

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:  
гр. БПО-21-ФК1

  
подпись

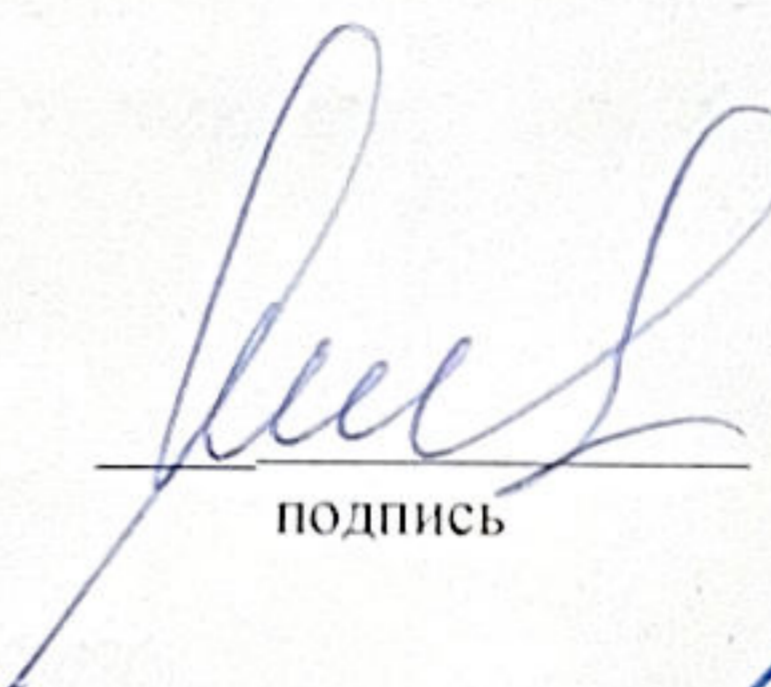
В.И. Руденкова  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
Директор Института креативных индустрий

  
подпись

И.Л.Ключко  
Ф.И.О.



Владивосток 2024



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**

на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Руденкова В.И.

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).

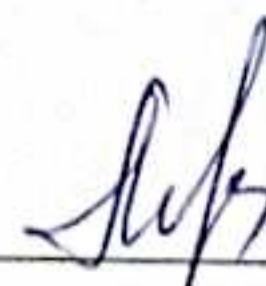
**Задание 3.** Провести занятия по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования (СПО).

**Задание 4.** Провести педагогический анализ и пульсометрию 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

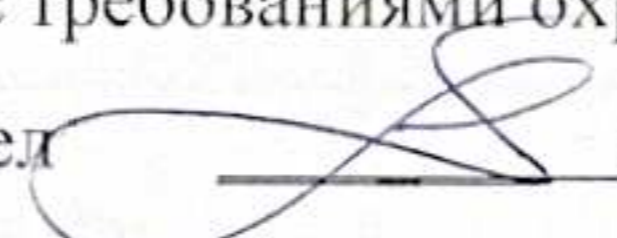
**КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ**  
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Руденкова В.И.

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

Руденкова В.И.  
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 В.И. Руденкова

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		2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин		2	<b>отсутствуют</b>
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания.  Формирование списка литературы		20	<b>отсутствуют</b>
			36	<b>отсутствуют</b>
			40	<b>отсутствуют</b>
	Провести занятия по физической культуре в		224	<b>отсутствуют</b>




	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		05.11.2024 – 28.12.2024	30	отсутствуют
	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ			
<b>Итого:</b>			<b>432</b>	

Дата выдачи задания на практику 05.11.2024

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 В.И. Руденкова  
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 Руденковой Виктории Игоревны, 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 физкультурно-оздоровительной и спортивной работы 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).

Виктория Игоревна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовке, провела занятия по физической культуре в качестве помощника учителя,
- выполнила педагогический анализ, пульсометрию занятий по физической культуре, провела диагностику уровня физической подготовленности учащихся ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледжа индустрии моды и красоты, 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: «Колледж индустрии моды и красоты».....	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в «Колледже индустрии моды и красоты».....	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в «Колледже индустрии моды и красоты».....	18
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования .....	53
Выводы .....	75
Список литературы .....	77



## 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 академического колледжа.

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе учебного подразделения ВВГУ с 5 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы 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 на базе учебного подразделения ВВГУ. Мною были проведены учебные занятия по гимнастике, волейболу, бадминтону.

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 «Колледж индустрии моды и красоты» 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 профиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) Колледжа индустрии моды и красоты;

- **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) учащихся (УФП) 18 лет, Колледжа индустрии моды и красоты



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 мы получали 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: Колледж индустрии моды и красоты

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в Колледже индустрии моды и красоты на базе ВВГУ (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	Колледж индустрии моды и красоты
3)	Руководители образовательного учреждения	Директор – Ключко Инна Леонидовна
4)	Количество обучающихся	1024 человека
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Васильева Дарья Александровна - преподаватель
6)	Средняя наполняемость групп	25-30 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Учащиеся и студенты пользуются полным спектром возможностей университета (библиотеки, читальные залы, компьютерный центр, спортивные комплексы, уютные общежития и кафе, бизнес-инкубатор, театр «Андеграунд»). Ребята занимаются в оборудованных лабораториях, лингафонных кабинетах и компьютерных классах с выходом в Интернет, используют мультимедийное оборудование. Виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, контрольная работа, курсовое проектирование, дипломное проектирование, производственная (профессиональная) практика.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Рабочая программа воспитания Колледжа индустрии моды и красоты ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет» разработана в соответствии с законом РФ от 21.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
----	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		Дополнительные образовательные программы, в том числе платные, реализуются в формах кружковой работы, студий, секций, спецкурсов, учебных занятий и проектов, в том числе с использованием дистанционных технологий.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Дни здоровья, конкурсы КВН, вечера отдыха, концерты, дни самоуправления, экскурсии и лекции.

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	<p>Ценности: личное здоровье и здоровье окружающих, развитие выносливости, здоровый и безопасный образ жизни.</p> <p>Студенты участвуют в проведении Дней здоровья, спартакиадах университета, экологических эстафетах, путешествиях. В результате активной пропаганды здорового образа жизни студенты приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек.</p>
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях; массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.
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	Веселые старты, проведение комплекса ГТО



Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты.

## 2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении «Колледж индустрии моды и красоты».

Основная образовательная программа специалистов среднего звена по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изделий легкой промышленности (по видам). Квалификация: технолог-конструктор.

Целью реализации основной образовательной программы является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, получение студентами квалификации, достижение выпускниками планируемых результатов освоения основной образовательной программы, формирование у них общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями

обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья, становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности.

Область профессиональной деятельности, в которой выпускники, освоившие основную образовательную программу, могут осуществлять профессиональную деятельность: технолог-конструктор.

Выпускник образовательной программы по квалификации «Технолог-конструктор» осваивает общие виды деятельности: художественное проектирование швейных изделий; конструирование и моделирование швейных изделий; разработка технологических процессов производства швейных изделий.

Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Освоение образовательной программы обеспечивает получение квалификации.

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.



Объем учебной дисциплины - 28 часов. Виды учебной работы - практические занятия. Учебная дисциплина ФК.О0 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 «Швейные изделия». В результате освоения дисциплины студент должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны сформироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2 – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6 – Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителем;

ОК 7 – Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 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 «Колледжа индустрии моды и красоты»;

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования в «Колледже индустрии моды и красоты» в группе СКМТ-24-Ш1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
1	2	3	4



<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	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		
<b>Тема 1.2.</b> Социальнобиологические основы физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты 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.		
<b>Тема 1.3.</b> Двигательная активность обучающихся	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	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.		



	Практическое занятие № 1 «Комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	5	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2
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. Понятие о медико-биологических методах восстановления.		ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Практическое занятие № 9 «Использование методов самомассажа для 16 восстановления»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 2
Легкая атлетика	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		ОК 3 ОК 6 ОК 7
	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 дистанции. Бег по прямой и по виражу, на стадионе и по пересеченной местности».	2	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	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 1 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 группировки и перекатов. Кувырки вперед и назад».	1	
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	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 № 30 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника».	1	
	Практическое занятие № 23 «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 № 24 «Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места, в движении».	1	
	Практическое занятие № 25 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите , с мячом и без».	1	
	Практическое занятие № 26 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам»	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	<b>5</b>	
Тема 2.4 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	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 № 27 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол».	1	
	Практическое занятие № 28 «Стойки в волейболе. Перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
	Практическое занятие № 29 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Передачи мяча во встречных колонах».	1	
	Практическое занятие № 30 «Техника подач мяча:	1	



	нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием подачи».		
	Практическое занятие № 31 «Прием мяча от сетки».	1	
	Практическое занятие № 32 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара».	1	
	Практическое занятие № 33 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите , с мячом и без».	1	
	Практическое занятие № 34 «Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам».	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение терминологии волейбола, правил игры, судейства. Закрепление и совершенствование техники игровых умений в процессе самостоятельных занятий и занятий в секциях. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>5</b>	
<b>Раздел 3. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	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 9 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Развитие, 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	
<b>Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>88</b>	

## 2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изделий легкой промышленности (по видам).

Профессия: технолог-конструктор.

### 1. Презентация профессии.

**Технолог-конструктор** — профессия, которая объединяет в себе функции технолога, конструктора и швеи. Это одна из самых востребованных специальностей в индустрии одежды.

**В обязанности технолога-конструктора входят:** разработка художественно-конструкторских проектов швейных изделий различного назначения; составление и согласование с заказчиками технических заданий на проектирование швейных изделий; использование новых информационных технологий при проектировании и конструировании швейных изделий; поиск наиболее рациональных вариантов решений основных формообразующих и отделочных материалов и деталей внешнего оформления швейных изделий; контроль качества готовых изделий, чтобы убедиться, что они соответствуют установленным стандартам и дизайнерским замыслам; создание образцов (прототипов) для демонстрации и последующей корректировки; взаимодействие с производственными отделами: координация с отделами пошива, кроя и другими производственными подразделениями для обеспечения корректного изготовления изделий; документирование и техническая документация: подготовка технических карт, инструкций и другой документации, необходимой для производства; обучение и



инструктаж производственного персонала: объяснение особенностей изготовления новых моделей рабочим и помощь в решении технических вопросов.

Работа технолога-конструктора швейных изделий требует творческого подхода, глубоких знаний в области материаловедения, технологий производства и моды, а также умения работать в команде и общаться с различными отделами предприятия.

## **2. Тип и класс профессии.**

**Тип профессии швеи** — «Человек-техника» (работает с ручными и механическими средствами). Требуется внимания и усидчивости, умение оперировать швейными машинами, нитками, лекало.

**Класс профессии** — исполнительский. По характеру труда профессия швеи предполагает реализацию однотипных процедур, выполнение стандартных задач по образцу, с чётким соблюдением правил, нормативов, инструкций.

### **3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.**

Для успешной деятельности в качестве технолога-конструктора необходимо наличие следующих профессионально-важных качеств:

- 1. Хорошее зрение.**
- 2. Склонность к выполнению монотонной работы.**
- 3. Тонкая осязательная чувствительность пальцев рук.**
- 4. Хорошая координация движений обеих рук и зрительно-моторная координация.**
- 5. Точный объёмный глазомер.**
- 6. Умение быстро переключаться с выполнения одной операции на другую.**
- 7. Усидчивость, аккуратность, терпение**

### **4. Медицинские ограничения для швей:**

- 1. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом.** Например, артрит или остеохондроз, которые могут ухудшиться от продолжительного пребывания в одной и той же позе за швейной машиной.
- 2. Аллергии на определённые типы тканей, материалов и химических веществ,** используемых в швейном производстве. Это может привести к дискомфорту и здоровым проблемам.
- 3. Заболевания кожи,** такие как экзема или атопический дерматит, которые могут усугубиться от контакта с различными тканями и химикатами.

4. **Проблемы со зрением или зрительным аппаратом**, такие как дальнозоркость или катаракта, которые могут затруднить выполнение точной и качественной работы.
5. **Психические заболевания.**
6. **Хронические заболевания бронхолёгочной системы.**
7. **Варикоз.**

При наличии этих заболеваний работа профессии технолога-конструктора может приводить к ухудшению здоровья, а также создавать непреодолимые препятствия для освоения и роста в рамках этой профессии.

5. Рекомендуемые двигательные упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков
  1. Координации движения рук;
  2. Ловкости (моторики) пальцев;
  3. Силы мышц рук, спины, кора;
  4. Быстроты двигательных реакций;
  5. Статическая выносливость.
6. Профессионально – прикладные виды спорта.

#### **Спортивные игры.**

Они эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов, а также воспитанию таких необходимых технологом-конструкторам 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.

Специальные исследования показывают, что наибольшим прикладным эффектом для технолог-конструктор профиля обладают следующие упражнения из игровых видов спорта: быстрые передвижения, ловля и передача мяча различными способами, ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в цель, элементы технической подготовки, двусторонняя игра, эстафеты с мячом.

Занятия бадминтоном помогают укрепить выносливость, повысить скорость реакции. Помимо этого тренировки помогут предотвратить появление лишнего веса, обогатить кровь кислородом и улучшить обмен веществ.

Волейбол и баскетбол помогают укреплять опорно-двигательный аппарат, улучшать подвижность суставов. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Данные виды спорта положительно влияют на нервную систему, улучшает настроение, помогает



бороться со стрессами и депрессиями, а также тренируют ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

### **Гимнастика**

Занятия по гимнастике используются главным образом для развития таких актуальным для технолог-конструктор профиля качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища, концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость, решительность.

Статическая выносливость развивается с помощью силовых динамических и статических упражнений на снарядах и без снарядов, при выполнении которых действуют преимущественно те же мышцы, что и в статических рабочих позах швеи.

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

### **Плавание**

На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, воспитывается общая выносливость. Развивается решительность и смелость нахождения в воде. А также плавание способствует полному расслаблению мышц.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в Колледже индустрии моды и красоты

### 3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования СКМТ-24-Ш1

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования СКМТ-24-Ш1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.



**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Тема: упражнения для развития координации с использованием гимнастической скамьи

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастической скамье
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, гимнастическая скамья

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ко	ОЦУ
1	1. Подготовка, сообщение задач урока. Технико-безопасность	1 мин	Обратить внима- ние на форму напомнить о ТБ
2	2. Упражнения 4 Повороты: направо, налево, крутом. 4 И. П. - о. с. 1- наклом головы вперед; 2- наклом головы назад; 3- наклом головы влево; 4- наклом головы вправо.	3 мин	Добиваемся слабкой вали- ны. Следить за скамьей
3	3. Ходьба - боковая; - на носках; - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - в полуприседе; - спиной вперед; - наклона на каждую шаг - поворота на каждую шаг	4 мин	Добиваемся слабкой выпол- нения. Следить за скамьей



часы урока	Содержание	Роль-ка	Одну
1 0 2 3 0 1 0 1 0 3 и 1 Е А У К А Я	4. Тел - свободной; - приставной шаг; - подскоки; - локотковые; - упорение; - с захлестной кошкой	5 мин	Телом быть спокойной, соблюдать дисциплину
	ОДУ на месте с гимнастической скамейкой		
	1) И.Т. - упор локтями, носки на ТС перевесились на руках, дыхание вперед-назад	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	2) И.Т. - упор локтями сзади ко ТС 1- сгибание рук; 2- разгибание рук.	8 раз	Дыхание на выдохе, в покоянии не проговаривать
	3) И.Т. - стоя на правой, левой на ТС, руки на носки 1- наклон вперед; 2- наклон назад; 3- наклон вправо; 4- наклон влево.	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед, дыхание не задерживать
25 мин	4) И.Т. - сев носки стопы на ТС 1- наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- наклон к левой ноге, 4- И.Т.	8 раз	Дыхание не задерживать, кошки не сгибать
	5) И.Т. - стоя на коленях перед ТС, руки на ТС 1- встать; 2-3 - отведение левой ноги назад; 4- И.Т.	8 раз	Отводить ногу максимально назад, взгляд вперед, спина прямая.
	6) И.Т. - стоя на коленях перед ТС, руки на ТС 1. встать 2-3- отведение правой ноги назад; 4- И.Т.	8 раз	



