны.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) нам удалось ознакомиться с образовательным учреждением ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж., образовательной и предметной средой.

Одной из реализованных нами задач на практике ознакомиться с документами планирования уроков по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования (СПО) в ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж, а также разработать профессиограмму соответствующую выбранному нами направлению «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Второй задачей было на основе разработанной нами профессиограммы составить и провести уроки по план-конспектам для студентов СПО по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». Также нами были разработаны и проведены уроки по план-конспектам на профилактику профессиональных заболеваний по следующим темам: «Совершенствование беговых и прыжковых упражнений», «Развитие двигательных качеств с использованием УФП в круговой тренировке».

Третьей задачей перед нами стали проведение педагогического анализа на группе СО-ТУ-23 тема урока была «Совершенствование техники выполнения упражнений из раздела гимнастика». Результат педагогического анализа был следующий: Занятие было проведено в соответствии с разработанным планом-конспектом, учитель давал методические рекомендации и чёткие команды. В начале занятия занимающиеся были вовлечены в процесс, на ОРУ не понимали, что нужно делать и их внимание было расфокусировано и отвлечено, в основной части были вовлечены снова. Все поставленные задачи были выполнены.

А также была проведена пульсометрия у девушек 16-17 лет группы СО-ТУ-23 тема занятия «Разучивание упражнений из раздела гимнастика». Результат был следующий: самый первый пик был в подготовительной части – 156 уд/ мин. И последующие были в основной части их было несколько, ЧСС сначала был высокий – 162 уд/в мин и далее то снижался – 142 уд/в мин, то снова повысился до 168 уд/в мин, после ЧСС нормализовался и восстановился у занимающегося до 126 уд/в мин. В целом нагрузка была подобрана по возрасту студентов, но было видно, что некоторым было трудно выполнять задания, поэтому учителю следовало уделить внимание темпу выполнения и дозировке определенных упражнений.

В заключении нами были составлены графики и зафиксированы результаты итогов тестов на физические качества в виде графиков у группы СО-РД-21-1. Результаты следующие, что по тесту на скоростные способности бег на 30 м у юношей – средний уровень (68,6%), высокий

(30,4%), низкий (1%). Скоростно-силовые способности прыжок в длину с места – низкий уровень (69,6%), средний (30,4%). Силовая выносливость сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – низкий уровень (68,6%), средний (31,4%).

Подвижность в тазобедренном суставе наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – высокий уровень (31,4%), низкий (30,4%), средний (38,2%). Подтягивание из виса высокий на перекладине – средний уровень (68,6%), высокий (31,4%). В целом, уровень УФП средний – 80,3%.

Результатом работы стало овладение профессиональными навыками взаимодействия и работы со студентами, на протяжении практики я развивал навыки коммуникации и умения построения урока разной направленности, а также составление комплекса упражнений, соответствующих возрастной категории.

Список литературы

- 1 Сайт ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. // Электронный ресурс [<https://cms.vvsu.ru/college/>].
- 2 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - Москва.: Юрайт, 2019. - 174 с.
3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. - 512 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
5. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с.
6. Кофман, Л.Б. Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся : учебное пособие / Л.Б. Кофман, В.П. Панаева, Е.А. Разумовский. - М. : Просвещение, 1994. - 215 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (смотрите 6 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет, если возраст не совпадает, смотрите другие ступени норм ГТО)

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, показатели, виды навыков и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростная выносливость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в ...группе

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет , 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1

Дата тестирования

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ «ВВГУ» Академический колледж. г. Владивостока

Возрастная группа 16-17 лет 9 человек испытуемых.

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1

Дата тестирования

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Девочки (17 лет)						

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Фрагменты уроков



Рисунок Д1 – ОРУ в движении на проведении пульсометрии группы СО-ТУ-23
тема занятия «Разучивание упражнений из раздела гимнастика».



Рисунок Д2 – упражнения с гантелями и бодибарами
на педагогическом анализе в группе СО-ТУ-23 тема занятия
«Совершенствование техники выполнения упражнений из раздела гимнастика».

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Проведение педагогического анализа

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения: Спортивный зал № 415

Дата проведения: 27.11.24

Инвентарь и оборудование: маты, шатры

Задачи занятия:

Образовательная: Развитие упрямости и выносливости.

Развивающая: Развитие гибкости и координации.

Воспитательная: Воспитание самостоятельности и умения самостоятельно организовать себе физические нагрузки.

Оздоровительная: Профилактика опорно-двигательного аппарата.

