

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:
гр. БПО-21-ФК1



Е.А. Шарафутдинова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор ИТ-колледжа



Ю.С. Кравченко
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ

на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Шарафутдинова Е. А.

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

2. Содержание практики:

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

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

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

Задание 4. Провести педагогический анализ и 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



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 Шарафутдинова Е.А.

Группы БПО-21-ФК1

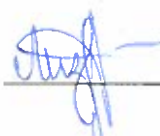
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Руководитель практики к.п.н., доцент, Н.В. Мазитова

Инструктаж по ознакомлению с требованиями охраны труда, техники безопасности, противопожарной безопасности прошел

 / О.А. Барабаш /
(подпись уполномоченного лица)

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)
Е.А.



Шарафутдинова

подпись

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 Шарафутдинова Е. А.

Группа БПО-21-ФК1

Сроки прохождения практики: 05.11.2024 - 28.12.2024

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

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

	учащихся среднего профессионального образования.			
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся среднего профессионального образования.		78	отсутствуют
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	10.04.2023 - 03.06.2023	30	отсутствуют
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 05.11.2024

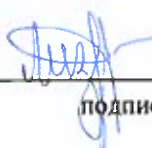
Срок сдачи студентом готового отчета 25.12.2024

Руководитель практики
к.п.н., доцент


подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)


подпись

Е. А. Шарафутдинова
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 Шарафутдиновой Елизаветы Александровны, 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).

Елизавета Александровна 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 профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической подготовки, 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», IT-колледж (IThub Владивосток).

Студентка предоставила 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: IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток)	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток)	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток)	16
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования	49
Выводы	67
Список литературы	68

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 IT-колледжа ВВГУ (IThub Владивосток) с 05 ноября по 28 декабря 2024 года. Руководитель производственной педагогической практики (первой) 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 в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток). Мною были проведены учебные занятия по физической культуре.

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 IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток) 690014 г. Владивосток, ул. Гоголя 41 образовательной и предметной средой, правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагогов, системой физического воспитания в образовательном учреждении;

- **профессионально-методическая деятельность:** разработка базовых компонентов планирования и учета учебно-воспитательного процесса по физической культуре, составление профессиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток).

- **профессионально-практическая деятельность:** анализ и проведение занятия по физической культуре в качестве помощника учителя, педагогический анализ и пульсометрия по

физической культуре диагностика уровня физической подготовленности учащихся (УФП) 16-17 лет группы ИТ-СИП-22-23-FT2 в ИТ-колледже ВВГУ.

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

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

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток)

1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток) (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014 г. Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток)
3)	Руководители образовательного учреждения	Юлия Сергеевна Кравченко- директор IT-колледжа Татьяна Валерьевна Терентьева- ректор ВВГУ, профессор, доктор экономических наук
4)	Количество обучающихся	698 человек
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Васильева Дарья Александровна-преподаватель Кравцов Даниил Андреевич-преподаватель Степанов Герман Викторович-старший преподаватель
6)	Средняя наполняемость групп	20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в IT – колледже состоит из посещения различных дисциплин и изучения предметов

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	1) Программа патриотического воспитания — воспитание любви к родному краю. 2) Программа ценности научного познания — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. 3) Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья учащихся.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	1. Самоподготовка 2. Участие в мероприятиях колледжа 3. Проектная деятельность 4. Волонтерская деятельность

		<p>5. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность</p> <p>6. Деятельность и виды студенческих объединений</p> <p>7. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	<p>1.Занятия</p> <p>2.Внеурочная деятельность</p> <p>3.Тренировки</p> <p>4.Соревнования</p>
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Занятия по физической культуре
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, план-конспект занятий

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток)

2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток).

Цели образовательной программы: – получение студентами квалификации специалист по информационным системам и программированию; – становление и развитие личности студента в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; – достижение выпускниками планируемых результатов: освоение видов деятельности, общих и профессиональных компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Область профессиональной деятельности фронтенд-разработчиков охватывает множество аспектов работы с данными и включает в себя следующие ключевые направления:

- Разработка пользовательского интерфейса. Создание и расположение всех элементов, с которыми взаимодействует пользователь: кнопок, форм, меню, слайдеров, галереи обоев — и далее по списку.
- Вёрстка. Разработчик стилизует элементы на странице, чтобы информация отображалась правильно.
- Интерактивность — оживляет страницы с помощью интерактивных элементов, анимаций и скриптов обработки действий пользователя.
- Адаптивность. Фронтендер делает сайт «гибким», чтобы он хорошо отображался на различных устройствах и экранах.
- Тестирование и оптимизация. Фронтендер тестирует работоспособность интерфейса, исправляет ошибки и оптимизирует производительность для быстрой загрузки страниц.

Объекты профессиональной деятельности выпускников:

1. Базы данных: Проектирование, разработка и администрирование реляционных и нереляционных баз данных.

2. Системы хранения данных: Создание и управление хранилищами данных (data warehouses) и хранилищами больших данных (data lakes).

3. ETL-процессы: Разработка и оптимизация процессов извлечения, преобразования и загрузки данных (ETL), включая инструменты для автоматизации этих процессов.