Уровень упраж	Содержание	Воз-ко	Оцен
700 70 700 ВМ ТУМЬ НАМ 25 мин	7/У.П. - сур ноги врозь на ТС 1-разводные туловища 2-сидящие туловища	8 раз	Дыхание не задерживать, ступни прижать горизонтально по длине туловища
	8/У.П. - упор локтями назади, ноги на ТС 1-сидящие туловища; 2-разводные туловища	8 раз	ступни прижать, дыхание не задерживать
	9/У.П. - упор локтями назади, ноги на ТС Терминальные на прямых руках вправо-влево	8 раз	ступни прижать, в коленях не прогибаться
	10/У.П. - стояе положение стопы на ТС 1-запрокинуть на ТС 2-опорить с ТС	8 раз	Топочкальные двупольные
О С Ж О Ж Ж А Г 50 мин	Упражнения на гимнастической скамье		
	1. Ходьба по скамейке, руки в стороны	6 раз	руки прижать ступни прижать
	2. Ходьба на носках, руки вверх	6 раз	руки прижать, ступни прижать, дыхание не задерживать
	3. Ходьба на пятках, руки к плечам	6 раз	ступни прижать, дыхание не задерживать
	4. Ходьба боком, руки за спиной	6 раз	ступни прижать, бумажка вперед ходить по бумажке скамьи
	5. Ходьба спиной вперед	6 раз	смотреть через левое плечо ступни прижать
	6. Как можно на каждой ноге	6 раз	колени не сводить, ступни прижать, дыхание не задерживать
7. Ходьба правыми ногами, руки на пояс	6 раз	правая нога шаг правыми ногами, ступни прижать	



Упражнение	Содержание	Доз. ко.	Оценку
О	8. Ходьба. левая стопа, руки на пояс	6 раз	Оценку приставкой шаг левая стопа, стопа прямая
С	9. Лезть на высоту поднимаясь вперед руками	6 раз	ноги держать, поднимать себе руками, подпрыгивать и прыгать к скамье
И	10. Прогнуться на скамейку, со скамейки стойка ноги врозь с продвижением вперед	6 раз	докажи не задерживать, стопа прямая, руки не задерживать
О	11. Махи правой ногой вперед	6 раз	нога прямая, мах только правой ногой
В	12. Махи левой ногой вперед	6 раз	нога прямая, мах только левой ногой
Ж	13. Махи правой ногой назад	6 раз	нога прямая, мах только правой ногой
А	14. Махи левой ногой назад	6 раз	нога прямая, мах только левой ногой
Я	15. И.П. - упор стоя на коленях ладонями по JS	6 раз	ходьба на коленях по JS
SO	16. И.П. - стоя на правой, левая назад, руки в стороны 1-7 - удержание положения 8. И.П.	6 раз	нога сразу прямая, тазобедренный сустав вперед
MM	17. И.П. - стоя на левой, правая назад, руки в стороны 1-7 - удержание положения 8. И.П.	6 раз	нога сразу прямая, тазобедренный сустав вперед
	18. И.П. - стоя на правой ноге, левая вперед согнута 1-7 - удержание положения 8. И.П.	6 раз	нога вперед согнута, стопа прямая, дыхание не задерживать



Части урока	Содержание	Доз.ка	ОЛЧУ
ОСНОВ- НАЯ 10 мин	19. И. П. - стою на левой ноге, правой вперед согнута 1-7 - удерживаю положение 8. И. П.	0 6 раз	Нога впереди согнута, ступня прямая, дыхание не задерживать
З А Ж Л Ю У У У Е Л У Н А Я  15 мин	Перестроение, игра "Одиннадцать"	10 мин	Все учащиеся становятся в круг. Первый играющий бросает мяч младшему ученику у противоположн. кону. При этом говорит "Один!" Записи становятся попере- менно друг за друга, считая про себя броски мяча по 10. Тот учащийся какому надо бросать мяч 11 раз, не ловит мяч, а отбивает его прямой рукой. При этом говорит "11 Если 11 играю- -щийся не отдал мяч или сбился при счете, то он идет в середину круга и садится в полной тишине. Игра повторяется снова. Но теперь "11" играющий должен отбить мяч не о землю, а вбить им шарик, сидящего внутри круга. Если у него не получилось, то идет из середины



Время урока	Содержание	Длительность	ОМЧ
З Д К Л Ю			возвращаемся в ширину. Если нет, то иррациональный номер идет в среднюю ширину.
Ч И Т Е Р Б К А Я  15 мин	Игра "Угадайка"	3 мин	Игроки становятся в ширину. Ведущий говорит: "Добрый вечер, пожелания". Игроки как можно быстрее стараются ответить за что то свое, что есть у большинства учащихся в ширине или в самой группе. Кто не угадал, выводится из игры. Ведущий снова поворачивает команду, но уже с другой целью. Побеждает тот кто ответит быстрее и шире.
	подведем итоги урока, игра угадки по теме	2 мин	Игра о ответственности

Васильева Д.А. @  
 компетенция: 5  
 проведение: 5



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: комплекс упражнений из бадминтона

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники игры в бадминтон
- 2) Развивающая: развитие координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, ракетки бадминтонные, воланы

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

часы урока	Содержание	Физ.ка	ОМУ
1 0 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90	1. построение, сообщение задач урока, техника безопасности		обращение внимания на форму, напоминание о ТБ
	2. строевое упражнение: Повороты направо, налево, кругом Д.П. - О.С. 1-наклон головы вправо; 2-наклон головы влево; 3-наклон головы вперед; 4-наклон головы назад.		Добиваемые чешского вальс-кекши. Следить за осанкой
	3. Ходьба - в полу приседе, - в полной приседе; - на носках; - на пятках; - спиной вперед; - перекатом с пятки на носок; - на внешней/внутренней стороне стопы		Добиваемые чешского вальс-кекши. Следить за осанкой



Содержание урока	Содержание	Доз.ко	Оцену
Ж О Д С О Т М О	4. Бег - оточкой; - с захлестом голени; - с выносом подниманием бедра; - спиной вперед; - ускорение.	5 мин	иметь бег скользящей соблюдать дисциплину
В И Т Е Л В К А Л	Общеразвивающие упражнения с ракеткой И.П. стойка ноги врозь, ракетка в обеих руках вверху 1-вперед, опускание ракетки назад, прогнуться. 2-И.П.; 3-вперед левой вперед, опускание ракетки назад, прогнуться 4-И.П.	8 раз	колено не выкрутит за носок, спина прямая, дыхание не задерживать
25 мин	И.П. - стойка ноги врозь, ракетка вперед; 1-ракетка вверх; 2-И.П.	8 раз	руки прямые взгляд вперед
	И.П. - стойка ноги врозь, ракет- ка вперед. 1-4- круговые движения ракет- кой вправо; 5-8- круговые движения ракеткой влево	8 раз	руки прямые ракетку держать крепко
	И.П. - стойка ноги врозь, ракетка вперед 1-сдвинуть руки; 2-раздвинуть руки.	8 раз	дыхание на ушах спина прямая взгляд вперед дыхание не задер- живать.
	И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ракеткой в правой перекладывание ракетки из правой руки в левую, с отве- -щением прямых рук назад	8 раз	руки прямые спина прямая
	И.П. - стойка ноги врозь, ракетка в левой вперед. 1-4- круговые движения в левом суставе вправо; 5-8- круговые движения в левом суставе влево.	8 раз	руки прямые спина прямая дыхание не задерживать.



часы урока	Содержание	Доз-ка	МЦУ
Ж О Д J O Т O B K Т E Л H A 25 мин	И.П. - стойка коши врозь, руки вверх 1-2 - наклоны вправо, 3-4 - наклоны влево.	8 раз	сидя на гимнастической скамейке руки принимают данные и задерживаются
	И.П. - стойка коши врозь, ра- кетка вверх 1-4 - круговые движения плечевыми суставами вправо; 5-8 - круговые движения плечевыми суставами влево	8 раз	руки принимают стойка принимает
	И.П. - стойка коши врозь, руки вверх 1 - присед, ракетка вперед; 2 - наклоны вниз; 3 - присед, ракетка вверх; 4 - И.П.	8 раз	колени не выходят за посреднюю линию прямая
	И.П. - узкая стойка, ракетка вниз Круговые движения из узкой стойки в широкую стойку коши врозь с перекладыванием ракетки из одной руки в другую над головой	8 раз	руки не задерживаются.
О С И О P H A L 50 мин	Упражнения с воланом		
	1) И.П. - стойка коши врозь, руки вперед перекладывание волана из правой руки в левую, перекладывание волана из левой руки в правую	6 раз	следить за прямизной воланчика упражнения, перекладывание отлично
	2) И.П. - стойка коши врозь, руки вверх перекладывание волана из одной руки в другую и обратно	6 раз	перекладывание отлично, сидеть прямая
	3) подбросить волан вверх и поймать обеими рука- ми	6 раз	волан не ронять, следить за прямизной воланчика
	4) подбросить волан вверх. Во время полета волана, хлопнуть в ладоши и поймать волан	6 раз	волан не ронять, сидеть прямая



класс урок	Содержание	воз-ко	ОМУ
О С Н О В Н А Я	5) подпрыгнуть волан вверх, повернуться на 360 градусов и поймать волан	6 раз	волан не ронять, взмах на волан
	6) подпрыгнуть волан левой рукой, а поймать правой и наоборот	6 раз	волан не ронять, ступня прижать
50 мин	Упражнения с ракеткой и воланом		
	1) тренировка боковой ракетки	6 раз	держим ракетку широким хватом к ступне или обхватываем ладонью концы ручки
	2) тренировка закрытой стороной ракетки	6 раз	
	3) тренировка открытой и закрытой сторонами ракетки	6 раз	покасаем волан с каждой разой волан
	4) воланом тренировка	6 раз	ракетка какorbit-ся на уровне плеча и волан, а не на уровне локтя.
	5) воланом тренировка с каждым свободной рукой пока каждой раз пока удар по волану	6 раз	
	6) тренировка воланом, удары по нему открытой стороной ракетки между ногами	6 раз	движения ракеткой воланом очень быстро
	7) тренировка воланом, попеременно удары ракеткой за ступней и между ногами	6 раз	шрок не переверну-ется по мере удара
	8) удары воланом в ступню открытой и закрытой стороной ракетки	6 раз	тренировка воланом на одной ноге
Упражнения в парах			
	тренировка удара слева,	6 раз	не подпрыгивать волан



наименование урока	Содержание	Дозка	ОЦУ
О Н О В Н а д 50 мин	- основные удары справа	6 раз	удар по валику и на полку
	- защита напарника	6 раз	- волеи полки отт сверху спереди
	- игра с двумя вояками	6 раз	и валиком руки в момент удара
	Игра "Мяч у капитана"	7 мин	играется по 2 команды. - волеи, встраиваются в колонку друг за другом. Капитан команды поворачивает по мячу. По команде руки передаются мяч позади столбе- цу вправо размы- -канием скелетом. Черок, стоящий в колонке поворачивает, получив мяч, бегит в начало колонки и начинает передавать мяч по второй руке. То капитан, капитан которой, первым вернется в начало колонки, поведет команду которая отрет поднимет руки вверх
3 А Ж Л Ю У И П Е Л Б Н А А 15 мин	Игра "Зверь, птица, кобылка"	5 мин	Ведущий в центре круга. Ведущий начинает кружиться по кругу с валику- -той рукой на словах зверь. Игра кобылка и указывает рукой на векно из вращающах и вращающах в свою очередь руками незамедлительно назад в три валика



Части урока	Содержание	Доз-ка	Одлч
3 Л К Л Ю Ч И Т Е Л Б К А Я  15 мин			зверь, пишущий как медведь. Если шпатель не может отделить от ложи- дает шерсть.
	Подведение итогов урока, рефл		Организационное время из зала

Волосов Д.А. @DPA  
 контент: 5  
 проведение: 5



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: комплекс упражнений с волейбольными мячами

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений с волейбольным мячом
- 2) Развивающая: координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, волейбольные мячи

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Время урока	Содержание	Возраст	ОЦУ
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1. Повторение, сообщение задач урока. Техника безопасности	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	2. Широкое удержание мяча: Повороты: крутом, накрыв, наизво  2 и т. - стойка носе врозь, руки на носе  1-4 - кисть руки головой вправо; 5-8 - кисть руки головой влево.	1 мин	Добиваемые чинного вале-ники. Следить за осанкой.
25 мин	3. Ходьба: - обачкаи; - на мешках; - на носках;  - перекатом с мешки на носок; - на внешней своде стопы; - на внутренней своде стопы; - в полуприседе; - в полном приседе.	3 мин	Добиваемые чинного вале-ники; Следить за осанкой



Имя урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
К О Р Т О К О В У К Е Л В Ж А 25 мин	4. Бег - отточкой; - с валиком поднимаясь - бедра; - с замахом голени; - приставной шаг; - бег широким шагом; - ускорение	5 мин	Бег без остановки, соблюдать дистанцию
	ОРУ с волейбольным мячом		
	1. И.П. - о.с., мяч вверху. 1- левая назад на комок, прогнать мяч, мяч вверх; 2 - и.п.	7 раз	прогнуться в пояснице, руки прямые
	2. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вперед. Перекидывание мяча в правую/левую руку, с отведением правой/левой руки назад.	7 раз	спина прямая, руки прямые
	3. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверх. Перекидывание мяча в правую/левую руку с отведением правой/левой руки через стороны	7 раз	спина прямая, руки прямые, локти не задерживать
	4. И.П. - стойка ноги врозь, мяч вверху 1- наклон туловища вперед, положить мяч на пол 2 - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 3 - наклон туловища вперед, взять мяч 4 - и.п.	7 раз	спина прямая, туловище вперед.
	5. И.П. - сед ноги согнуты в коленях 1- поднять ноги; 2- 7- перекидывание мяча под коленями; 8 - и.п.	7 раз	ноги не задерживать.
6. И.П. - сед ноги вместе, мяч между ног 1- поднять ноги; 2- 7- удерживание прямых ног; 8- и.п.	7 раз	поднять ноги на 10-15 см от пола.	



Время урока	Содержание	Пов-ка	ОЛМУ
700 70 70 05 70 70 70	7. И. П. - сог ноги согнутой в коленном суставе на весу, мяч вперед. 1 - поворот туловища вправо, ударом об пол; 2 - поворот туловища влево, ударом об пол	7 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, каблуки мяча пола
25 мин	8. И. П. - лежа на спине, ноги согнутой в коленном суставе на весу, мяч в руках 1 - сгибание туловища, положить мяч на ноги; 2 - И. П.; 3 - сгибание туловища, задержать мяч 4 - И. П.	7 раз	Дыхание не задерживать
	9. И. П. - стойка ноги врозь, мяч вперед в правой руке 1 - шаг правой вперед, передать мяч под ногой в левую руку; 2 - И. П.; 3 - шаг левой ногой вперед, передать мяч под ногой в правую руку; 4 - И. П.	7 раз	Гол в колене 90 градусов
О С Н О В Н А Я	Легкоатлетические упражнения для обучения <sup>вертикал</sup> передаче мяча И. П. - обучающиеся стоят на разбежке мячом друг к другу Бросок мяча из-за головы двумя руками	6 раз	Спина прямая, бросок за счет кисти
	И. П. - обучающиеся стоят на разбежке мячом друг к другу. Бросок мяча из-за головы с ударом об пол	6 раз	Бросок за счет кисти
20 мин	И. П. - обучающиеся стоят на разбежке мячом друг к другу. Бросок мяча из-за головы правой рукой с ударом об пол	6 раз	левая нога вперед, правая рука отводится назад, активно работает кисть руки
	И. П. - обучающиеся стоят на разбежке мячом друг к другу. Бросок мяча из-за головы левой рукой с ударом об пол	6 раз	правая нога вперед, левая рука отводится назад, активно работает кисть руки



часы урока	Содержание	Доз-ка	Оцен
0 С У 0 В У А Я	И.П. - обучающиеся стоят на расстоянии между друг и другом. Выполнение верхней передачи	6 раз	ноги чуть согнуты, руки толще.
	И.П. - обучающиеся стоят на расстоянии между друг и другом. Бросок мяча из-за головы двумя руками	6 раз	ноги согнуты в ко, при этом мяч осуществляется на уровне лба; кисти рук образуют треугольник при падении мяча.
30 мин	Развитие координационных способностей		
	И.П. - в широк (два с одной стороны один с другой). Со стороны двух широков выполняются верхние передачи. Выполнение передачи широк увеличивается за счет напряжения стоек	6 раз	Держать ровное, управление вальсом - нет стоек, соблюдать технику задания
	И.П. - в тройках (два с одной стороны, один с другой) со стороны двух широков выполняются нижние передачи. Выполнение передачи широк увеличивается за счет напряжения стоек	6 раз	Следить за мячом, следить за направлением, перебежать по правой стороне.
	И.П. - двое широков стоят по бокам, один в центре между ними. Расстояние между каждым ребенком 2 метра. 1, это очки, 2 в середине. 1 выполняет верхнюю передачу на 2, 2 выполняет верхнюю передачу через ступу на 3.	6 раз	Держать ровное, следить за правильностью расположения ног
	И.П. - двое широков стоят по бокам, один в центре между ними. Выполнение нижней передачи через ступу на 3	6 раз	Держать ровное, следить за точностью выполнения.