Рашиев, Илья проводил занятие. Камариев как борца

Содержание анализа:

I. Подготовка к занятию (анализ содержания занятия по физической культуре)

Инвентарь был подготовлен заранее, разработанный комплект соответствовал требованиям ФГОС. Задачи занятия сформулированы поставленной темой, были сформулированы четко и понятно, преподаватель предлагал занятия тренера о травмах и самочувствии занимающихся. Методические указания и дозировка упражнений были представлены в комплексе.

II. Проведение занятий (анализу проведенных занятий по физической культуре)

Занятия были проведены в соответствии с разработанными планами занятий, учителем давал методические рекомендации и четкие команды. На занятиях проводились были применялись фронтальной и групповой метод проведения.

2.1. Подготовительная часть

Преподаватель своевременно начал занятия. Исполнял правильные организационные обязанности занимающихся. Были проведены ОРУ в движении и на месте, даны четкие команды и рекомендации по выполнению упражнений.

Преподаватель следил за дисциплиной на уроке. Задания были озвучены, занимающиеся подготовились к уроку. Все соблюдали технику безопасности, ОРУ в движении и на месте правильно выполняли. Нагрузка была подобрана соответствующая возрасту.

2.2. Основная часть:

Преподаватель четко давал задания, если было что-то непонятно объяснял. Были демонстрации правильной техники выполнения, методические указания сопровождали весь учебный процесс. Учителем уделяли внимание технике всех занимающихся. Упражнения были подобраны правильно, но иногда было замечено как учащиеся становились плохо, поэтому учителем следовало корректировать нагрузку в зависимости от состояния занимающихся.

2.3. Заключительная часть:

Была проведена игра в конце занятия и упражнения на восстановление. Также спрос учащихся о самочувствии после занятия.

III. Поведение и деятельность учащихся:

В начале занятия занимающиеся были вовлечены в процесс, на ОРУ не мешали, что нужно делать и их внимание было сконцентрировано и отвечали, в основном части были выслушаны слова.

IV. Поведение и деятельность преподавателя:

Учитель старался оставаться авторитетом, где-то повышал голос, где-то старался быть помягше. В основном был вежлив и всегда на вопросы занимающихся.

V. Выводы и предложения:

Отталкиваясь от состояния занимающихся и регулировать нагрузку по их состоянию, также взаимодействовать с занимающимися двоякой - доверительное общение, а не только грубой и серьезной тон.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Проведение педагогического анализа

ПРОТОКОЛ

учета психосовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Ринниграк Анастасия

Ф.И. наблюдателя Юлиана Аниса

Дата проведения: 10.12.24

Задачи занятия:

Образовательная: Совершенствование стойки на копатка с поддержкой

Развивающая: Развитие координации, выносливости, выносли.

Воспитательная: Воспитание умения работать в команде, концентрации.

Оздоровительная: Профилактика мышечных и опорно-двигательного аппарата.

№	ВРЕМЯ ИЗМЕНЕНИЯ	пульс		АКТИВНО-ФИЗИЧЕСКИЕ УРОВНЕНИЯ
		За на сек	За 1 мин	
1	12:12	12	132	Анализ
2	12:22	23	158	Упражнения в борьбе
3	12:26	26	156	ОРЗ на месте
4	12:30	27	162	Упражнения "Лягушка"
5	12:37	27	161	Бегая в стойке
6	12:33	27	163	Сидение на копатке
7	12:34	26	166	наклоны вперед из ког.
8	12:35	25	160	упражнения с подготовительной частью первой и второй части
9	12:38	26	154	одновременной ходьбы по ког.
10	12:40	27	162	упражнения "Лягушка"
11	12:42	24	144	упражнения на выносливость упражнения
12	12:46	24	142	Посадка в стойку на копатка
13	12:47	28	168	стойка на копатка с поддержкой
14	12:50	25	160	Бегая "Волшебный"
15	12:55	21	140	Восстановление дыхания в борьбе

Результаты исследования: Исходя из наблюдений урока мы видим несколько пиков в разных частях урока мы видим несколько пиков в разных частях урока, самый первый пик был в подготовительной части - 156 уд/мин. И следующие были в основной части их было несколько, час сначала был высокий потом снизился и так было несколько раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Контрольный урок

Тема: Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

Задачи занятия:

1) Образовательная:

- обучение технике передачи мяча двумя руками от груди;
- обучение вращательным двум игракам в падении

2) Развивающая:

- развитие координации движений, выносливости.

3) Воспитательная

- воспитание у занимающихся чувства ответственности за другого человека, чувства коллективизма, смелости

Инвентарь: мячи, волейбольные мячи по кол-ву занимающихся

Время проведения: 45 минут

Ход урока

Часть занятия	Содержание	Количество	ОМУ
ПО Д ГО Т О В И ТЕ Л Ь Н А Я (15 мин)	Построение-приветствие		
	Сообщение задач		
	Ходьба:		
	Руки вверх, ходьба на носках	0,5 круга	Лопатки свернуты, спина прямая
	Руки в стороны, ходьба на пятках	0,5 круга	Соблюдаем дистанцию
	Руки за спину, ходьба на внешней стороне стопы	0,5 круга	
	Наклоны на канцелярский мяч	0,5 круга	
	Вперед со скручиванием на канцелярский мяч	0,5 круга	
	Заминивание на канцелярский мяч		
	Беговые упражнения по диагонали		
Бег с поворотами на 360 градусов влево и правую сторону	1 раз	Развитие газобурсного сустава	
Скрестными правыми левыми боками	1 раз		
Бег спиной вперед	1 раз	Смотрим через левое плечо	
Бег с захлестом голени	1 раз	Руки работают в ритм движения, ганц шаг, голени поднимаем выше	
Бег с выносом подниманиями бедра	1 раз		
Правыми и левыми боками приставными шагами			
ОРУ на месте			
1. Динамичная стойка, руки на пояс:			
1-наклон головы вперед;			
2-наклон головы назад;			
3-наклон головы влево;			
4-наклон головы вправо;			
2. Крутящие движения головы вправо влево			
ИП стойка ноги врозь руки на пояс на 4 счета вправо	8 раз		
на 5-8 влево			
			Выпрямляем руки до конца

	<p>3. И.П. Основная стойка, руки перед грудью: 1- руки вперед 2- И.П. 3- руки вверх, стойка на носках; 4- И.П. 4. И.П. стойка ноги врозь согнуты к телу в стороны на 45 градусов вперед на 5-8 шагов 5. Основная стойка руки вперед 1- левой ногой касаются правой руки; 2- И.П. 3- правой ногой касаются левой руки; 4- И.П. 6. И.П. широкая стойка ноги врозь на 1 шаг к правой ноге 2- вперед 3- к левой ноге 4- И.П. 7. И.П. стойка ноги врозь руки на пояс на 1- шаг к правой 2- И.П. 3- шаг влево 4- И.П. 8. Приседания И.П. стойка ноги врозь на 1- присед 2- И.П.</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 12 раз</p>	<p>Ноги прямые, колени не сгибаем Стопа прямая, без прогиба в пояснице</p>
	<p>подводящие упражнения 1. Вращай локти вверх выпинив хлопок перед собой и за спиной 2. Крутите движением локтя вокруг туловища 3. Передача мяча встну от груди 4. Передача в паре на расстоянии 3-5 метров - одной рукой (сначала правой, потом левой) 5. Передача мяча 6. Ловля мяча с отскоком от пола перед собой</p>	<p>20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Ноги согнуты в коленях Передача авай мяч из одной руки в другую. Локти движутся в стороны корпус вперед Следить за равновесием, за осевой высотой рук и ног Локти выпячены вперед небольшими крутыми движениями рук вращать на себе вверх, локти согнуты в коленях руки разведены вперед, мяч смотрит вверх Вес тела переносится на обе ноги</p>

<p>3 А К А Ю Ч Т. (мин)</p>	<p>Подведение итогов Упражнения на восстановительных занятиях Сборка инвентаря</p>	<p>1 мин 2 мин 2 мин</p>	<p>Отшить все, к то хорошо выполнить</p>
--	--	--	--

конспект 41 короче

проведем 15 отмин

Получили 9.1



ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал СК "Челанга"

Дата проведения Воскресенье 11/10/14

Инвентарь и оборудование Л.А. и Л.О.У

Задачи занятия сформировать технику передвижения на два прыжка, взаимодействие игроков при сдвиге, разбеге и прыжках в длину, в высоту; воспитание организованности, дисциплины.

Фамилия, имя проводящего занятия Губинский Владимир Владимирович

Пульсометрия _____

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) _____

Конспект соответствует материалу и выделены упражнения, направленные на развитие соответствующих навыков учащихся по возрастным характеристикам и соответствующим программам

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Удовлетворительно

Весь материал в соответствии с программой конспекта. Упражнения соответствуют ОУ, учитель помогает и корректирует занимающихся

2.1. Подготовительная часть Были сформулированы задачи, учащиеся были вовлечены в учебный процесс, работа на ОУ, учитель корректировал упражнения и оказывал необходимую помощь

2.2. Основная часть. Упражнения были подобраны согласно поставленным задачам, учащиеся занимались активно с минимальными ошибками, учитель дал указания, пока выполняли и

Васильева Д.А.

Удовлетворительно

отвечать на вопросы

2.3. Заключительная часть. Была дана игра в конце упражнения, как на восстановлении дыхания так и на спуске в конце беговых спринтов о самосознании, и подведении итогов.