время	Содержание	Раз-ка	ОЦУ
0 С Н О	И.П. - в тройках, один стоит напротив двух и по очереди выполняет на каждую сторону передачу. Точка выполнения передачи шрок должен принять.	6 раз	В момент приема колени не выходят за носок. Точно выполнять передачу.
В Н А Я 50 мин	И.П. - в тройках. Первый кидает мяч в сторону от шрока напротив, тот арти-тавкой шагом должен перешагнуть и принять мяч ровно перед собой и вернуть первому.	6 раз	Сосредоточиться на мяче, следить за движением и правильностью перешагивания по правой стороне.
<b>Формирование шра в защите</b>			
	И.П. - стойка ноги врозь, мяч к сетке 1- бросок мяча в сетку; 2- шаг правой вперед; 3- подъем мяча; 4- И.П.	6 раз	поднять мяч выше сетки
	И.П. - стойка ноги врозь 1- шаг вперед; 2 - поднять две руки; 3- прыжок на сетку; 4- И.П.	6 раз	прогнать как можно выше, не касаясь руками сетку
	И.П. - стойка ноги врозь 1- шаг вперед; 2- поднять 2 руки; 3- прыжок на сетку; 4- 2 шага вправо в полуприседе, 5 - прыжок; 6- И.П.	6 раз	прогнать как можно выше, ноги полностью не выпрямлять



Части урока	Содержание		Оценку
3 А К Л Ю Ц И Т Е Л В Н А 4 15 мин	«Передачи капитану»		по сигналу капита- на обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своей команды. Когда все игроки в команде сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда выполнявшая это быстрее, получает штрафные очки. Выигрывает команда набравшая больше количество очков.
	Подведение итогов урока, опрос учащихся по теме	2 мин	Опрос о самочувствии, учащиеся Организационный выход из зала.

Васильева Д. А. (ИИ)  
 компетент: 5  
 проведение: 5



### 3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования СКМТ-24-Ш1

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) СКМТ-24-Ш1, согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: профилактика развития остеоартроза коленного сустава

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на профилактику развития остеоартроза коленного сустава
- 2) Развивающая: координационных способностей, силы мышц ног.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, гимнастические маты

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дл-ко	ОМУ
ПОСТРОЕ НИЕ КОЛЛЕКТИ ВНОГО КЛАССА	1. Построение, сообщение задач урока.	1 мин	обратить внимание на форму. Напомнить технику безопасности
	2. Строевое упражнение Повороты направо, налево, кругом 2) И.П. - о.с., руки на пояс 1- наклон головы влево; 2- наклон головы вправо; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад. 3) И.П. - о.с., руки на пояс 1-4- покрутить головой влево; 5-8- покрутить головой вправо.	1 мин	Добиваемые четкого выполнения Следить за осанкой
	3. Ходьба - на пятках, руки за голову; - на носках, руки вверх; - перекатами с пятки на носок; - в полуприседе; - в полном приседе; - шаг на каждый шаг	3 мин	Соблюдать дистанцию. Дыхание не задерживать

25 мин



Части урока	Содержание	Доз-ко	ОРУ
А О Д Ж О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  25 мин	4. Бег - с валиком поднимается бедро; - с захлестом голени; - подскоки; - многопрыжки; - приставной шаг; - ускорение	5 мин	Темп бег спокойной. Соблюдаем дисциплину. Дыхание не задерживать
	Общеразвивающие упражнения на меше		
	1. И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8 - круговые движения руками назад.	8 раз	Спина прямая, руки прямые, дыхание не задерживать
	2. И.П. - стойка ноги врозь, руки в сторону 1 - наклоны в локтевом суставе; 2 - разведения в локтевом суставе	8 раз	Ладони смотрят в потолок. Спина прямая
	3. И.П. - стойка ноги врозь, руки сжаты перед грудью 1-2 - сведения сжатых рук назад; 2-4 - сведения прямых рук назад	8 раз	Ладони вверх, ноги и спина прямые
	4. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения туловища - и влево 5-8 - круговые движения туловища - и вправо	8 раз	Спина прямая, взгляд вперед
	5. И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон вперед; 2 - наклон назад; 3 - наклон вправо; 4 - наклон влево.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	6. И.П. - стойка ноги врозь, руки в сторону 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - поворот туловища влево.	8 раз	Спина прямая взгляд вперед
7. И.П. - широкое стойка ноги врозь 1 - наклон к правой ноге; 2 - наклон к левой ноге; 3 - наклон вперед; 4 - И.П.	8 раз	Ноги не сдвигать, спина прямая	



Время	Содержание	Пов-то	Алгу
ПОРЯДОК И ТЕЛЕНАЯ	8. И.П. - стойка ноги врозь, 1 - шаг правой вперед, руки вверх; 2 - и.п.; 3 - шаг левой вперед, руки вверх; 4 - и.п.	8 раз	колени не выходят за носок, спина прямая
	9. И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью 1 - шаг влево, руки вверх; 2 - и.п.; 3 - шаг вправо, руки вверх; 4 - и.п.	8 раз	колени не выходят за носок, спина прямая, руки прямые
	10. Приседания на правой ноге; на левой ноге; на двух	8 раз	спина прямая, дыхание не задерживать, прижать толчком двух ног мягко приземлиться
ОСНОВНАЯ	Фронтальная гимнастика развивающая остеоартроз коленного сустава. 2 круга, перерыв между подходами 2 минуты		
	1) И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1 - перевести все тело на правую ногу; 2-3 - удерживать положение 4 - и.п. 5-7 - с левой ноги; 8 - и.п.	6 раз	выполняем плавно, ступни строго перпендикулярно вперед ступней.
	2) И.П. - стопа на правой, левая согнута сзади, руки на левой стопе 1-7 - тянуть согнутую ногу на себя; 8 - смена ног	6 раз	спина прямая, тянуть ногу плавно
	3) И.П. - стопа на правой, левая согнута вперед, руки на левой колене 1-7 - тянуть правую ногу на себя; 8 - смена ног	6 раз	спина прямая, дыхание не задерживать
	4) И.П. - левая на спине, ноги согнуты 1 - выпрямить правую ногу; 2 - и.п.; 3 - выпрямить левую ногу; 4 - и.п.	6 раз	допаты прижать к полу, дыхание не ущемить, руки вдоль туловища



Содержание урока	Содержание	Воз-ко	ОЦУ
О С Н О В Н А Я  50 мин	1) И.П. - лежа на спине, колени согнуты 1-присогнуть правую ногу; 2-3-сидящее-разведение в коленной суставе; 4-смена ног	6 раз	Лопатки прижаты к полу, под лопатками можно положить руки, дышать на удержание
	И.П. - лежа на спине, колени согнуты Одновременное сгибание и разгибание ног в коленной суставе	6 раз	Дыхание на удержание, выполнять медленно
	4) И.П. - лежа на спине, колени согнуты 1-поднять правую ногу; 2-7-крючковое движение в коленной суставе; 8-смена ног	6 раз	Выполнить плавно Спина прижата к полу
	8) И.П. - лежа на спине, колени согнуты Одновременное круговое движение в коленных суставах вправо/влево	6 раз	Спина прижата к полу, дышать не задерживать, в/д
	9) И.П. - лежа на спине, колени согнуты Кендаловой "Велосипед"	6 раз	Выполнить "велосипед" не с лопатками в разгибании в коленной суставе
	10) И.П. - лежа на спине, колени согнуты	6 раз	Выполнить с лопаткой амплитудой
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  15 мин	И.П. - о.с. 1-3-наклон вперед; 4-И.П.	1 мин	Спина прямая, руками касаться пола
	И.П. - стойка на коях врозь, левая вправо, правая на левом полке 1-4-тянуть левую руку; 5-8-тянуть правую руку.	1 мин	Спина прямая, дышать не задерживать, тянуть плавно
	И.П. - стойка на коях врозь, правая на полке, левая вверх 1-4-наклон вправо; 5-8-наклон влево.	1 мин	Выполнить без рывков движениями, спина прямая
	И.П. - стойка на коях врозь, руки прижаты 1-4-наклон вперед, руки вперед 5-8-наклон назад, руки вверх	1 мин	При наклоне вперед опустить таз назад, спина прямая, колени не сводить



З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	И.П. - широкая стойка нос врозь 1-7 - наклон к правой ноге, 8 - И.П.	1 мм	Спина прямая, колени не сводить
	И.П. - широкая стойка нос врозь 1-7 - наклон к левой ноге, 8 - И.П.	1 мм	Дыхание не задерживать
	И.П. - широкая стойка нос врозь 1-7 - наклон вперед 8 - И.П.	1 мм	Отвести таз назад, Спина прямая, колени не сводить
	И.П. - сев ноги вместе 1-7 - наклон к внешней ноге 8 - И.П.	1 мм	Спина прямая, тыл туловища упирается к ногам
	И.П. - сев ног врозь 1-7 - наклон к правой ноге, 8 - И.П.	1 мм	Колени не сводить, дыхание не задерживать
	И.П. - сев ног врозь 1-7 - наклон к левой ноге, 8 - И.П.	1 мм	Дыхание не задерживать. Без резких движений
	И.П. - сев ног врозь 1-7 - наклон вперед, 8 - И.П.	1 мм	Без резких движений
	И.П. - сев на пятках 1 - левь на колени, руки назад 2 - 7 - удерживать положение 8 - И.П.	1 мм	Расслабиться полностью
	И.П. - сев стоя вместе, колени направлены в сторону. 1-7 - прижимание коленей вниз 8 - И.П.	1 мм	касаться коленей нога
	15 мм		2 мм
Построение, итоги занятия			

18.11.2022  
Васильева Д.А. @  
коммент: 5  
проблемы: 5



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: профилактика развития синдрома запястного канала (туннельный синдром)

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники упражнений направленных на профилактику развития синдрома запястного канала
- 2) Развивающая: координационных способностей, силы мышц рук.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, бодибары, гимнастические маты.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Доз-ко	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Повторение, сообщаеме задач урока. Техника раз-паковки.	1 мин	Обращаем внимание на форму.
	2. Силовые упражнения повороты направо, налево, кругом 2) И.П. - О.С., руки на поясе 1- наклон головы влево; 2- наклон головы вправо; 3- наклон головы назад; 4- наклон головы вперед.	1 мин	Добиваемся четкого волокна-нити. Следить за осанкой
	3. Ходьба - на матах; - на ковриках; - в полу приседе; - в полной приседе; - перекатом с мата на коврик	3 мин	Добиваемся четкого волокна-нити. Следить за осанкой
	4. Бег.	5 мин	Соблюдаем дистанцию
25 мин			



конт. урок	Содержание	Доз-ко	ОЦУ
П О Д Ж О Т О В У Т Е Л Ь Н А Я  25 мин	- обличай; - с захлестом голени; - с валиком подниманием бедра; - удерживай; - без ступней вперед.	5 мин	Следить за дыханием.
	Общеразвивающие упражнения с бодибаром		
	1) И.П. - стойка на коленях, бодибар впереди 1-3 - бодибар вверх, правое колено на носок; 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, вздох вперед, руки прямые
	2) И.П. - стойка на коленях, бодибар впереди 1 - поднять бодибар вверх; 2 - вкрут колено; 3 - вкрут вперед; 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, колено прямое, хват широкий
	3) И.П. - о.с., бодибар впереди 1 - наклон вправо, бодибар вверх, левое колено на носок; 2 - И.П. 3 - наклон вперед, бодибар вверх, правое колено на носок; 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, колено прямое, хват широкий
	4) И.П. - широкая стойка на коленях, бодибар за спиной 1 - наклон вперед, бодибар вверх 2 - И.П.	8 раз	Руки прямые, колено прямое, наклон как можно ниже
	5) И.П. - о.с., бодибар впереди 1 - наклон вбок, бодибар колено; 2 - о.с., руки вверх; 3 - наклон вбок, поднять бодибар; 4 - И.П.	8 раз	Колени прямые, спина прямая
6) И.П. - о.с., бодибар вверх 1-2 - поворота влево; 3-4 - поворота вправо.	8 раз	Дыхание не задерживать, колено прямое	



какие упраж.	Содержание	Доз-ны	О.С.У
П О Д О Т О Б У Ч И Т Е Л Ь Н А Я  25 мин	7) И.П. - стойка ноги врозь, боридар за спиной под локте- -ми 1-вперед левой вперед; 2-и.п., 3-вперед правой вперед; 4-и.п.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать колени не выходит за носок
	8) И.П. - стойка ноги врозь, боридар вертикально полу, правой держат 1-2-мах левой через боридар, перехватить в левую руку 3-4-мах правой через боридар, перехватить в правую руку	8 раз	Ноги прямые, спина прямая, вдох на усилии, спина прямая
	9) И.П. - широкая стойка ноги врозь, боридар вниз 1-присед, боридар вперед 2-и.п.	8 раз	колени не сводить, дыхание не задер- -живаться, вдох на усилии
	10) И.П. - О.С., боридар на полу Правый толчком правой ногой вправо-вперед с проведением вперед	8 раз	спина прямая дыхание не задер- -живается, толкать- -ся двумя ногами
О С Н О В Н А Я  50 мин	Профилактика развития синдрома запястного канала		
	1) И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-ставить ладони в кулак; 2-разжать ладони	7 раз	Выполнить с макси- -мальной силой статиче и разгибание
	2) И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-ставить ладони в кулак; 2-7-крючки движения в кистях вовнутрь; 8-и.п.	7 раз	Выполнить с макси- -мальной амплиту- -дой движения Спина прямая. Дыхание не задер- -живать
	3) И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-ставить ладони в кулак; 2-7-крючки движения в кистях наружу 8-и.п.	7 раз	Ладони развести в сторону. Выполнить упражнение ладно, без резких движений Спина прямая
4) И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-привести ладони друг к другу; 2-7-сводить ладони вниз; 8-и.п.	7 раз		



Время урока	Содержание	Доз-ко	Цель
О С Н О В Н А Я  50 мин	4) и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-притянуть ладони друг к другу; 2-7-опустить ладони вниз; 8-и.п.	4 раз	Ладони развести в стороны. Выполнить упражнения плавко без резких движений Спина прямая
	5) и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-соединить большой и указательный пальцы; 2-соединить большой и средний пальцы; 3-соединить большой и безымянный пальцы 4-соединить большой палец с миз.	4 раз	Последовательное соединение пальцев выполняется с нарастающей скоростью, спина прямая, дыхание не задерживать
	6) и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-соединить ладони; 2-4-отвести пальцы назад; 5-7-скрестить пальцы, сжимая их; 8-и.п.	4 раз	Выполнить с максимальной силой отведение и сжатие пальцев рук
	7) и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-соединить ладони; 2-7-сопротивление одной ладони на другую; 8-и.п.	4 раз	Корректировать ладонью на ладонь с максимальной силой
	8) и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-сгибание запястья; 2-3-удерживать положение; 4-разгибание запястья; 5-7-удерживать положение; 8-и.п.	4 раз	руки прямые, выполнять с максимальной силой сгибания и разгибания
	и.п. - о.с. 1-3-наклон вперед; 4-и.п.		Спина прямая, руками касаться пола



Система упражнений	Содержание	Доз-ко	Алгу
З А К Л Ю Ч И Т С Я 15 мин	И.П. - стойка ноги врозь, правая на нос, левая вверх 1-4 - наклон вправо; 5-8 - наклон влево	1 мин	Выполнить без резких движений, спина прямая
	И.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4 - наклон вперед, руки вперед; 5-8 - наклон назад, руки вверх.	1 мин	При наклоне вперед свести таз назад, спина прямая, колени не сводить
	И.П. - стойка ноги врозь, левая вправо, правая на левом локте 1-4 - тянуть левую руку; 5-8 - тянуть правую руку	1 мин	Спина прямая, дыхание не задерживать, тянуть плавно.
	И.П. - сед ноги вместе 1-7 - наклон к правой ноге 8 - И.П.	1 мин	Колени не сводить. Дыхание не задерживать
	И.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7 - наклон к левой ноге; 8 - И.П.	1 мин	Спина прямая, дыхание не задерживать, свести
	И.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7 - наклон к правой ноге; 8 - И.П.	1 мин	Таз назад. Колени не сводить. Выполнить плавно, без резких движений
	И.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7 - наклон вперед 8 - И.П.	1 мин	Колени вместе, руками работать на согнутые колени
	И.П. - сед ноги врозь 1-7 - наклон к правой ноге; 8 - И.П.	1 мин	Колени не сводить. Спина прямая, выполнять плавно, дыхание не задерживать
	И.П. - сед ноги врозь 1-7 - наклон к левой ноге; 8 - И.П.	1 мин	Колени не сводить. Спина прямая, выполнять плавно, дыхание не задерживать
	И.П. - сед ноги врозь 1-7 - наклон вперед 8 - И.П.	1 мин	Колени не сводить. Спина прямая, выполнять плавно, дыхание не задерживать
Анализ выполнения, итоги занятия	2 мин	Вопросы осмысления	



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: профилактика развития остеохондроза грудного отдела позвоночника с использованием бодибара

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений с бодибаром.
- 2) Развивающая: координационных способностей, силы мышц рук.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, бодибары, гимнастические маты.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
Н О В Т О Б И Т Е Л Ь Н А Я	1. Повторение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму. Наполнить мышцы безопасностью
	2. Стровое упражнение: а) голова; направо, налево, кругом б) и.п. - о.с., руки на пояс 1 - наклон головы влево; 2 - наклон головы вправо; 3 - наклон головы вперед; 4 - наклон головы назад.	1 мин	Добиваемые шейного отдела - шеи. Следить за осанкой
	3. Ходьба - на носках, руки вверх - на пятках, руки за пояс - перекашом с пятки на носок - в полуприседе - в полном приседе	3 мин	Добиваемые шейного отдела. Соблюдать дистанцию.
25 мин			



Упражнения	Содержание	Пов-ка	Цель	
А О Д У О Ж О В И Ж Е Л Ь Н А Я	4. Бег - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени; - подскоки; - мяукооскоки; - ускорение - приставной шаг	5 мин	Формирует спокойную, сосредоточенную деятельность	
	Общеразвивающие упражнения на месте с бодибаром			
	25 мин	1) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар влез 1-3 - бодибар вверх, правая назад на носок, прогнуться 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, покажи не задер-живайся, выдох вперед, руки прямые
		2) И.П. - стойка ноги врозь, бодибар влез 1 - поднимем бодибар вверх; 2 - вкрутит назад; 3 - вкрутит вперед; 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, руки прямые, хват широкий
		3) И.П. - о.с., бодибар влез 1 - наклон вправо, бодибар вверх, левая на носок; 2 - И.П. 3 - наклон влево, бодибар вверх, правая на носок; 4 - И.П.	8 раз	Спина прямая, ноги прямые, хват широкий, дышать не задер-живайся
		4) И.П. - Широкая стойка ноги врозь, бодибар за спиной 1 - наклон вперед, бодибар вверх; 2 - И.П.	8 раз	Спина прямая, руки прямые, наклон как можно ниже
	5) И.П. - о.с., бодибар влез 1 - наклон вперед, бодибар положить на пол; 2 - о.с., руки вверх; 3 - наклон вперед, поднять бодибар 4 - И.П.	8 раз	Ноги прямые, спина прямая, дышать не задерживать	



класс урока	Содержание	Раз-ко	АЛТУ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	6) И.П. - стойка ноги врозь, подиодар вверх 1-2- поворота влево; 3-4- поворота вправо.	8 раз	спина прямая, дышали не задерживать
	7) И.П. - стойка ноги врозь, подиодар за спиной под локтями 1- шаг левой вперед; 2- И.П. 3- шаг правой вперед; 4- И.П.	8 раз	колени не выходят за носок, дышать не задерживать, спина прямая
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 мин	8) И.П. - стойка ноги врозь, подиодар вертикально на полу, правой держать 1-2- шаг левой через подиодар, перехватили в левую руку 3-4- шаг правой через подиодар, перехватили в правую руку	8 раз	ноги прямые, дышали не задерживать, руки прямые, спина прямая
	9) И.П. - широкая стойка ноги врозь, подиодар вверх 1- присед, подиодар вперед 2- И.П.	8 раз	колени не выходят за носок, дышать не задерживать, спина прямая, таз не округлять
	10) И.П. - о.с., подиодар на полу Шаги толчком двух ног вправо-влево с продвижением вперед	8 раз	спина прямая, дышали не задерживать, толкательными двумя ногами
О С Н О В Н А Я	Фронтальная разработка остеохондроза грудного отдела позвоночника		
	И.П. - сед на петках, подиодар за спиной Отведение рук назад	8 раз	спина прямая, дышали не задерживать, лопатки сведены
50 мин	И.П. - сед на петках, подиодар за спиной 1- наклон вперед; 2- вкрут рук в плечевых суставах; 3- касание пола; 4- И.П.	8 раз	спина прямая, коснуться пола как головой, дышали не задерживать



время урока	содержание	воз-раст	цель
ОСНОВНАЯ	И.П. - сед на пятках, дощечка вверх 1-наклон вперед; 2-сидение рук; 3-разведение рук; 4-И.П.	8 раз	Спина прямая, лопатки сведены
	И.П. - сед на пятках, дощечка вверх 1-наклон вперед; 2-сидение рук; 3-разведение рук, положить дощечку на колени 4-И.П.	8 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать
	И.П. - лежа на животе, дощечка на локтях 1-поднять грудной отдел; 2-3-разведение рук; 4-И.П.	8 раз	Сведение и отведение локтей, дыхание не задерживать
	И.П. - лежа на животе, дощечка вверх 1-поднять туловище; 2-опустить туловище.	8 раз	Спина прямая, лопатки сведены, руки прямые
	И.П. - сед ноги вместе, дощечка на коленях 1-наклонить голову и шею вперед 2-3-удерживать положение 4-И.П.	8 раз	сначала купно согнутые, ноги прямые, дыхание не задерживать
	И.П. - лежа на животе, дощечка вверх 1-поднять руки, прогнуть в пояснице 2-И.П.	8 раз	максимальной прогиб, широкий хват, дыхание не задерживать
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	И.П. - О.С. 1-3-наклон вперед; 4-И.П.	1 мин
15 мин	И.П. - стойка ноги врозь, левая направо, правая на левом локте 1-4-текуть левую руку; 5-8-текуть правую руку.	1 мин	спина прямая, дыхание не задерживать, тазово тазово



Содержание	Доз-ка	Одлч
У.П. - стойка ноги врозь, правая на нос, левая вверх 1-4-наклон вправо; 5-8-наклон влево	1 мин	Выполнить без резких движений, спина прямая
У.П. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4-наклон вперед, руки вперед; 5-8-наклон назад, руки вверх	1 мин	При наклоне вперед опустить таз назад, спина прямая, колени не сводить
У.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7-наклон к левой ноге; 8-У.П.	1 мин	Спина прямая колени не сводить
У.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7-наклон к правой ноге 8-У.П.	1 мин	Колени не сводить. Дыхание не задерживать
У.П. - широкая стойка ноги врозь 1-7-наклон вперед 8-У.П.	1 мин	Опустить таз назад, спина прямая колени не сводить
У.П. - сед ноги вместе 1-7-наклон к правой ноге 8-У.П.	1 мин	Колени не сводить Дыхание не задерживать
У.П. - сед ноги врозь 1-7-наклон к правой ноге; 8-У.П.	1 мин	Колени не сводить спина прямая выполнять плавно
У.П. - сед ноги врозь 1-7-наклон к левой ноге; 8-У.П.	1 мин	Нога прямая, спина прямая
У.П. - сед ноги врозь 1-7-наклон вперед 8-У.П.	1 мин	Спина прямая ноги прямые
У.П. - сед, стопы вместе, колени направлены в сторону 1-7-прямые ноги 8-У.П.	1 мин	Надавливать локтями на колени
Построение, итоги занятия	2 мин	Спросить о самочувствии

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

15 мин

И.Н. 242  
Васильева И.В.  
коммент: 5  
проверено: 5



## Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в Колледже индустрии моды и красоты

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 КИМК ВВГУ.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в тема занятия «Совершенствование физических упражнений» в группе ИТ-СОРК-24

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся 16-17 лет группы Сп-ОДЛ-24-1 Колледжа индустрии моды и красоты по теме «Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе»

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у девушек и юношей 16-17 лет группы СКМТ-24-Ш1 Колледжа индустрии моды и красоты. Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре СОРК-22-2 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 – образец протокола педагогического анализа занятия по физической культуре



педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения 415

Дата проведения 19.12.24

Инвентарь и оборудование свисток

- Задачи занятия: 1. Совершенствование физических упражнений.  
2. Развитие силовых способностей, координации, гибкости.  
3. Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

Фамилия, имя проводящего занятие Коларникова Софья

Пульсометрия —

Содержание анализа

- I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) \_\_\_\_\_

Конспект составлен без ошибок.  
Инвентарь был подготовлен до занятия.

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

2.1. Подготовительная часть Построение, сообщение задач.  
Подготовительная часть проведена строго по  
конспекту. Все упражнения способствовали  
постепенной подготовке к нагрузке в основной  
части

2.2. Основная часть Нагрузка и отдых соответствуют  
возрасту и половому развитию.  
На протяжении всей основной части был  
методический указание, индивидуальный  
подход.

2.3. Заключительная часть Был восстановлен организ  
замыкающийся после нагрузки.




III. Поведение и деятельность учащихся Сверовали указанным  
методическим рекомендациям. Соблюдают  
технику безопасности.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Использовалась  
полнота занимающихся много методических  
рекомендаций

V. Выводы и предложения Деятельность преподавателя  
соответствует оценке "отлично"

Групповой руководитель

Протокол составил студент Дурников В.И.  
(Ф.И.О.)

Проверил Васильева Я.А. подпись учителя 



## 4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре СО-ПНК-23-1

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) Иванна Анна Алексеевна

Ф.И. наблюдаемого Наркова Аня

Дата проведения 20.10.2024

Тема занятия: Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе

Задачи занятия: 1) Обр.: совершенствование нижней и верхней передачи мяча  
2) Разв.: разв. скор. способностей, скор. вынослив.  
3) Восп.: воспитание дисциплины, вынослив.-ности

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
Тренировка на 20	00:00	14	84	Расслабление
	00:02	14	84	Скоростное упр.
	00:04	16	96	Ходьба
	00:07	20	120	бег/кор. упр.
Обр. 20	00:11	16	96	ОРУ
	00:21	19	114	Верхняя пер. - техн.
	00:36	19	114	Нижняя пер. - техн.
Заня. 10	00:45	20	120	Игра: "Мяч в возр."
	00:51	16	96	Упр. на гибкость
	00:60	14	84	Построение



Результаты исследования Из наблюдений на видео снимке  
 две наблюдательницы в 400 ч при темп. воздуха  
 как наблюдательницы в 400 ч в мире. В 74 мин  
 бодрствования для начального урока спорт.  
 записываются карточки. Также программа  
 упр. в 34 для бодрствования ЧС

Заключение по занятию Урок способствует записывать  
 карточки и бодрству занимающихся. Также  
 полностью выполняются и комментируются в  
 конце урока

Жакиришвили В.А.

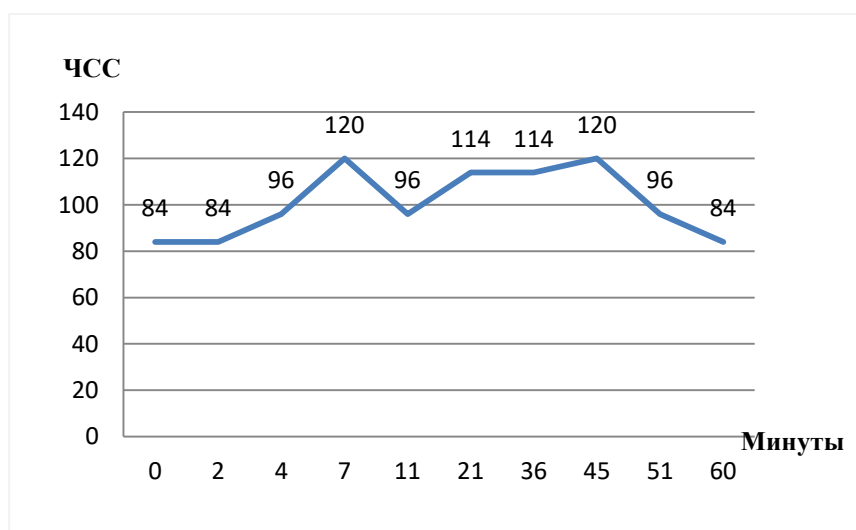


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СО-ПР-23-1 группы.



### 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 прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа (пресс), наклон из положения стоя на скамье, сгибание и разгибание рук из упора лежа (отжимания). 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 СКМТ-24-Ш1 группы

#### ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся СКМТ-24-Ш1 группы

Возрастная группа 18 лет (девочки), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования: 14.11.2024

№	Ф.И.О. учащегося	Бег на 60 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя (см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Абрамова Дарья	6,9	Выс	185	Сред	30	Выс	+10	Выс	Выс
2	Безрукова Алёна	7	Выс	176	Сред	30	Выс	+8	Сред	Сред
3	Васильева Ксения	8,5	Сред	180	Сред	30	Выс	-1	Низ	Сред



4	Волкова Софья	7	Выс	213	Выс	30	Выс	+10	Выс	Выс
5	Сигова Анастасия	7,3	Выс	200	Выс	30	Выс	+9	Выс	Выс
6	Орлова Виолетта	7,5	Выс	185	Сред	25	Сред	+1	Низ	Сред
7	Рудницкая Ксения	7,5	Выс	60	Низ	28	Выс	-2	Низ	Сред
8	Ким Елизавета	8	Сред	170	Низ	20	Низ	-2	Низ	Низ
9	Ковалевская Анастасия	10,8	Низ	160	Низ	30	Выс	+15	Выс	Сред
10	Касияненко Милена	12	Низ	155	Низ	21	Низ	+1	Низ	Низ
11	Мазанова Любовь	7,1	Выс	185	Сред	25	Сред	+10	Выс	Сред
12	Гуртовая Дарья	7,5	Выс	203	Выс	25	Сред	+10	Выс	Выс
13	Воронова Наталья	7,5	Выс	201	Выс	30	Выс	-2	Низ	Выс
14	Иванова Вероника	9	Низ	169	Низ	25	Сред	+6	Сред	Сред
15	Мироненко Алина	8,5	Сред	187	Сред	30	Выс	+10	Выс	Сред
<b>Средний показатель</b> /		7,6	Сред	175,2	Сред	25,9	Сред	5,5	Сред	Средний
<b>Средний УФП</b>										

По результатам тестирования (Таблица 7) высокий уровень координационных способностей (челночный бег) показали Абрамова Д. показала лучший результат – 6,9 секунд: Безрукова А., Волкова С., показали результат в 7 секунд. Мазанова Л. (7,1 с), Сигова А. (7,3 с). Орлова В., Рудницкая К., Гуртовая Д., Воронова Н., они преодолели дистанцию в среднем за 7,5



секунды. Средний уровень показали: Мироненко А. и Васильева К. – 8,5 секунд; Ким Е. – 8 сек. Низкий уровень показали: Ковалевская А. (10,8 сек), Касияненко М. (12 сек), Иванова В. (9 сек).

Результаты скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Высокий уровень показали четыре человека из пятнадцати. Высокий уровень: Волкова С. (213 см), Сигова А. (200 см), Гуртовая Д. (203 см), Воронова Н. (201 см). Средний уровень показали: Абрамова Д., Орлова В., Мазанова Л. - 185 см; Безрукова А. (176 см), Васильева К. (180 см), Мироненко А. (187 см). Низкий уровень: Рудницкая К. (60 см), Ким Е. (170 см) Ковалевская А. (160 см), Касияненко М. (155 см), Иванова В. (169 см).

Результаты теста на силовую выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лежа). Высокий уровень показали 9 человек: Абрамова Д., Безрукова А., Васильева К., Волкова С., Сигова А., Воронова Н., Мироненко А. – 30 раз. Рудницкая К. – 28 раз. Орлова В., Мазанова Л., Гуртовая Д., Иванова В. – 25 раз. Низкий уровень показал один человек: Касияненко М. – 21 раз.

Результаты теста на подвижность в тазобедренном суставе (наклон из положения стоя): Высокий уровень показали 6 человек: Волкова С., Мазанова Л., Гуртовая Д., Мироненко А. - +10 см; Ковалевская показала наилучший результат - +15 см. Средний уровень показали: Безрукова А. (+8 см), Иванова В. (+6 см). Низкий уровень показали: Васильева К. (-1 см; Орлова В., Касияненко М. - +1 см; Рудницкая К., Ким Е., Воронова Н. -2 см.

Отметим важные моменты по первичному протоколу тестирования уровня физической подготовленности учащихся

1. У большинства учащихся уровень физической подготовленности преимущественно средний, а именно у 53% тестируемых наблюдается средний уровень;
2. Уровень физической подготовленности у всей группы оценивается как средний. Поскольку у 8 человек из тестированных уровень физической подготовки составил средний показатель, у 2 человек низкий уровень физической подготовки и лишь у 5 из тестируемых оказался высокий УФП.
3. Положительная тенденция наблюдается в тестировании студентов на уровень наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье, который в большинстве случаев, а именно у семерых девушек из пятнадцати, высоко развит, данные результаты показывают, что гибкость у данной группы на среднем уровне.
4. В сгибании, разгибании рук с колен девять девушек показали высокий результат, что говорит о высоком проценте развития силовых способностей у группы.



5. В тесте на прыжок в длину с места с высоким результатом: Волкова Софья (213 см), Сигова Анастасия (200 см), Гуртовая Дарья (203 см), Воронова Наталья (201 см), всего пять из 15 девушек прыгнули на высокий уровень, что указывает на низкий уровень результата.