III. Поведение и деятельность учащихся. Учащиеся были очень заинтересованы, вовлечены в урок, а также активны в диалоге с учителем.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Великий бог учился был строгим, а также у учеников присутствовало как повышенное так и пониженное, но он смог к себе расположить судейбов.

V. Выводы и предложения. Ученики выжили великому богу учеников в начале урока.

Учитель
Васильева В.С. 

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательных интересов учащихся

Дата проведения 28.11.24 Место проведения Ск. "Камчатка"
 Оборудование, инвентарь вспомогательная карта

Ф.И.О. педагога Губинский В.А.

Ф.И. наблюдаемого Марина Александровна

Характеристика ученика: здоровье нормальное

Физическая подготовленность средняя

Успеваемость хорошая

Тип урока 0

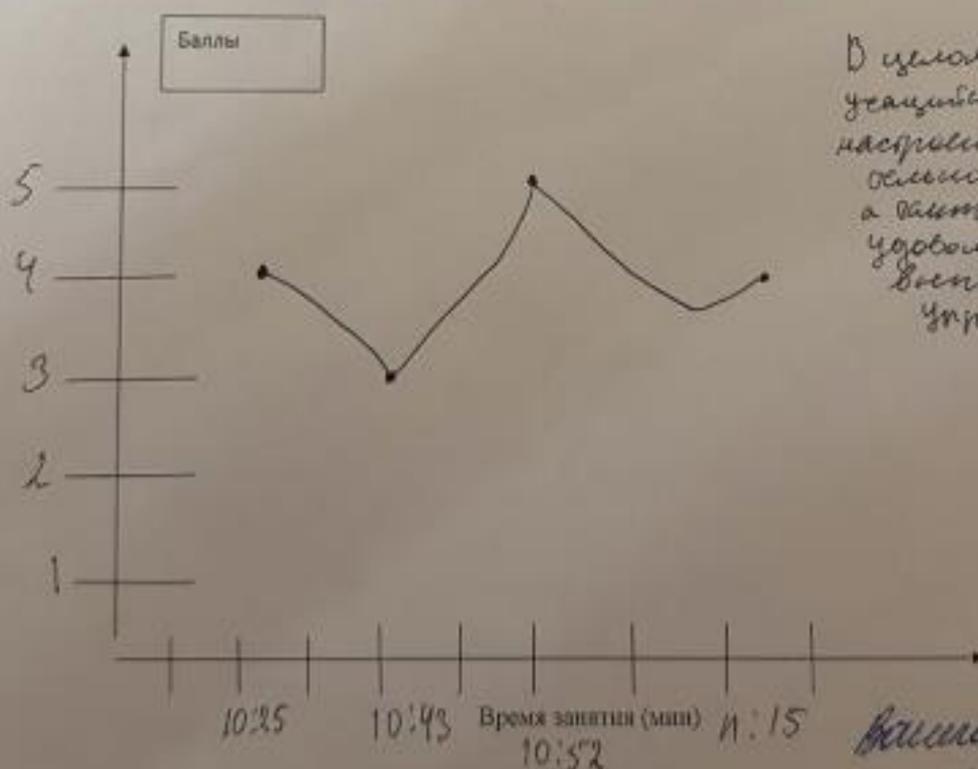
Задачи занятия:

- определение техники передачи мессей
- развитие координации движений
- формирование командной, коллективной

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
10:25	Упраж. в ходьбе	спокойной, внимательной	4	
10:43	ОРУ на месте	выполняет упражнения	3	
10:52	Упражнения с мячом	активной, бодрой	5	
11:15	Игра "Колесо"	спокойной, заинтересованной	4	

Динамика изменений познавательного интереса



В целом учащийся был настроен позитивно на урок, а вместе с удовольствием выполнял упражнения.

Губинский В.А.
Степанов

Протокол хронометрирования урока физической культуры № _____

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Губский В.А.

Дата проведения 22.11

Место проведения ш. «Металл»

Оборудование и инвентарь волейбольный мяч

Тип урока _____

Задачи урока:

1. развить технику передачи мяча
2. развить координации, выносливости
3. воспитание командных, ответственных

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
	настроение	10:20	76 сек				
	урок в зале	10:25		218 сек			
	бег в зале	10:30				74 сек	
	настроение	10:32					36 сек
	ОРУ с мячом	10:43		590 сек			
	настроение	10:44					9.9 сек
	разминка с мячом	10:52	76 сек	12 мин			
	приветствие класс	11:04	78 сек	6 мин			
	разминка в зале	11:10		6 мин			
	игра «Кто?»	11:15		5 мин			
	настроение	11:19					
	подведение итогов	11:20		60 сек			

АП - 23,5% ОП - 87%

Результаты хронометрирования

Общая продолжительность любого урока составила - 23,5%, общая продолжительность любого урока составила - 87%, всего составил 26 сек. 760 секунд. В среднем кол-во учащихся, выполнявшие упражнения за весь урок.