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в группе СКМТ-24-Ш1

Учащиеся «Колледжа индустрии моды и красоты» г. Владивостока

Возрастная группа 18 лет (девочки), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования 14.11.2024

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	<i>Координационные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))</i>	3	20	3	20	9	60
2	<i>Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))</i>	5	33,3	6	40	4	26,7
3	<i>Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))</i>	2	13,3	4	26,7	9	60
4	<i>Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на ГС (см))</i>	6	40	2	13,4	7	46,6

Делая вывод по таблице 8, можно сказать, что по итогам тестирования на координационные способности 20% испытуемых показали низкий уровень физической подготовленности, 20% средний, 60% высокий.

Итоги теста на скоростно-силовые способности – 33,3 низкий уровень, 40% средний, 26,7% высокий.

Результаты теста на силовую выносливость следующие: 13,3% низкий, 26,7% средний, 60% высокий.

Итоги теста подвижности в тазобедренном суставе 40% низкий, 13,4% средний, 46,6% высокий.



Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся «Колледжа индустрии моды и красоты» г. Владивостока

Возрастная группа 18 лет (девочки), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования 14.11.2024

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (17 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	13,3	8	53	5

1. В тестировании приняли участие 15 девушек
2. Больше процентное соотношение приходится на средний уровень физической подготовленности – 53,3%
3. Низкий уровень физической подготовленности составляет – 13,3%, а высокий – 33,3%.

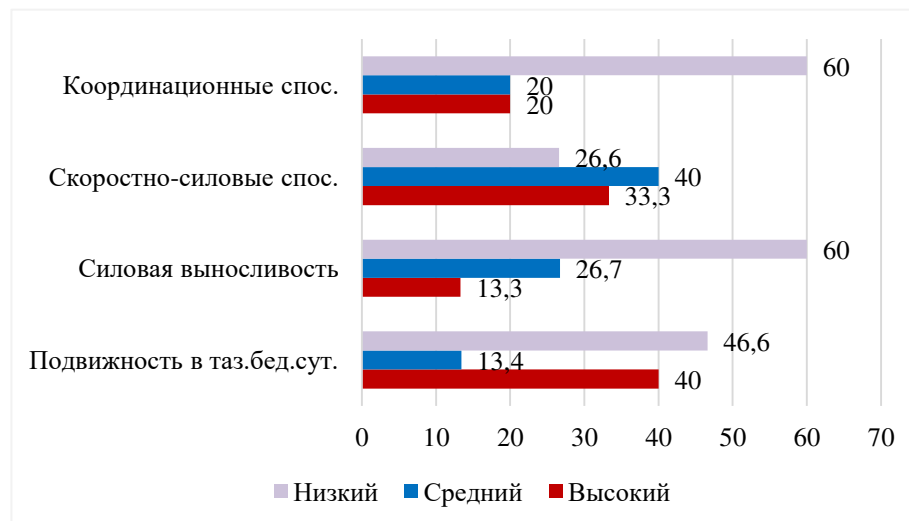


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования.

Цель: для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности занимающихся на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе



формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в колледже проводится по уровню развития основных физических качеств.

1. Результаты тестирования УФП по уровню физической подготовленности показали. Что наиболее развитыми качествами являются подвижность в тазобедренном суставе и скоростно-силовые способности, потому что показатели преимущественно находятся на среднем и высоком уровне развития. Наименее развитыми оказались координационные способности и силовая выносливость, так как у большинства студентов, а именно 60%, данный показатель низко развит.

2. Тестирование прошла вся группа (15 человек). В соотношении рассматривались девушки (15 человека). Результаты показали нам, что у данной категории испытуемых, преобладает низкий УФП. У девушек преобладает средний УФП – 53,3%, высокий УФП составляет – 33,3%, низкий УФП составляет – 13,3%. Это говорит о том, что среди испытуемых среднее количество физически подготовленных студентов.

#### **4.4. Педагогическое обоснование разработки «Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по волейболу у обучающихся 10-11 классов»**

Волейбол является универсальным средством физического воспитания, средством рекреационной физической культуры и самостоятельным видом спорта. Доступность спортивной площадки и инвентаря для игры, обеспечивает популярность волейбола среди различных категорий населения. С момента появления волейбола в физическом воспитании детей, и по сей день не утрачивает своих позиций и является разделом программы в школьном и студенческом учебном процессе. Основная цель физического воспитания – содействовать всестороннему развитию обучающихся. Исходя из цели, в педагогическом процессе необходимо решать следующие задачи: укрепление здоровья и увеличение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма, овладение специальными знаниями, навыками и умениями, и систематическое совершенствование игровых навыков в волейболе.

В совокупности с технической подготовкой в педагогическом процессе необходимо включать физическую, тактическую, теоретическую, а также психологическую и организационно-методическую. Эти основные виды подготовки в волейболе тесно связаны между собой. Физическая подготовка в волейболе представлена педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей и повышение функциональных



возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий. Без должного уровня физической подготовленности обучающимся порой сложно овладеть техническими приемами игры. Техническая подготовка тесно связана с тактической, и в игровой деятельности они очень сильно переплетаются. Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником. Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на примере показать и объяснить его выполнение, раскрыв исходное положение, амплитуду движений в основной фазе. Обучение начинается с основных, наиболее применяемых приемов в игре.

Вопросы эффективности тренировочных методик в волейболе сегодня трудно переоценить. Высокие требования к игрокам и их конкурентоспособности на игровой площадке делают необходимым проведение постоянного глубокого анализа различных подходов к тренировке в волейболе. Исследование как физиологических аспектов тренировки, так и стратегий игры, приводит к комплексному пониманию факторов, влияющих на успех в волейболе.

В контексте тренировки в волейболе, физиологические аспекты играют ключевую роль в формировании высокого уровня физической подготовки и обеспечении эффективности на игровом поле.

Игра в волейбол характеризуется частыми резкими движениями скоростно - силового характера, силовыми ударными действиями и высоким уровнем аэробной и специальной выносливости. Тренировочные методики должны быть направлены на адаптацию организма к этим особенностям игры, улучшая показатели развития физических качеств [1].

Понимание периодизации и цикличности тренировочного процесса в волейболе играет важную роль в достижении максимальной эффективности. Тренировочные программы строятся с учетом достижения и поддержания оптимальной физической и спортивной формы перед соревнованиями. Такой подход в тренировочном процессе способствует эффективному распределению нагрузок и предотвращению переутомления.

Применяемые методики тренировки в разной степени влияют на ключевые физиологические параметры деятельности занимающихся, такие как, сердечно-сосудистая система, дыхательная система и др. Например, систематические тренировочные упражнения, направленные на улучшение аэробной емкости, могут привести к более эффективному использованию кислорода в организме, что важно для выдерживания высокого темпа игры.



Физиологические аспекты тренировки в волейболе непрерывно развиваются с учетом новых научных исследований, что помогает тренерам подбирать и использовать соответствующие методики, адаптированные к особенностям данного вида спорта [2].

Волейбол, как коллективный вид спорта, требует высокой степени координации и тактического взаимодействия между членами команды. Эффективные стратегии включают в себя как тактические, так и игровые решения, которые формируют основу успешного выступления команды.

Тактика в волейболе охватывает множество аспектов, начиная от позиционирования игроков на поле до выбора тактических приемов в ответ на действия соперников. Исследование тактических решений в волейболе включает в себя анализ применяемых вариантов защиты и нападения.

Срочный анализ тактических аспектов игры позволяет команде адаптироваться к переменным условиям на игровом поле и принимать обоснованные решения в реальном времени [3].

Выбор тренировочных методик имеет прямое влияние на формирование и успешную реализацию стратегических планов волейбольных команд. Это включает в себя работу над техникой, коммуникацией, развитием физических качеств и другими навыками, необходимыми для эффективного воплощения стратегии в действие. Такие методики обеспечивают также психологическую готовность к адаптации во время участия в соревнованиях [4].

Волейбол - это спортивная игра, где индивидуальные способности игроков взаимодействуют с общим стратегическим замыслом тренера.

Различные тренировочные методики развивают индивидуальные навыки каждого игрока, учитывая их роль в команде и стратегические задачи.

Игроки должны быть готовы принимать индивидуальные решения, способствующие выполнению общей стратегии команды.

Стратегии в волейболе варьируются в зависимости от уровня соревнований, соперников и собственных сильных сторон команды.

Эффективное внедрение тактических и игровых решений требует постоянного обучения и совершенствования как индивидуальных, так и командных навыков [5].

Игра в волейбол, будучи высокоинтенсивным видом спорта, требует тесной постоянной учета взаимосвязи между физиологическими аспектами игры и стратегическими решениями команды. Понимание и оптимальное использование физиологических параметров игроков играют ключевую роль в формировании эффективных стратегий.



Учет взаимосвязи физиологии и стратегии в волейболе представляет собой сложный баланс между физической подготовкой, тактическими решениями и психологической готовностью. Эффективная стратегия команды в волейболе требует глубокого понимания физиологических процессов организма игроков и способности тренера, адаптировать тактические решения, под текущие условия, на игровом поле.

Эффективность тренировочных методик в волейболе тесно связана с глубоким пониманием физиологических аспектов интегрированных со стратегией игры. Физиологическая адаптация организма, оптимизация тренировочных циклов и психологический настрой игроков - все эти элементы формируют основу успешной тренировки. Вместе с тем, эффективные стратегии победы в волейболе требуют не только тактической гармонии, но и индивидуальных решений, которые дополняют и реализуют общую стратегию команды. Все это подчеркивает необходимость постоянного совершенствования методик тренировочного процесса с учетом оптимального баланса между физиологической составляющей подготовки и стратегическим мышлением, для достижения значительных результатов в волейболе [6].

Способность к реализации двигательного потенциала в сложных условиях ситуационной борьбы обуславливает необходимость выхода на новый уровень формирования условно-рефлекторных связей, что осуществляется при выполнении усвоенных моторных актов в непривычных условиях.[7] Так, прием подачи в положении лежа, после выполнения переката двух трех шагов в низком выпаде в одну и другую сторону, обеспечивает определенный запас движений и двигательного опыта, решения задачи в непредвиденных условиях [8]. Значительная сложность технико-тактической подготовки заключается в том, что в усваиваемом моторном акте не должно быть лишних движений. Каждое действие имеет свой конкретный смысл, позволяющий решать четко поставленную задачу: технически сложные двигательные акты необходимо выполнять легко, рационально, экономично [9].

Задача физического воспитания: укрепление здоровья; развитие физических качеств, подготовка молодёжи к труду и защите Родины через привитие им необходимых знаний, умений и навыков. Организация данного воспитания и его постоянное совершенствование требует исследования места и роли [10].

Методика предусматривает разнообразие, вариативность способов реализации при обучении конкретному двигательному действию или техническому приему. Обучая технике игры в волейболе, необходимо помнить, что постепенное овладение приемами должно подкрепляться решением технико-тактических задач. По мере закрепления навыков выполнения технических приемов важно обеспечить надежность их исполнения как в обычных условиях, так и во время игры. Эффективность занятий волейболом во многом зависит от



грамотного планирования. С целью правильного построения процесса обучения, первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Технические приемы игры в волейбол отличаются более сложной техникой исполнения, так как контакт с мячом определяется короткими по времени, ударными действиями, следовательно, при неправильной постановке рабочей площади рук нарушаются точки соприкосновения с мячом, и сложно будет предугадать его дальнейшую траекторию полета. Таким образом, на первых этапах обучения техническим приемам волейбола нужно больше времени уделять выполнению имитационных упражнений (без мяча), подводящих упражнений для формирования правильного контакта с мячом. Кроме разучивания техники двигательных действий и совершенствования навыков, следует уделить время физической нагрузке. С этой целью включаются упражнения для подготовки мышцы к работе в скоростносиловом режиме, упражнения для укрепления пальцев рук и кисти, упражнения для развития быстроты и координационной способности, а также общей выносливости [10].

При обучении техническим приемам в волейболе используются как дидактические методы: словесные, наглядные, так и практические методы - строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные. Словесные методы, как средство воздействия на занимающихся включают: объяснение, рассказ, беседы, указания, лекции. Они направлены на создание у занимающихся представления о технике выполнения приемов, о темпе, ритме и амплитуде отдельных частей и звеньев тела. При помощи словесного метода передаются знания о нормах и требованиях к выполнению технического приема, установленных официальными правилами игры. Наглядные методы включают: показ различных технико-тактических приемов, демонстрацию исполнения технического приема лучшими спортсменами при просмотре видео учебных фильмов, видео соревнований, фотографий, схем и других наглядных пособий. Практические методы являются основными в формировании двигательных умений и навыков с целью успешного овладения техническими приемами волейбола, а также в развитии и совершенствовании двигательных способностей занимающихся. Выделяют три основные группы методов: строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные. Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств и сопряженного воздействия. В процессе обучения всегда рассматривают методы, когда упражнения можно разделить на части или выполнить целиком. Метод расчлененного упражнения, предполагает разучивание технического приема по частям, то есть разделение биомеханической структуры двигательного действия на фазы и звенья. Предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое



целое. Используется, как правило, на первом этапе обучения, если структура двигательного действия сложная, то может быть применен и на втором этапе обучения [10].

Метод целостного упражнения, предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно представлено целиком. Может быть осуществлен как итог предыдущего метода, когда решается конечная задача обучения. Метод применяется на втором и заключительном этапе обучения двигательному действию и следует за методом расчленено конструктивного упражнения. При использовании этого метода в волейболе технику приема упрощают таким образом, чтобы сущность его оставалась неизменной. В последующем постепенное увеличение усилий, темпа, ритма, амплитуды позволяет совершенствовать технику выполнения приема и способность управлять своими движениями. Метод сопряженного воздействия применяется только в случае, когда техника выполнения двигательного действия стабильна и перешла в фазу навыка. Важно следить, чтобы целостность упражнения не искажалась и не нарушалась биомеханическая структура. Поэтому данный метод применяется в процессе совершенствования технического приема, в результате создания условий, требующих увеличить физическую нагрузку на группу мышц, задействованных в выполнении двигательного действия. Например, имитация верхней передачи двумя руками набивным мячом или имитация техники нападающего удара с резиновым эспандером и т.д. При применении данного метода одновременно происходит совершенствование техники и развитие физических способностей. Методы строго регламентированного упражнения, направлены на воспитание физических качеств, характеризуются многократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с определенными интервалами отдыха. Могут подразделяться на методы стандартного и переменного упражнения, а также круговой тренировки [10].

Методы стандартного упражнения представляют собой непрерывную, равномерную мышечную деятельность без изменения интенсивности, благодаря этому, данный метод успешно развивает общую выносливость. Методы переменного упражнения предполагают, что мышечная работа осуществляется в режиме с изменяющейся интенсивностью. При выполнении упражнений могут быть включены или отсутствовать интервалы отдыха. Серийное выполнение упражнений может способствовать развитию скоростно-силовых, скоростных, силовых качеств, координационных способностей и гибкости. Игровой метод представлен игровой деятельностью с определенным замыслом и планом, при соблюдении условий и правил игры. Предусматривается достижение игровой цели разными дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Допускается упрощение игровых требований, включаются технические элементы хорошо освоенные, могут легко



замешаться по мере овладения. Применение данного метода успешно решает задачи совершенствования технических приемов и развития различных физических качеств. Широко используется для занятий с детьми и допускает проведение не только учебных вариантов спортивных игр, но и различные подвижные игры и эстафеты. Соревновательный метод направлен на стимулирование интереса и активизацию деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Часто применяется для развития физических, волевых, нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, и формирует способности рационально применять игровые приемы в усложненных действиях. Соревновательный метод эффективно зарекомендовал себя в товарищеских, полуофициальных, официальных соревнованиях, в которых прослеживается состязательная борьба, в условиях четкого соблюдения официальных правил игры и определение победителя [10].

Многочисленные исследования в области обучения волейболу, в основном рассматривают вопросы по технике и тактике игры, но мало уделяется внимания специфике подготовки юных спортсменов. Главная направленность специальных физических упражнений, построенных на базе волейбола, содержится в возможности решать задачи физического воспитания средствами данного вида спорта, обучение основам техники и тактики игры, формирование потребности к систематическим занятиям по волейболу, совершенствование уже имеющихся знаний и умений [10].

Поиск эффективных методов и средств подготовки в волейболе для школьных уроков физической культуры и при подготовке юных спортсменов ведется на протяжении многих лет [11].

Анализ научно-методической литературы говорит о том, что основное внимание уделяется вопросам физической и технической подготовки в тренировке волейболистов разного уровня и квалификации.

Необходимо отдельно разобрать роль подготовительных и подводящих упражнений в специальной физической подготовке волейболистов. В современной литературе о спорте важное значение уделяется вопросам методики обучения техническим приемам игры в волейбол, это связано с тем, что техника физических упражнений - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного акта [9]. Возможности подводящих и подготовительных упражнений направлены на овладение структурой технических приёмов. К таким можно отнести имитационные упражнения (без мяча), а главной задачей подготовительных



упражнений, является развитие специальных физических способностей, необходимых в волейболе [12].

Данные упражнения способствуют, не только развитию качеств, необходимых для овладения техникой в волейболе, но и формированию тактических умений и навыков. В частности, развитию быстроты сложной и простой видов реакции, умению отвечать рационально, вариативно и экономно на игровую ситуацию и т.п. Использование в образовательном процессе таких средств создаёт предпосылки к формированию более прочных и устойчивых двигательных навыков, а также ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола [12].

Не всегда возможно использование в целостной структуре сложно координационное двигательное действие. Для этого есть подводящие упражнения, в задачу которых входит упростить сложную технику для новичков. Используют подводящие упражнения на всех этапах обучения. При формировании умения на начальном этапе обучения для корректировки техники, а также для совершенствования отдельных частей, фаз, элементов. Возможности средств, способствующих совершенствованию технической подготовки, настолько многообразны, что выходят за границы только технической подготовки.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно только при условии совершенного владения их техникой.

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником [14].

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе идентичны, как в нападении, так и в защите но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока [15].

Упражнения, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности

1. Упражнения, направленные на коррекцию ошибок верхней передачи мяча

1) Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста для на осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое противодействие первому при выполнении передачи.



2) Упражнение с набивным мячом. В стойке волейболиста подбрасывание мяча над собой.

3) Перекаты. И.П. лежа на мяче грудью, упор на пальцы рук, перекаты в стороны.

4) Имитация передачи, локти не разведенные, большие пальцы на уровне глаз, указательные и большие пальцы образуют «треугольник»

5) Передача мяча над собой, стоя на одном месте.

6) Передача мяча о стенку с близкого расстояния.

7) Бросок над собой после удара об пол, принять мяч в полу приседе.

8) Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста, для осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое противодействие первому при выполнении передачи, и в момент противодействия первый выполняет пружинистый присед во время передачи.

9) Имитация выполнения верхней передачи, с концентрацией внимания на полном выпрямлении рук в локтевом суставе.

10) Передача мяча через сетку с фиксацией.

11) Верхняя передача мяча над собой, с последующей ловлей мяча (руки прямые).

12) Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах. Верхняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой.

13) Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.

2. Упражнения, направленные на коррекцию ошибок нижней передачи

1) Быстрое принятие сцепления пальцев, на месте, в ходьбе, в беге, с фиксацией положения

2) Браслеты.

3) Сцепление рук в запястье. Выполнение нижней передачи

4) Приемы мяча с фиксацией сцепления рук.

5) Передачи в парах, близко - далеко.

6) Слепой прием. Первый стоит спиной, второй набрасывает мяч, по сигналу первый разворачивается, и принимает мяч, доводя его до второго номера.

7) Прием мяча из разных исходных положений (полу присед, присед, сед, лежа).

8) Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).

9) Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 2 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 0,5 м ближе, левее или правее его.



10) В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

11) Сцепление рук браслетом между собой, прием мяча.

12) Прием мяча из разных положений, добегая до мяча не расцепляя рук. Между пальцев рук, зажат лист, прием мяча, не теряя листок.

13) Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах.

14) Нижняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой.

15) Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.

16) Поддача в стену, в мишень.

17) Поддача в парах (партнеры стоят на боковых линиях площадки).

Внедрение в образовательный процесс упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки в волейболе, а также использование индивидуального метода, способствовали совершенствованию уровней технической подготовленности [16].

Также в волейболе существуют тактики:

1) Блокировка.

Блокировка — это одна из ключевых тактик в волейболе. Она заключается в том, чтобы предотвратить, противнику нанести удар по вашей стороне поля. Блокировка может быть как индивидуальной, так и командной. Игроки должны правильно выбирать момент для блокировки и синхронизировать свои движения, чтобы максимально эффективно защищать свою сторону поля.

2) Атака.

Атака — это тактика нападения на сторону противника. Волейболисты должны выбирать правильный момент для атаки и выполнять ее с максимальной силой и точностью. Атака может быть как силовой, так и технической. Команда должна иметь хороший контроль над мячом и уметь быстро реагировать на действия противника.

3) Защита.

Защита — это тактика защиты своей стороны поля от противника. Волейболисты должны быть готовы к быстрым перемещениям и уметь правильно позиционироваться на поле. Защита может быть как индивидуальной, так и командной. Команда должна быть готова к различным видам атак противника и иметь хорошую реакцию [17].



#### 4)Сервис.

Сервис — это тактика подачи мяча в игру. Волейболисты должны уметь выбирать различные виды подач и выполнять их с максимальной силой и точностью. Хороший сервис может создать проблемы для противника и дать команде преимущество в начале розыгрыша.

Тактические занятия по волейболу включают в себя как овладение техническими приемами, так и изучение способов сочетания действий между собой. Спортсмен должен знать, как именно передвигаться по полю. Правильно организованные уроки, которые проводит школа волейбола, должны сопровождаться выполнением специальных упражнений. Волейболист учится техническим и тактическим навыкам в условиях, которые максимально приближены к реальным состязаниям, помогут научиться тактике волейбола. Процесс обучения тесно взаимосвязан с теоретическими знаниями. Для этого изучается специальная литература, просматриваются аудио и видеоматериалы, анализируются учебно-тренировочные занятия. Однако этот процесс имеет множество нюансов, которые не всегда очевидны для новичка.

Итак, актуальные тактики игры и методики по волейболу являются важной составляющей успеха команды на поле. Правильно выбранная тактика и ее успешное применение могут существенно повлиять на результаты матча. В данной статье были рассмотрены основные тактики игры — блокировка, атака, защита и сервис. Они являются основой для достижения успеха в волейболе [18].



## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) нам удалось получить характеристику образовательного учреждения и ознакомиться с деятельностью «Колледжа индустрии моды и красоты», с помощью изучения официального сайта и проведения практических занятий.

Одной из задач практики было, ознакомиться с Федеральным государственным стандартом, примерными основными образовательными программами и Рабочими программами учебной дисциплины «физическая культура». А также составить профессиограмму для учащихся СПО для профессионально-прикладной физической подготовки по специальности «Швейные изделия. Технолог-конструктор».

На основе разработанных и утвержденных планов-конспектов провели занятия по физической культуре для обучающихся среднего профессионального образования в соответствии с профессиограммой по специальности технолог-конструктор (швей), на такие темы как «Упражнения на развитии координации с использованием координационной лестницы», «Комплекс упражнений с волейбольными мячами».

В рамках третьей задачи необходимо было провести педагогический анализ по теме «Совершенствование физических упражнений», группы IT-COPK-24. На занятии была организована дисциплина, Преподаватель на протяжении всего занятия смог удерживать внимание занимающихся. Организация преподавательской деятельности оценивается на высоком уровне, задачи урока выполнены.

А также пульсометрию по физической культуре, по теме «Нижняя и верхняя передача в волейболе», группа Сп-ОДЛ-24-1. Из наблюдений пульсометрии мы видим, что первый пик наблюдается в подготовительной части занятия, в беговых упражнениях, пульс 120 уд/мин. Второй пик наблюдается в основной части, при игре «Мяч в воздухе», пульс 120 уд/мин. Урок данного типа соответствует нагрузке, нагрузка в упражнениях подобрана правильно, об этом свидетельствуют данные пульсометрии в конце занятия. Пульс восстановился до изначального – 84 уд/мин. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

Диагностика уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования «Швейные изделия. Технолог-конструктор?», показала, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 13,3%, средний - 53%, высокий – 33,7%. Таким образом, уровень физической подготовленности студенток 18 лет, Колледжа индустрии моды и красоты г.Владивосток – средний.



Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками:

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

ОПК-3: «Способна 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: «Способна использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями».



## Список литературы

1. «Колледж индустрии моды и красоты». URL: <https://www.vvsu.ru/profcollege/>
2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 01.11.2024).
3. Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара. - М.: АСТ.Астрель, 2019.
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ 2018- М.:
5. Спорт, 2016 - с. 456, ил. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2018.
6. Тактика игры в волейбол.// Составители: Ю.М. Смольянинов, В.А. Карпычев. Учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2009. -30с.
7. Салемгареева Г.М., Ермолаев А.П. зависимость выбора тренировочных методик от стратегии игры команды в волейболе // Теория и практика современной науки. 2023. №11 (101). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-vybora-trenirovochnyh-metodik-ot-strategii-igrы-komandy-v-voleybole> (дата обращения: 10.05.2024).
8. Демиденко, О. В. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов массовых разрядов / О. В. Демиденко. Л. Д. Назаренко /! Личность в физической культуре - физическая культура личности : Материалы Всероссийской научно практической конференции. - Оренбург, 2019. - С.
9. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : Учебник, рекомендованный УМО / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - М. : Издательский центр «АКАДЕМИЯ».2020 - 520 с.
10. Тинюков А.Б., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И. Требования к выполнению индивидуальных технических приемов в волейболе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trebovaniya-k-vypolneniyu-individualnyh-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole> (дата обращения: 10.05.2024).
11. Пащенко, А. Ю., Красникова, О. С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе [Текст] / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова — . — Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2010. - 520 с.
13. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Влияние личностно-ориентированной технологии на совершенствование профессионального образования в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3(133). - С. 193-197.



14. Чехов О.Н. Основы волейбола. - М.: Просвещение, 2006. - 305с.
15. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. - М.: Спорт, 2019. - 320 с.
16. Кухоткин В.М. Волейбол в IX-XI классах // Физкультура и спорт. - 1991. - №3. - С. 13-16.
17. Пружинина Марина Викторовна, Пружинин Константин Николаевич, Богатова Ирина Ивановна технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов// Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-podgotovki-v-voleybole-obuchayuschih-sya-starshih-klassov> (дата обращения: 10.05.2024).
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М.: Юнити, 2016. — 431 с.



ПРИЛОЖЕНИЕ А  
ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

Задачи занятия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Фамилия, имя проводящего занятие \_\_\_\_\_

Пульсометрия \_\_\_\_\_

Содержание анализа

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.1.Подготовительная часть \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

---

2.2. Основная часть \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.3. Заключительная часть \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

III. Поведение и деятельность учащихся \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

IV. Поведение и деятельность преподавателя \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V. Выводы и предложения \_\_\_\_\_

---

---

---

---





Рисунок 1 – Педагогический анализ, тема занятия: «Совершенствование физических упражнений», упражнение: ОРУ в движении, наклоны на каждый шаг. Проводящий: Комарицкая С., группа ИТ-СОПК-24



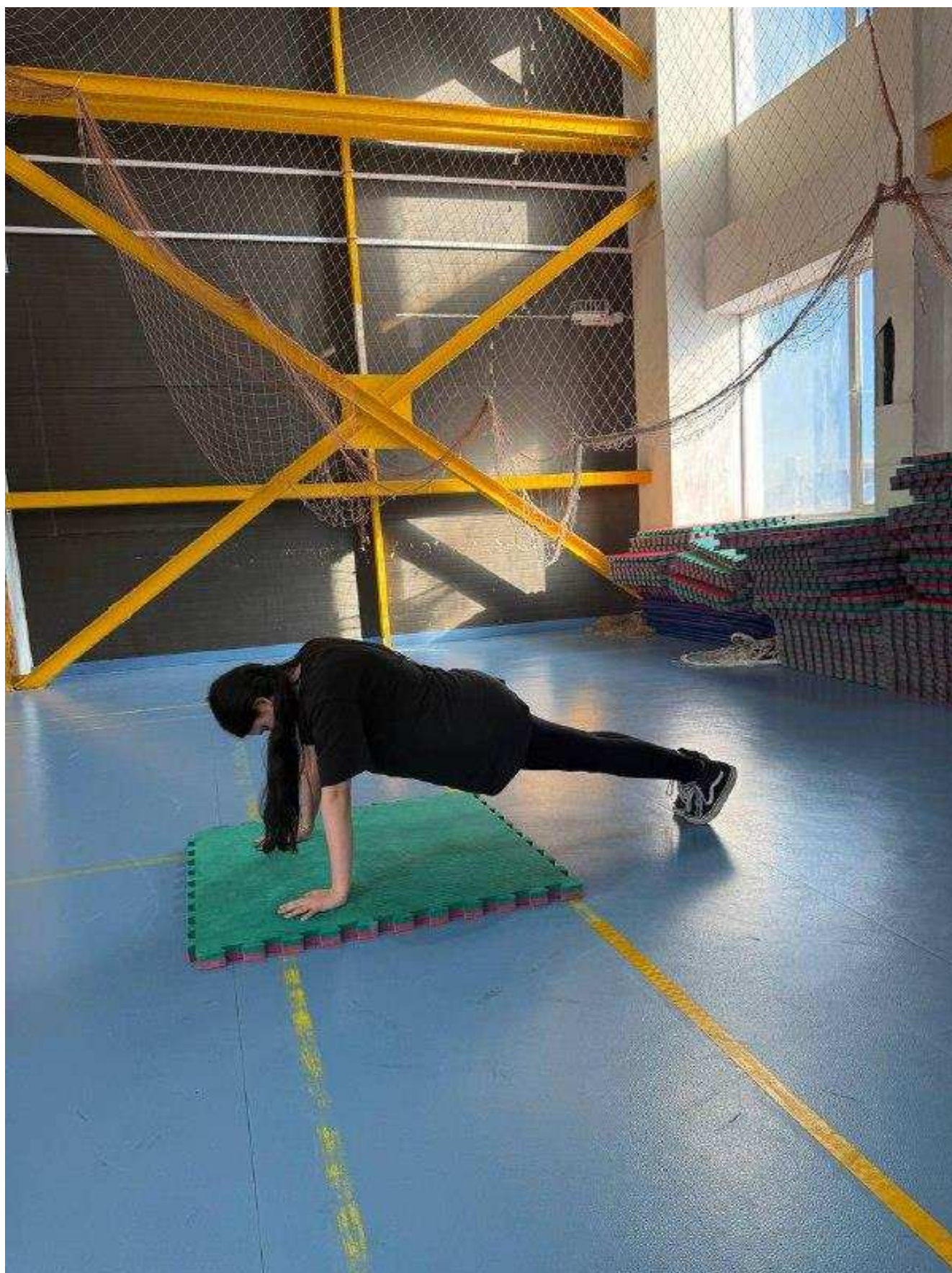


Рисунок 2 – Педагогический анализ, тема занятия: «Совершенствование физических упражнений», упражнение: планка на прямых руках. Проводящий: Комарицкая С., группа ИТ-СОПК-24







Результаты исследования \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Заключение по занятию \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

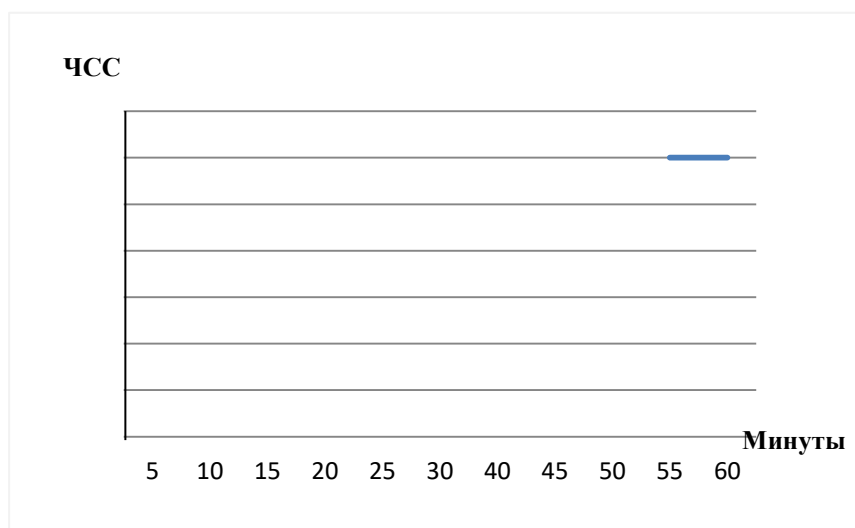


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в СОПК-22-2





Рисунок 3 – Педагогический анализ, тема занятия: «Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе», упражнение: верхняя передача мяча. Проводящий: Иванча А.А., группа Сп-ОДЛ-24-1









Рисунок 4 – объяснение техники выполнения норматива ГТО «Прыжок в длину с места»



## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО») (смотрите 5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет, если возраст не совпадает, смотрите другие ступени норм ГТО)

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
				Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>										
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности		
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8			
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость		
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-			
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40			
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-			
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10			
3.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-			
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20			
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	Гибкость		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16			

Рисунок 5 – нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)



№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
				Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>										
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45			
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки		
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	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	Скоростно-силовые возможности			
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6				

Рисунок 6 – нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно)



## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в СКМТ-24-1 группе

Возрастная группа 17 лет (девочки, мальчики), 23 испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.