Заключение по уроку

Занятие составило наибольшему времени в классе, наибольшей урок был проведен.

Общая оценка «5»

Замечания _____

Групповой руководитель _____

Протокол составил студент Камарницкая С.
(Ф.И.О.)

Проверил _____ подпись учителя Губский В.А.
(Ф.И.О.)

Васильев Д.А.

Тема конспект

Цели урока: развитие двигательных навыков с использованием УПТ в круговой тренировке

Задачи:

Образовательная: выработка у занимающегося основных способов двигательной активности, формирование туловищно-ножничных навыков и умений.

Развивающая: развитие общефизической подготовленности

Воспитательная: воспитание выносливости, стремление, уверенность.

Оздоровительная: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Инвентарь: шведская стенка, гимнастическая скамья, фишки.

Продолжительность: 60 минут,
Ход урока

часть урока	содержание	Дозировка	ОМУ
подготовительная	Приветствие Построение в одну шеренгу Расчет на месте Повороты на месте:	2-4 поворота	поворот через левое плечо
	Ходьба	0,5 круга	
	на носках (руки на пояс)	0,5 круга	следить за осанкой
	на пятках (руки за спиной)	0,5 круга	лопатки сведены, руки за спиной в замок
	Руки на пояс наклоны головы в стороны	0,5 круга	Смотреть вперед, лопатки сведены, раздвинуты плечи и плечелопаточного сустава
	Руки вверх круговые движения 1-4 вперед 5-8 назад	0,5 круга	
	махи ногой вперед 1-левая 2-правая	0,5 круга	следить дистанцию, ноги прямые
лёгкий бег			
ходьба с восстановлением дыхания			
	бег с высокими подниманием бедра	1 круга	высокие колени, руки работают как в беге согнутые в локтях
	бег с захлестыванием голени назад	2 круга	качье движение
	о выносе прямой ноги вперед/назад/в стороны		ноги в коленях не сгибаются, ноги прямые
	вышаги вперед попеременно 1-левая 2-правая	2 круга	вышаг вперед правой/левой
	Прошаги с ногой на носу		руки прямые помогают себе выталкивать тело вверх
	прошаги на левую/правую ногу	2 круга	одна нога согнута
	Скрестный бег левым/правым боком		руки прямые в стороны, скрестный шаг
	притавными шагами правым боком	1 круг	спина прямая, руки в стороны

приставившим малыми пальцами		
Поставивши шаг на пальцы ног	1 круга	руки работают вдоль туловища
Свободный бег		руки свободно вдоль тела
Ускорение	1 круга	с волевого старта
Бег спиной вперед		смотрим через левое плечо, бежать в умеренном
Повороты на двух ногах спиной вперед	1 круга	смотрим через левое плечо, держим дистанцию
Ускорение спиной вперед		быстрым бегом, смотрим через левое плечо
Повороты в длину с продвижением вперед	1 круга	Основная стойка раскачи- ваемся и помогаем себе маховыми движениями руками вытолкнуть себя вперед
ОРУ		
И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс, наклонит голову на 1-назад, на 2 вперед, на 3 вправо, на 4-влево	3 раза	Спина прямая, взгляд устраиваем вперед
И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам, круговые движения в кисточках по час. на 1-4 вперед, 5-8-назад	4 раза	взгляд устриваем вперед, движения плечами, а не кистями
И.п. стойка ноги врозь, руки в стартовой, круговые движения в предплечьях на 1-4 к себе, на 5-8 от себя.	3 раза	Круговые движения происходят в локтевом суставе
И.п. стойка ноги врозь, левой рукой вверх, правой вдоль туловища, отведение рук назад 1-2 левая 3-4 правая	4 раза	Спина прямая, взгляд устраиваем вперед, отводим руки по возможности как можно дальше
И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонит туловища на 1- вперед на 2- назад на 3- влево на 4- вправо	4 раза	при выполнении наклона назад, стараться как можно дальше прогнуться
И.п. стойка ноги врозь, круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 влево 5-8 вправо	3 раза	Спина прямая, стараться как можно дальше подать туловища вперед
И.п. широкая стойка 1-наклон к левой ноге, на 2- вперед на 3- к правой на 4- и.п. на 5- к правой 6- вперед 7- к левой 8- и.п.	4 раза	Спина прямая, стараемся толкать к ногам и крутиться сильно пола во время наклона
И.п. стойка основная, поднять левую согнутую ногу, круговые движения в коленном суставе 1-4 к себе 5- от себя тоже самое с правой ногой	4 раза	Спина прямая, стараться держать равновесие, руки из пояса, ноги согнуты в локтях перед грудью