Дата тестирования 14.11.2024

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



## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся КИМК группа СКМТ-24-1 г. Владивостока  
 Возрастная группа 17 лет (девочки, мальчики), 23 испытуемых  
 Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Руденкова В.И.  
 Дата тестирования 14.11.2024

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
Девочки (18 лет)						



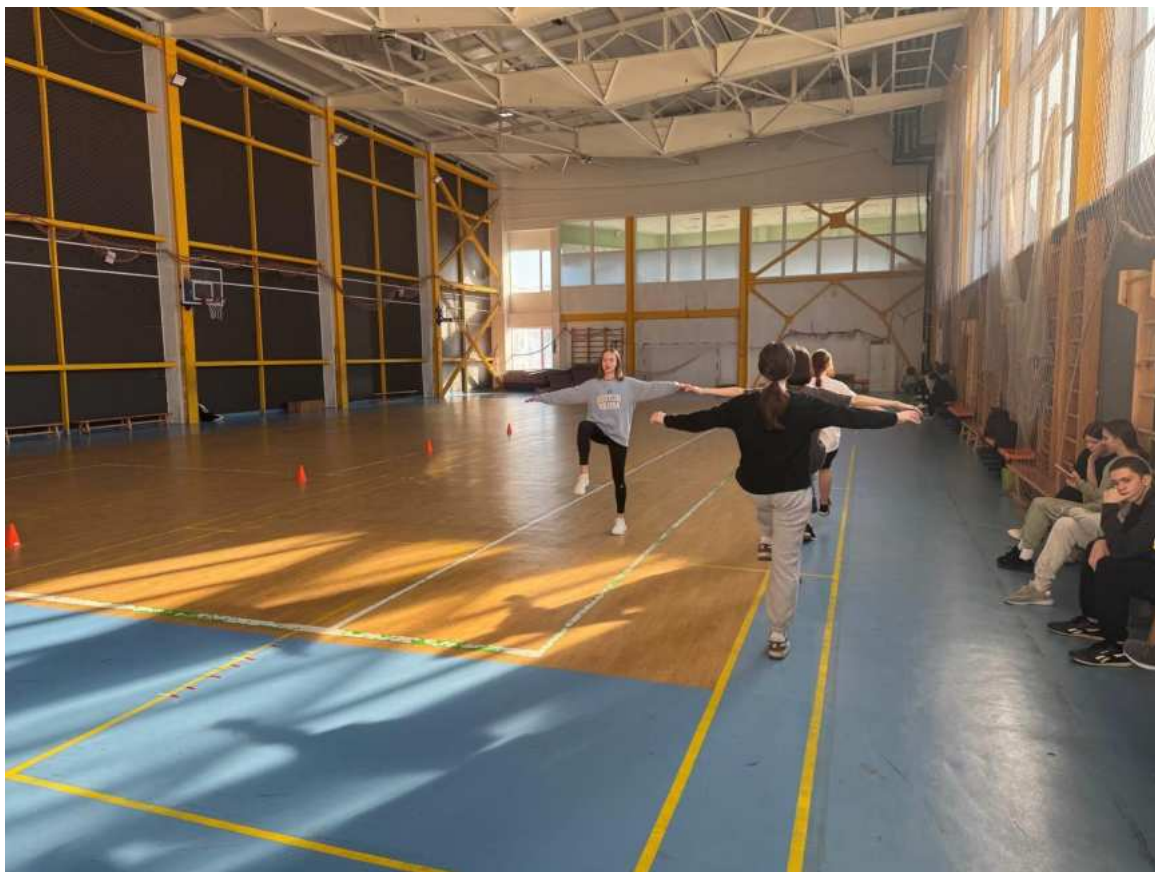


Рисунок 7 – ОРУ в движении, ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны



Рисунок 8 – основная часть, сгибание, разгибание рук с гантелями





Рисунок 9 – основная часть, броски мяча вверх, ловля двумя руками



Рисунок 10 – ОРУ в движении, зашагивание вовнутрь



ПЛАН-КОНСПЕКТ  
КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: развитие мелкой моторики рук с использованием теннисных мячей у швей

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники упражнений с теннисными мячами.
- 2) Развивающая: развитие мелкой моторики, координационных способностей, быстроты реакции, силы мышц рук.
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: свисток, теннисные мячи, гимнастические маты.

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Время	ОМ.У
Ф О Р М О П О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Постановка, озвучивание задач урока. Техника безопасности	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о П.В
	2. Строевые упражнения: Повороты; направо, налево, кругом И.П. - О.С., руки на пояс 1-наклон головы влево; 2-наклон головы вправо; 3-наклон головы вперед; 4-наклон головы назад	2 мин	Добиваемые четкого выполнения. Следить за осанкой
	3. Ходьба: - на носках; - на пятках; - по внешней/внутренней стороне стопы; - перекатом и пятки на носок; - в полуприседе; - в полной приседе	3 мин	Добиваемые четкого выполнения. Следить за осанкой



Уроки	Содержание	Длительность	Цели
О С Н О В Н А Я	15. Переоформление меча из правой руки в левую и наоборот	2 мин	Должны не задерживать, лезвие направлено вверх
	16. Переоформление меча правой рукой вверх, поворот на 360°, лезвие двумя руками	2 мин	Задерживать мот как можно выше, мот направлено вверх
	17. Переоформление меча левой рукой вверх, поворот на 360°, лезвие двумя руками	2 мин	
	18. Одновременное подбрасывание двух мечей	2 мин	Минус прямая, руки прямые, кисть направлена вверх/кисть направлена вниз
	19. Одновременные удары об пол двумя мечами	2 мин	
	20. И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед, меч в правой руке 1 - отпустить меч; 2 - поймать меч	3 мин	Нужно поймать меч, который падает на пол так, чтобы он не упал коснувшись пола. Кисть направлена вниз
21. И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед, меч в левой руке 1 - отпустить меч; 2 - поймать меч	3 мин		
22. И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед, меч в левой руке и в правой. 1 - отпустить меч; 2 - поймать меч	3 мин		
50 мин	И.П. - о.с. 1-3 - шаг вперед 4 - И.П.	1 мин	Минус прямая, руками касаться пола
	И.П. - стойка ноги врозь, левая вправо, правая на левом локте 4 - тянуть левую руку 5-8 - тянуть правую руку	1 мин	Минус прямая Тянуть мот как должны не задерживать



Содержание урока	Содержание	Доз-ко	ОРУ
О С У О В Н А Я  50мин	5. Подготавливание меча двумя руками с последующими двумя хлопками, ловле двумя руками. И.П. - стойка ноги врозь 1-подбросить меч, 2-хлопнуть 2 раза, 3-ловить меч, 4-И.П.	2 мин	Смена приема, взмах на меч, кисть направлена вверх
	6. Подготавливание меча двумя руками, с последующими хлопком, ловле правой рукой	2 мин	Вдохами не задерживались, кисть не сводить. Взмах направлен вверх
	7. Подготавливание меча двумя руками, с последующими хлопком, ловле левой рукой	2 мин	Смена приема, кисть направлена вверх, смена приема
	8. Удара меча об пол двумя руками, ловле двумя руками	2 мин	Кисти не сводить, смотреть на меч, кисть направлена вниз
	9. Удара меча об пол двумя руками, ловле правой рукой.	2 мин	Смена приема, руки приема, кисть направлена вниз
	10. Удара меча об пол двумя руками, ловле левой рукой	2 мин	Руки приема, кисть направлена вниз
	11. Удара меча об пол правой рукой, ловле правой рукой	2 мин	Смена приема, кисть направлена вниз
	12. Удара меча об пол левой рукой, ловле левой рукой	2 мин	Вдохами не задерживались, взмахом кистью смотреть на меч
	13. Удара об пол правой рукой, ловле левой рукой	2 мин	Смотреть на меч, кисть направлена вниз
	14. Удара об пол левой рукой, ловле правой рукой	2 мин	Смена приема, кисть направлена вниз



наименование упражнения	содержание	возраст	ОМУ
Ф О Д Т О Ф О В И Ф Е Л Ь Н А Я 25 мин	4. Ф.а - с захватом лопат; - с вращением подниманием бедра; - подножи - многократки - приставной шаг; - упрямые	4-5 лет	Руки без сложной -ной, держим не задерживать
	Каждой подходит берет меч, делаем по кругу прог-се		
	Общеразвивающее упражнение с мечом		
	1. И.П. - с.д. меч влез 1- левая назад на носок, прокрутка меч вверх 2- И.П.	7 раз	Фронтально в полевые, руки прямые
	2. И.П. - стойка носы врозь, меч вперед Перекладываем меч в правую/ левую руку, с опираем правой руке назад	7 раз	Стояно прямые, руки прямые
	3. И.П. - стойка носы врозь, меч вперед Перекладываем меч в правую/ левую руку с опираем правой руке через сторону	7 раз	Стояно прямые, руки прямые, держим не задер- -живаем
	4. И.П. - стойка носы врозь, меч влез 1- ладонь шире вперед, положить левую на лоп. 2- стойка носы врозь, руки врозь шире вперед, 3- ладонь шире вперед, взять меч 4- И.П.	7 раз	Стояно прямые, взмах вперед
	5. И.П. - с.д. носы соединит в колени 1- поднять колени 2- 7 - перекладываем меч под коленями 8- И.П.	7 раз	Держим не задер- -живаем
6. И.П. - с.д. носы соединит, меч между ног 1- поднять носы; 2- 7 - удерживаем прямых ног; 8- И.П.	7 раз	Поднять носы ко 10-15 см от пола	



Время урока	Содержание	Роз-ко.	Оценку
ПОДЪЕМНАЯ	7. И.П. - сев ноги согнута в коленной суставе на вилу, мик вперед 1- поворот туловища влево; ширины об пол 2- поворот туловища вправо, ширины об пол; 3-4- то же самое	7 раз	Спина прямая, дыхание не задерживать, локтевые мочки пола
	8. И.П. - лежа на спине, ноги согнута в коленной суставе на вилу, мик в руках 1- ширини туловища, положить мик на ноги, 2- И.П. 3- ширини туловища, забрать мик; 4- И.П.	7 раз	Дыхание не задерживать
	9. И.П. - стойка ноги врозь, мик вперед в правой руке 1- вынос правой вперед, передать мик под ногой в левую руку; 2- И.П. 3- вынос левой вперед передать мик под ногой в правую руку; 4- И.П.	7 раз	Угол в коленях 90 градусов
ОСНОВНАЯ	Переформенне		
	Работа с мячом		
	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловить двумя руками	2 мин	Спина прямая, руки прямые, ладони вверх
	2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловить правой рукой	2 мин	Спина прямая, руки прямые, вынос на мик, дыхание не задерживать
	3. Подбрасывание мяча двумя руками, ловить левой рукой	2 мин	Дыхание не задерживать, спина прямая, мик направлено вверх
4. Подбрасывание мяча двумя руками с посылкой хлопком, ловить двумя руками И.П. - стойка ноги врозь 1- подбросить мик; 2- хлопок; 3- поймать мик; 4- И.П.	2 мин	Спина прямая, руки прямые, мик направлено вверх	
50 мин			



Ученик уроки	Содержание	Доз-ко	Одлгу
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я (15 МИН)	и.п. - стойка ноги врозь, правая на нос, левая вверх 1-4-наклон вправо 5-8-наклон влево	1 мин	Выполнить без резких движений, спина прямая
	и.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-4-наклон вперед, руки вперед, 5-8-наклон назад, руки вверх	1 мин	При наклоне вперед отвести таз назад, спина прямая, колени не сгибать
	и.п. - широкая стойка ноги врозь 1-8-наклон к правой ноге	1 мин	Спина прямая, колени не сгибать
	и.п. - широкая стойка ноги врозь 1-8-наклон к левой ноге	1 мин	
	и.п. - широкая стойка ноги врозь 1-8-наклон вперед	1 мин	Отвести таз назад, спина прямая, колени не сгибать
	и.п. - сед ноги вместе 1-8-наклон к правой ноге	1 мин	колени не сгибать спина прямая, таз от рук к ногам
	и.п. - сед ноги врозь 1-8-наклон к правой ноге	1 мин	колени не сгибать спина прямая, выполнить махово, дыхание не задержи- вать
	и.п. - сед ноги врозь 1-8-наклон к левой ноге	1 мин	
	и.п. - сед ноги врозь 1-8-наклон вперед	1 мин	
	*бабочка* и.п. - сед, стопы вместе, колени согнуты 1-7-присесть, руки вперед 8-и.п.	1 мин	Руки вместе, руками давить на согнутые колени
Построение, итоги занятия	2 мин	Спросить о самочувствии 26.11.12 Вашкина Д.А. ОА коммент: 5 проблем: 5	



**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
КОНТРОЛЬНОГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Тема: развитие всех мышечных групп с использованием упражнений с гантелями у швей.

Задачи урока:

- 1) Образовательная: совершенствование техники упражнений с гантелями
- 2) Развивающая: развитие выносливости как физического качества, развитие координации
- 3) Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся

Инвентарь: свисток, скакалка, мяч, гимнастические маты, гантели

Время проведения: 90 минут

Место проведения: спортивный зал.

Проводящий: Руденкова Виктория Игоревна

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дл-во	ОМУ
Н О Д	1. Встречаем, сообщаем задачи урока	1 мин	Обратить внима- ние на форму
J O M O B U M E L B H A A	2. Стрессовые упражнения 1) повороты направо, налево, крутом 2) И.П. - о.с. 1- поворот головы влево; 2- поворот головы вправо	2 мин	Добиваемые четкого волокнистые
25 мин	3. Ходьба - на пятках; - на носках; - перекатами с пятки на носок; - как на на камушке шаг; - поворота на каждом шаг	2 мин	Добиваемые четкого волокни- стые



содержание урока	содержание	доз-ко	Олеу
А О Д Т О Т О В И Т Е Л Б Н А И  Домашн	5 а - с защитой голени; - с вращением подниманием бедра; - приставной шаг; - ступней вперед - ускорение		
	Восстановление дыхания		
	Общеразвивающие упражнения со скакалкой		
	4 и.т. - о.с. скакалка впереди 1-шаг на носок, прыгнул, скакалку вверх; 2-и.т., 3-4-с другой ногой	8 раз	руки в локтях не сгибаем
	4 и.т. - о.с. скакалка в правой руке впереди 1-прыжок назад, прыгнули скакалка сзади 2-прыжок вперед.	8 раз	руки в локтях не сгибаем
	5) и.т. - о.с. ск. четверо ступня 1-скакалка вперед; 2-скакалка вверх; 3-скакалка за голову; 4-и.т.	8 раз	ступня прямая вперед вперед
	4) и.т. - стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-3-отведение скакалки назад; 4-и.т.	8 раз	ступня прямая руки не сгибаем
5) и.т. - широкая стойка ноги врозь, скакалка за спиной 1-3-наклон туловища вперед, скакалку отвести назад; 4-и.т.	8 раз	дыхание не задерживать ноги прямые	



Содержание	Раз-ка	ОЦУ
6. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вверх 1-3 - как шаг туловища вправо; 4 - И.П. 5-7 - влево; 8 - И.П.	8 раз	спина прямая локти не задерживаются
7. И.П. - о.с., скакалка в правой, руки врозь туловища 1 - шаг вправо, скакалка вперед; 2 - И.П.; 3 - шаг влево, скакалка вперед; 4 - И.П.	8 раз	
8. И.П. - ноги врозь, скакалка слегка вчетверо на середине ступни. 1-4 - толчки к правой ноге 5-8 - к левой	8 раз	
10. Кронуны - на правой; - на левой; - на двух; - на 30 градусах	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	справа о самоуверенности
11. И.П. - о.с., скакалка вниз 1 - шаг левой вперед, скакалку вперед; 2 - И.П.; 3 - шаг правой вперед, скакалку вперед; 4 - И.П.	8 раз	Колени не выходит за пояс
основ ная	в.п. полные упражнения: 30 секунд отдых между упражнениями: 60 секунд	
базис	каждое упражнение выполнять 2 круга	
1. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вниз 1 - сгибание рук в локтевом суставе. 2 - разгибание рук	30 сек	спина прямая, хват открывающийся локти не задерживаются
2. И.П. - стойка ноги врозь, гантели вверх 1 - сгибание рук; 2 - разгибание рук	30 сек	спина прямая, руки прямые, локти не уменьшились



каким уров.	Содержание	Доз-ка	Алгу
О С Н	3) и.п. наклон вперед прогнувшись гантели вниз 1-сгибание рук; 2-разгибание рук.	30 сек	колени книжно согнуты, руки сгибаются в локте до угла 90 градусов дыхание на усиление
О В Н	4) и.п. - стойка колени врозь, гантели вниз 1-7 - поднести плечи к ушам - выдох 2-и.п. 8-и.п.	30 сек	спина прямая, дыхание не задерживать подбородок тянется к груди
А Д	5) и.п. - стойка колени врозь, гантели вперед 1-поворот влево; 2-и.п. 3-поворот вправо; 4-и.п.	30 сек	дыхание на усиление, руки прямые, колени двигаются
50 мин	6) и.п. - стойка колени врозь, ган- тели в стороны 1-поднять левую ногу, руки вперед 2-и.п. 3-поднять правую ногу, руки вперед 4-и.п.	30 сек	колени прямые, спина прямая, дыхание не задерживать
	7) и.п. - широкая стойка колени врозь, гантели вниз 1-наклон к правой ноге, 2-и.п.; 3-наклон к левой ноге, 4-и.п.	30 сек	дыхание на усиление, выдох вперед
	8) и.п. - стойка колени врозь, гантели вниз 1-поднять левую руку вверх, правую опустить назад, поднять ее на носки 2-и.п.; 3-поднять правую руку вверх, левую опустить назад, поднять ее на носки; 4-и.п.	30 сек	дыхание на усиление, спина прямая, колени прямые.
	9) и.п. - стойка колени врозь, гантели вниз 1-присед, гантели вперед; 2-и.п.	30 сек	спина прямая, колени не выходит за носки



Тема урока	Содержание	Длительность	ОЦУ
Основная часть 30 мин	<p>Корсет - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища</p> <p>1 - шаг влево, руки вверх;</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 - шаг вправо, руки вверх;</p> <p>4 - и.п.</p>	30 сек	<p>колени не выходят за носок, дыхание на выдохе</p> <p>спина прямая</p>
<p>3 А К Л Ю У У У Е Л Б Н О У</p> <p>15 мин</p>	<p>Независимая игра:</p> <p>"Бокс за мячом"</p>	10 мин	<p>Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда размещается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках выдает сигнал командам показывать ладони вперед, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Широко шагнув тот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращают руководителю. Команда набравшая больше очков, считается победительницей.</p>



Части фраза	Содержание	Воз-ко	Олеу
	Игра "Мои соседи"	3 мин	Ребенок стоит по кругу на расстоянии от одного шага друг друга. Ведущий стоит за спиной, ирени предлагает то вправо, то влево, но обещать ко соседу. Задача ведущего - отработать до конца. Если веру ирени удалось то сказать, то шрок у которого та мит становится ведущим и продолжает в кругу встать
	Подведи итогов	2 мин	спросить о само чувствем, победит лирних. указать на ошибки похвалить организационный волеу из зам.