	<p>1.п - наклонный присед, руки опираются на пол, восстанавливаем вверх (берем) 1-4 п.</p> <p>2 - выпротиваем, руки тянуты вверх</p> <p>3 - и.п.</p> <p>4 - выпротиваем, руки тянуты вверх</p>	12 раз	<p>главно ответить под носом и восстановить присед до вертикали с помощью затем руки вытягиваем, оттащить вальса через пятки, выпротивать вверх как можно выше</p>
	<p>и.п. стойка ноги врозь, правая нога на носок, круговые движения в голеностопном суставе на 1-4 от себя на 5-8 к себе</p> <p>Тот же самое упражнение с левой ногой</p>	2 раз	<p>Спина прямая, корпус устремлен вперед</p>
	<p>и.п. стойка ноги врозь, левая нога согнута в коленном суставе, круговые движения в голеностопном суставе</p> <p>Тот же самое упражнение правой ногой</p>	10 раз	<p>Спина прямая, стараться держать равновесие, при удобстве можно руки перед грудью согнуть</p>
	<p>и.п. стойка ноги врозь, руки вперед, приседаем</p>	12 раз	<p>Носки слегка поворачивать в сторону, колени не заваливать во внутрь</p>
	<p>и.п. - основная стойка, схватываем колено правой ногой тылом к груди</p> <p>Тот же самое с левой ногой 1-4 левая 5-8 правая</p>	4 раз	<p>Спина прямая, стараться держать равновесие</p>
	<p>и.п. широкая стойка, выпад влево, перекат с ноги на ногу</p> <p>1 - и.п.</p> <p>2 - выпад влево</p> <p>3 - и.п.</p> <p>4 - выпад вправо</p>	12 раз	<p>Руки распрямлены вперед перед собой, можно положить себе опору на нос</p>
	<p>Восстанавливаем дыхание, на 1 - вставим на носки, поднимем руки через стороны вверх</p> <p>2 - опускаем на стопы</p>	30 сек	<p>Восстанавливаем дыхание, руки вверх - врозь, руки вниз - врозь</p>
основная		70 стандарт	
	<p>Поднимаем нос на шведской стенке</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Взгляд у шведской стенки, ухватившись за перекладину, поднимаем прямую ногу</p>
	<p>Заманивание на скамью</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Стоя лицом к скамье, руки поднимают вверх туловище, поворачиваем заманивание на скамью левая и правая нога</p>
	<p>Подъем туловища</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Ляжа на мате/коврик, стопы стоят на носки, ноги согнуты в коленях, руки за головой, врозь подъем туловища - врозь, поднимаем касанием колен</p>
	<p>Бег змейкой</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Быстро бежим за другом, один начинает, другой бежит другим</p>

	<p>Разбивание спина лежа на животе</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Ляжа животом на мате, руки вперед согнуты в локтевом суставе, носки туловища, ноги при этом лежат на полу, стараемся прогнуть спину как можно дальше в спину</p>
	<p>Скамью</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Нос вместе, руки на урвал мате, держат руками скамью, поднимаем в своем темпе</p>
	<p>Передача шара двумя руками</p>	30сек/отдох 30сек	<p>Занимаемся этот друг на против друга, делаем передачу двумя руками друг другу</p>
	<p>Зборка инвентаря свободное время</p>	15 мин	<p>Занимаемся могут играть в волейбол, баскетбол, бадминтон, гать ракетки.</p>
Замочение	<p>Построение в шеренгу игра на внимательность - установка</p>	4 мин	<p>Занимаемся могут по кругу преподаватель делает 1:30 на секундомере, когда услышит сигнал, игра начинается и длится 1:30 а выводит в центр круга и спускает на место. Игра продолжается 30 сек момента пока не пройдет 1:30 минут.</p>

ионс лент 15 секунд кол

проверка 15 секунд кол

Техника 2.1

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Ск. Чаломан 9

Дата проведения 17.12.24

Инвентарь и оборудование Боксерские перчатки, шведская скамья, скамья, гири

Задачи занятия: выработка и зашляивание навыков выполнения силовых упражнений, развитие общей физической подготовки, воспитание устремленности, выносливости, дисциплины, устремленности СДА

Фамилия, имя проводящего занятие Гурский В. А.

Пульсометрия _____

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) _____

Конспект выполнен правильно, составлен все задачи занятия, хронологическая последовательность.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) _____

Задачи были выполнены в полном объеме, соблюдены все требования к занятию, упрям составлен методический материал, упрям использована вся зашляивающая техника.