Комитет: 5  
 Проверил: 5  
 Васильева Д. И. @







## ПРОТОКОЛ

### Хронометрирования урока физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Руденкова Виктория Игоревна

Ф.И. наблюдаемого: Ващенко Ксения

Дата проведения: 19.12.2024

Задачи урока:

- 1) Обр: совершенствование Т. упр с гантелями
- 2) Разв: разв. вынослив. разв. координации
- 3) Восп: восп. деятельности у обучающихся

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			Осмысливание	Выполнение	Отдых	Вспом. Действия	Простой
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 20 мин	1. Построение	0:00		0:35			
	2. Строевые упражнения	0:35		1:10			
	3. Ходьба	1:45		4:00			
	4. Бег/бег по диагонали	4:45		8:15			1:00
	5. ОРУ на месте	13:00		7:00			
ОСНОВНАЯ 30 мин	6. Круговая тренировка (1 подход)	20:00	1:00	6:00	3:00		
	7. Круговая тренировка (2 подход)	30:00	1:00	16:00	2:00		1:00
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 10 мин	8. Подвижная игра «Рывок за мячом»	50:00		7:00			
	9. игра на внимание «Мяч соседу»	57:00		2:40			
	10. Подведение итогов	60:00		0:20			

Итого: 2:00 53:00 5:00 2:00

Общ: 97,3%

Мотор: 100%



II. Результаты хронометрирования

Результаты хронометрирования  
время общую и моторную плотность  
урока. Общая - 97%, моторная - 100%


III. Заключение по уроку

Урок состав правильно нагрузка  
правильно распределена

Общая оценка «5»

Замечания: Замечаний нет

Подпись преподавателя:

Васильева Д.А. 



## НАБЛЮДЕНИЯ

### Познавательных интересов учащихся

Дата проведения 19.12.2024

Место проведения спортивный зал

Оборудование, инвентарь свисток, секундомер, скакалка, мяч, гантели

Фамилия проводящего (практиканта) Руденкова Виктория Игоревна

Фамилия, имя наблюдаемого ученика Васильева Ксения

Задачи урока:

1. Обр. совершенствование техники упрощенн. с гантелями
2. Развивающая: развитие выносливости и координации
3. Воспитательная: воспитание решительности

Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задания учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	примечание
ПОД ГО ТО ВИ ТЕЛЬ НАЯ 20 мин	1. Построение	<i>заинтересованная</i>	3	
	2. Строевые упражнения	<i>внимательность</i>	3	
	3. Ходьба	<i>точное выполнение</i>	5	
	4. Бег/бег по диагонали	<i>точное выполнение</i>	5	
	5. ОРУ на месте	<i>заинтересованная</i>	3	
ОС НОВ НАЯ 30 мин	6. Круговая тренировка (1 подход)	<i>высокая активность</i>	5	
	7. Круговая тренировка (2 подход)	<i>высокая активность</i>	5	
ЗАК ЛЮ ЧИ ТЕ ЛЬ	8. Подвижная игра «Рывок за мячом»	<i>слабая заинтересованная</i>	2	
	9. игра на внимание «Мяч соседу»	<i>внимательность</i>	5	



НАЯ 10 мин	10. Подведение итогов	<i>внимательность</i>	<i>3</i>	
---------------	--------------------------	-----------------------	----------	--

II. Динамика изменений познавательного интереса

5 | уровни интереса

4

3

2

1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60

Минуты урока

III. Заключение по уроку

*Урок составлен целесообразно. Записано  
учащимися было интересно о том, как  
связь динамика познавательного  
интереса*

Общая оценка «*5*»

Замечания: *нет*

*Васильева Р. А.*  
*RV*



ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 19.12.2024

Инвентарь и оборудование: свисток, скакалки, гантели, секундомер, мяч

Задачи занятия:

1) ОБР: СОВЕРШ. ТЕХНИКИ УПР. С ГАНТЕЛЯМИ

2) РАЗВ: РАЗВ. ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ

3) ВОСП: ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фамилия, имя проводящего занятие Руденкова Виктория Игоревна

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) КОНСПЕКТ ОФОРМЛЕН ГРАМОТНО И СООТВЕТСТВУЕТ ФОРМЕ  
ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ  
С ГАНТЕЛЯМИ. ИНВЕНТАРЬ БЫЛ ПОДГОТОВЛЕН ДО НАЧАЛА  
ЗАНЯТИЯ

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре)  
МОТОРНАЯ И ОБЩАЯ ПЛОТНОСТИ УРОКА - ВЫСОКА. НАГРУЗКА  
СООТВЕТСТВУЕТ ДАННОМУ ВОЗРАСТУ. БЫЛИ ПРАВИЛЬНО РАСПРЕ  
ДЕЛЕНА НАГРУЗКА И ОТДЫХ.

2.1. Подготовительная часть ЗАДАЧИ ВНАЧАЛЕ УРОКА БЫЛИ  
ОЗВУЧЕНЫ. В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА ВСЕ  
УПРАВЛЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВ  
КЕ ОРГАНИЗМА.



2.2. Основная часть ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОВЕДЕНА В СООТВЕТС-  
-ВИИ С ПЛАН-КОНСПЕКТОМ УРОКА. ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ МЕТОД  
-МНОГОКРАТНЫЙ ПОКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ  
УПРАЖНЕНИЙ УЧИТЫВАЛСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
КАЖДОГО УЧАЩЕГОСЯ. ДАВАЛИСЬ ГРАМОТНЫЕ ОМУ.


2.3. Заключительная часть ВОССТАНОВКА ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ  
НАГРУЗКИ. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС - ВЫСОКИЙ

III. Поведение и деятельность учащихся У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИСУТ-  
-СТВОВАЛ ВЫСОКИЙ ИНТЕРЕС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО  
ЗАНЯТИЯ.

IV. Поведение и деятельность преподавателя ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПОБУЖДАЛ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ВОПРОСОВЕС-  
-НОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.



V. Выводы и предложения

Объект 15. Васильева Н.А. 



# ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал №1 Чешинской школы

Дата проведения 26.11.24

Инвентарь и оборудование свисток, теннисный мяч, теннисная ракетка

Задачи занятия: 1) ОФП: совмещенный подбор малой мускулатуры  
2) разв: развитие теннисной техники  
3) воспит: решительности у обучающихся

Фамилия, имя проводящего занятия Рудомовский В.И.

Пульсометрия \_\_\_\_\_

## Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Разработанной программой соответствует требованиям ФГОС. Предлагаем современное и актуальное занятие. Задачи занятия соответствуют содержанию учебного предмета.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Каждому в подготовительной части была предложена равновесная. Предлагаем давать команду и считать в унисон, была хорошая организация.

2.1. Подготовительная часть Каждому в подготовительной части соответствовало внимание и дисциплина



коротковолновое излучение. Присуща во-  
всем металлам атома. Чем выше и больше -  
тем больше сила сцепления.

2.2. Основная часть. Правильная работа, и наибо-  
лее эффективно даваться метод. Указание и  
поддержка, присущие во всем процессе безона-  
ционной, присущие во всем процессе работы  
не хватало при в конце занятия. ~~Указание~~  
~~поддержка~~ ~~метод~~ ~~метод~~  
~~указание~~ ~~поддержка~~ ~~метод~~ ~~метод~~


2.3. Заключительная часть. Не хватало при в конце заня-  
тия, была проведена работа, заминированная  
поправками давались и от ученика в процессе  
попытки.

III. Поведение и деятельность учащихся. Заминированная работа.  
Методы и материалы успешно при-  
менялись на протяжении всего занятия.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Проявлялось на-  
пряженность и все занятие удерживает  
внимание учащихся. Организованность преподавателя  
на высоком уровне.



V. Выводы и предложения. Хорошо подготовленные  
преподаватели, разнообразие курсов и лекций  
в процессе урока.  
Большая похвала учащихся.

Вашинкина Д. Д. 



## ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Руденкова Виктория Игоревна

Ф.И. наблюдаемого Мараховский Любова

Дата проведения 26.11.2024

Тема занятия:

Развитие мелкой моторики рук и координации  
теннисных мячей у детей

Задачи занятия: образ-я: ввести в технику упражнения с  
теннисными мячами

разв-я: разв-е мелкой моторики рук, координа-я способностей

восп-я: воспит-е дисциплины у обучающихся

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
Подг.	00:00	14	89	Полупрессия
	00:01	14	102	Упр-я в ходьбе
	00:02	21	126	Бег беговые упр-я
	00:10	19	114	ОРУ на месте
Осн.	00:20	20	120	Подбрасывания мяча
	00:24	21	126	Удары, ловля мяча
	00:34	20	120	Подбрасывания с поворотом
	00:41	23	138	Подбрасывания и удары 2 руками
	00:45	22	132	Ловля мяча в перекладе
	00:50	<del>20</del> 20	120	Упр-я на скамейке
	00:58	18	108	Полупрессия
	00:60	15	90	Проведение итогов зан-я



Результаты исследования. Из наблюдений мы видим, что  
наблюдается в основной части занятия три подражания  
мужа и поворотами - турок - 138 узлами, в разл- и части  
турок восстановили. Урок состоит из явленной нагрузки  
Проведение подражания тур-а в разл- и части для вос-а  
УСС

Заключение по занятию. Урок состоит из явленной нагрузки и  
возврату расслабляющим. Турок постепенно увеличивался  
и переходил к концу урока.

Восстановитель Д. А. А. А.



## НАБЛЮДЕНИЯ

### Познавательных интересов учащихся

Дата проведения 26.11.21 Место проведения спортивный зал

Оборудование, инвентарь теннисные мячи

Фамилия, имя наблюдаемого ученика Касьяненко Милена

Характеристика ученика: здоровье основная

Физическая подготовленность средний

Успеваемость отлично

Тип урока закрепление изученного материала

Задачи урока: 1. Фр. сов. техники подб. мяча

2. Разв: разв. мелкой моторики

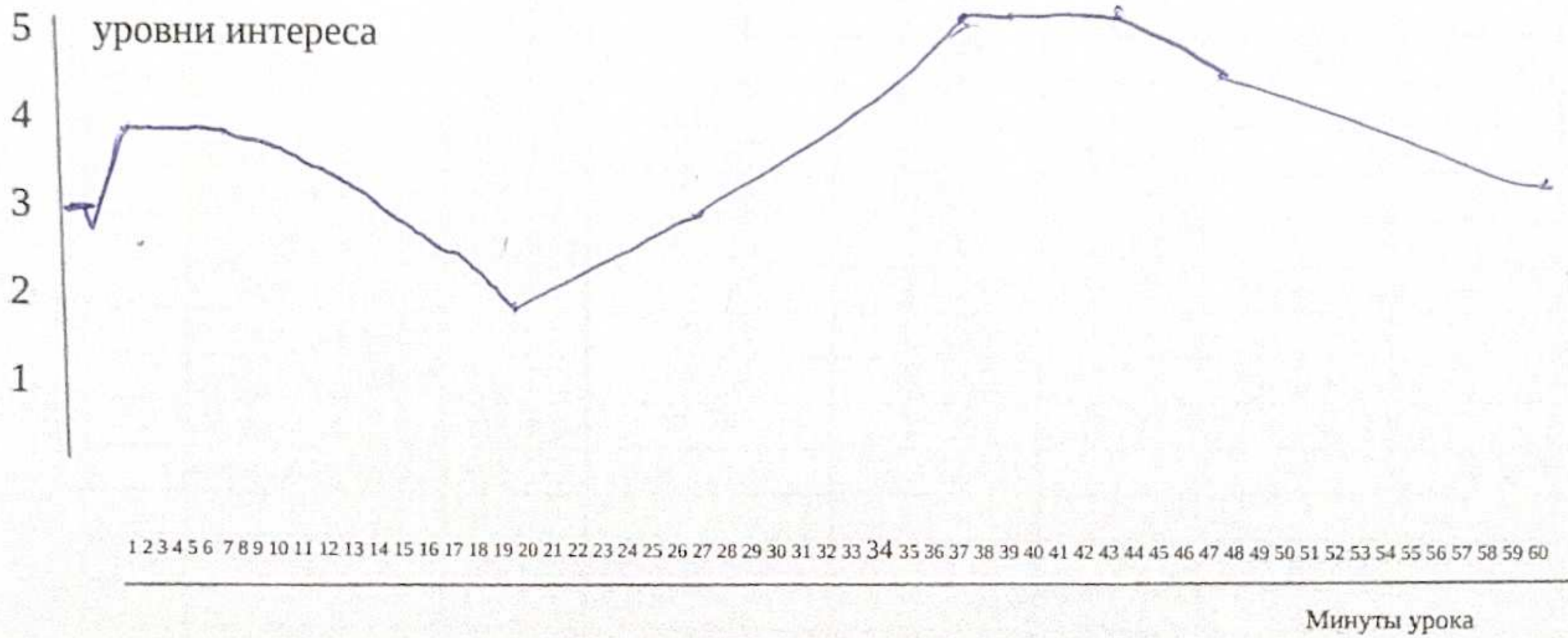
3. Восп: восп. дисциплины

#### Протокол наблюдений познавательного интереса

Текущее время	Задания учителя	Характер поведенческой реакции ученика	Оценочный уровень	примечание
00	Построение	Заинтересованность	3	
01	Сообщение	Внимательность	3	
02	Ходьба	Точное выполнение задания	4	
03	Бег	Спадал заинтересован.	2	
05	Беговые укр.	Укрепление выпол. точно	4	
10	ОРУ на месте	Заинтересованность в упражнениях	4	
20	Подбрасывание мяча	Спадал заинтересованность	2	
27	Удары, ловля мяча	Заинтересованность повышается	3	
37	Подбрасывание в оборотах	Высокая активность, внимательность	5	
41	Подбрасывание 2 руками	Высокая активность	5	
45	Ловля мяча в полете	Высокая активность	5	
50	Упр на шнуре	Точное выполнение задания	4	
	Подведение итогов	Внимательность	3	




II. Динамика изменений познавательного интереса




III. Заключение по уроку

Укрепление любви, поэтессе познавательная активность высокая. Орч с металлы, укрепление негидратные, активная высокая

Общая оценка « 5 »

Замечания: Нет замечаний

Васильева Д.А.   
 компетенции: 5  
 проверка: 5







для мобилизации учащихся зачислялось к  
кредитной деятельности. Использование конспекта метода  
Важной частью урока был большой эффект, и методически  
отражено на общей плодотворности урока. В заключительной части урока  
особенно ошибок но более практические не допущено.

### III. Заключение по уроку

Урок хорошо подготовлен и проведен на хорошем метод. уровне,  
от чем свидетельствует общая плодотворность урока - 99,25%  
что характеризует высокое метод. плодотворность составила 90,4%  
что характеризует как высокое.

Общая оценка « 5 »

Замечания: отсутствуют.

Васильева В. А. (подпись)