2.1. Подготовительная часть. Упражнения подобрали правильно, и соблюдены все требования к занятию, упрям использован весь инвентарь, но было нарушение дисциплины, упрям использован методический материал, упрям использован весь инвентарь.

2.2. Основная часть. Упрям четко давал задания, упрям использовал все оборудование, упрям использовал все оборудование, упрям использовал все оборудование, упрям использовал все оборудование.

довольно полных и интересных.

2.3. Заключительная часть. Была проведена игра на внимательность и восприятие. Также задания на построение угловых линий и стрелки на самолетах.

III. Поведение и деятельность учащихся. Всеми учащимися, во время основной части и учащимися низким уровнем поведения, были все учащиеся на фоне инициации.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Учитель был активен, намеренно использовал и учащимися, в игре на фоне.

V. Выводы и предложения. Урок прошел успешно, учащимися были достигнуты цели.

Учитель -
Касимова Д.В.
Д.В.

Протокол хронометрирования урока физической культуры № _____

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Гурский В.Н.

Дата проведения 17.12.24

Место проведения Ск. "Наритон"

Оборудование и инвентарь шведская скака, скамья, гриппы.

Тип урока кроссфит тренировка

Задачи урока:

1. выработка навыков правильной техники выполнения упражнений
2. развитие ОРУ, выносливости, выносливости
3. воспитание стремления, уверенности.

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание, осмысление	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
	подготовка	1 мин	0,5 мин				
	ОРУ в зале	10 мин		10 мин			
	ОРУ на скамье	10 мин		9,5 мин			30 сек
	ходьба на скамье	2 мин					1,5 мин
	штанга	2 мин	1 мин	8 мин	1 мин		1 мин
	пресс	12 мин	1 мин	3 мин	1 мин		1 мин
	скамья	10 мин		9 мин	1 мин		
	Ск. по технике	2 мин		8 мин	1 мин		40 сек
	разминка скамья	10 мин		10 мин	30 сек		
	приветствие	8 мин		1 мин	1 мин		
	подготовка к уроку	8 мин					
	подготовка к уроку	5 мин					

О.п. 28, 40 АП-81%

Результаты хронометрирования

За все время урока у учащихся наблюдались нагрузки в 60, как они старались выполнять, 200-200 кг, что является для них нагрузкой, уроком в 4:40 мин, акцентировать внимание урока - 61%, время урока - 7:00

Заключение по уроку

В целом урок прошел хорошо, всем остались хорошие воспоминания

Общая оценка «5»

Замечания _____

Групповой руководитель _____

Протокол составил студент Гурский Дмитрий
(Ф.И.О.)

Проверил _____ подпись учителя Гурский В.Н.
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ
наблюдения познавательных интересов учащихся

Дата проведения 17.12.14 Место проведения Ск. Чертанов*
Оборудование, инвентарь фрисби, мяч, шведская стенка, мат

Ф.И.О. педагога Гудкин В.А.

Ф.И. наблюдаемого Моисов Денис

Характеристика ученика: здоровье хорошее

Физическая подготовленность средняя

Успеваемость хорошая

Тип урока _____

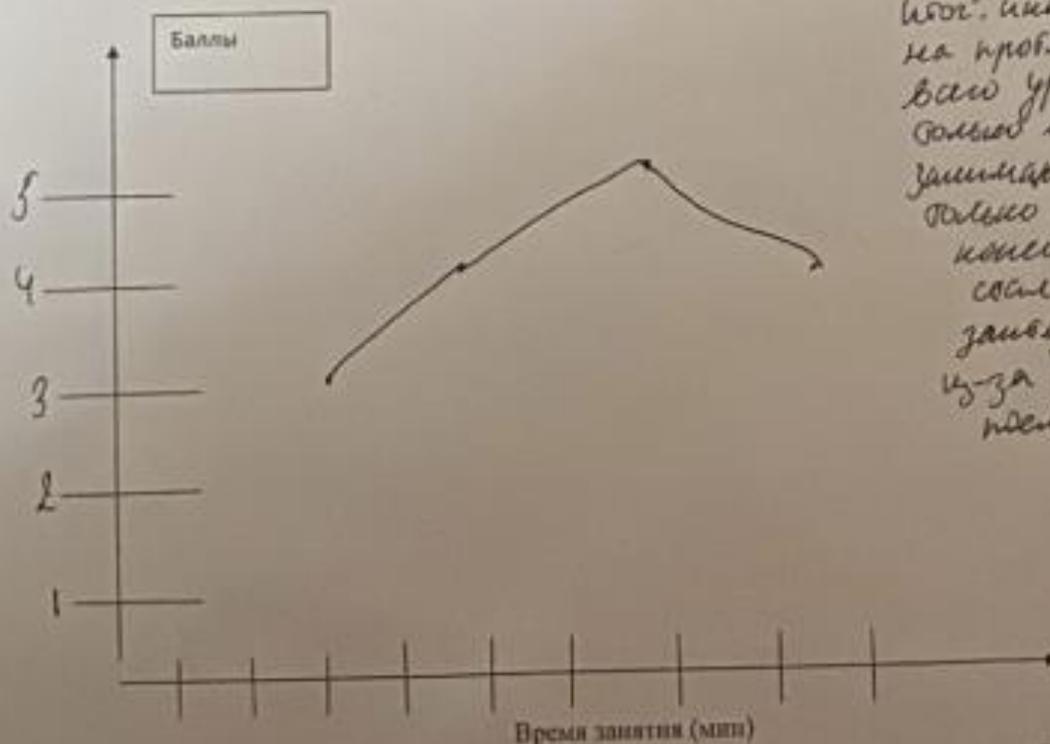
Задачи занятия:

1. Контроль за занимаемой основной группой.
2. развитие общей физической подготовленности
3. выработка целеустремленности, укрепление ОДА.

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	Примечание
	ОРУ в движении, №	с удовольствием выполняет	3	
	ОРУ на месте	с удовольствием выполняет	4	
	Круговая прыжковая игра на выносливость	с удовольствием выполняет	5	
	Игра на выносливость	с удовольствием выполняет	4	

Динамика изменений познавательного интереса



Итог: интерес на протяжении всей урока сильно возрастал, занимательный только под конец урока совсем исчез, заинтересован, из-за убавленной дозы нагрузки

Гудкин
В.А.

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
4.11.2024	10:10-11:40	С-ПНК-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
5.11.2024	11:50-13:20	С-ПР-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
6.11.2024	8:30-10:10	СО-ДЗН-23-2 С-ДЗН-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
7.11.2024	10:10-11:40	С-ОП-24-1 С-ОП-24-2	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
8.11.2024	10:10-11:40	СО-ПР-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
9.11.2024	13:30-15:00	С-ОП-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
12.11.2024	10:10-11:40	СО-ОЗ-21-2 СО-ОР-22-2	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
13.11.2024	8:30-10:00	С-ДЗН-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
14.11.2024	10:10-11:40	СО-ДРА-23-2 СО-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
15.11.2024	10:10-11:40	СО-ПР-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
18.11.2024	10:10-11:40	С-ПНК-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
19.11.2024	11:50-13:20	С-ПР-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
20.11.2024	8:30-10:10	СО-ДЗН-23-2	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
21.11.2024	10:10-11:40	С-ОН-24-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
22.11.2024	10:10-11:40	СО-ПР-23-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)
5.11.2024	13:30-15:00	СО-ОП-22-1	Губский В.А.	Александр Н.А.	Губский	5(ам.)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
26.8.2024	10:10-11:40	СО-ТН-23-ТН	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
27.8.2024	10:10-11:40	СО-ОН-23-2	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
28.8.2024	11:50-13:20	СО-ПК-23-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
29.8.2024	11:50-13:20	СО-РА-21-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	4(хот.)
30.8.2024	8:30-10:00	СО-ОН-21-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
31.8.2024	11:50-13:20	СО-РА-23-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
1.9.2024	10:10-11:40	С-ТН-23-ТН	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
2.9.2024	13:30-15:00	СО-ПР-22-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
3.9.2024	10:10-11:40	С-ОБ-24-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
4.9.2024	13:30-15:00	СО-ОН-22-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
5.9.2024	10:10-11:40	СО-ТН-23-ТН	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
6.9.2024	11:50-13:20	СО-РА-23-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
7.9.2024	11:50-13:20	СО-ОН-21-1	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
8.9.2024	8:30-10:00	СО-ОН-21	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)
9.9.2024	11:50-13:20	СО-РА-23	Губкин В.А.	Александр Н.А.	Александр	5(отм.)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСТИСЬ	ОЦЕНКА
2.2024	8:30-10:00	СО-ФЗМ-24	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
2024	8:30-10:00	С-ОП-24-1	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
2024	10:30-11:40	СО-ТР-23	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Меркус -	5/01
2024	11:50-13:20	СО-ФЗМ-23-1	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
2024	13:30-15:00	С-КМ-23	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
2024	8:30-10:00	СО-ОП-21	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
17.2024	10:10-11:40	СО-ТН-23-ТТ	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01
17.2024	9:30-10:00	С-ФЗМ-24	Зубский В.А.	Никонцева А.А.	Глуш -	5/01