4. Инструменты обработки данных: Использование технологий и инструментов для обработки больших объемов данных, таких как Apache Hadoop, Apache Spark и другие.

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать:

- 1) Умения. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.
- 2) Знания. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Объем учебной дисциплины – 28 часов. Виды учебной работы – практические занятия.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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, потребителями;

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 ИТ-колледж ВВГУ (IThub Владивосток);

Таблица 4 – Примерный Тематический план для среднего профессионального образования ИТ-СИП-22-23-FT2, ИТ-колледж ВВГУ (IThub Владивосток)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	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.	4
	Практическое занятие № 1 «Основные понятия, методы и средства физической культуры. Физическое развитие, виды физической подготовки».	2
	Практическое занятие № 2 «Система массовых соревнований. Комплекс ГТО»	2
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	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,	3

	восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	Практическое занятие № 3 «Использование методов самоконтроля во время выполнения физических упражнений. Оценка функционального состояния».	1
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения и переутомления».	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Гимнастика	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	6
	Практическое занятие № 5 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды, перестроения на месте и в движении. Смыкание и размыкание, ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	2
	Практическое занятие № 6 «ОРУ в парах»	2
	Практическое занятие № 7 «Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках».	2
	Практическое занятие № 8 «Комплекс дыхательной гимнастики».	2
Тема 2.2. Баскетбол	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.	7
	Практическое занятие № 9 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	2
	Практическое занятие № 10 «Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение с изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски по	2

	кольцу.»	
	Практическое занятие № 11 «Тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите, с мячом и без. Двусторонняя игра.»	3
Тема 2.3 Волейбол	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	8
	Практическое занятие № 12 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком.»	2
	Практическое занятие № 13 «Техника передач мяча в парах, в тройках на месте и с перемещением. Подача.»	2
	Практическое занятие № 14 «Техника нападающего удара и блокирования нападающего удара»	2
	Практическое занятие № 15 «Двусторонняя игра»	2

2.3 Профессиограмма для ППФП учащихся СПО

Специальность: 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Профессия: фронтенд-разработчики.

1. Презентация профессии.

Фронтенд-разработчик (frontend developer, фронтендер) — это специалист, который создаёт интерфейсы для сайтов и веб-приложений. Он отвечает за то, с чем пользователи взаимодействуют на страницах: текст, изображения, анимации, кнопки, формы, слайдеры, галереи и прочие «красивости». Ещё фронтендер делает так, чтобы сайт одинаково хорошо работал на всех устройствах.

Пример. Чтобы было проще разобраться, мы сравним фронтендера с портным. Портной получает эскиз от дизайнера и делает по нему удобную одежду: чтобы ничего не жало в боках и талии, резинки не натирали кожу, а петли нормально держали пуговицы. Так же и с сайтами: фронтендер берёт макет дизайнера и делает из него удобный продукт — следит за тем, чтобы

элементы не закрывали контент, все скрипты срабатывали вовремя, а кнопки нажимались как надо. А ещё хороший фронтендер владеет адаптивной магией, которая позволяет сделать так, чтобы сайт выглядел круто на разных экранах.

В основные профессиональные функции:

Разработка пользовательского интерфейса. Создание и расположение всех элементов, с которыми взаимодействует пользователь: кнопок, форм, меню, слайдеров, галереи обоев — и далее по списку.

Вёрстка. Разработчик стилизует элементы на странице, чтобы информация отображалась правильно.

Интерактивность — оживляет страницы с помощью интерактивных элементов, анимаций и скриптов обработки действий пользователя.

Адаптивность. Фронтендер делает сайт «гибким», чтобы он хорошо отображался на различных устройствах и экранах.

Тестирование и оптимизация. Фронтендер тестирует работоспособность интерфейса, исправляет ошибки и оптимизирует производительность для быстрой загрузки страниц.

2. Тип и класс профессии.

Тип профессии человек- знаковая система. Суть профессий типа «человек-знаковая система» заключается в том, чтобы накапливать определенную информацию, перерабатывать ее, хранить и донести до конечного потребителя, оказать помощь в обмене этой информацией.

- обладание базой по структурам данных, операционным системам и алгоритмам;
- работа с препроцессорами и сборщиками (LESS, SASS, GRUNT, GULP, Stylus);
- владение методологией адаптивной, отзывчивой вёрстки, включая кроссбраузерную и кроссплатформенную;
- мобильная разработка;
- использование веб-шрифтов;

Класс профессии изыскательские (придумать, изобрести, найти новый вариант)

Язык JavaScript, который является основным для данного специалиста, используется также, чтобы создавать десктопные приложения (это могут быть офисные пакеты Microsoft и OpenOffice или приложения Adobe), и программировать оборудование (например, платёжные терминалы) и бытовую технику (телевизионные приставки и т. п.)

Группа профессии. Труд в условиях обычного микроклимата.

3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

Профессионально важные качества:

Навыки планирования. Необходимо уметь правильно рассчитывать время, нужное для выполнения каждой задачи. Соблюдение сроков работы важно для командного результата.

Умение общаться. Даже при работе из дома важно обладать навыками коммуникации. Это нужно для того, чтобы взаимодействовать с заказчиком, обмениваться опытом с коллегами, представить свою идею, ответить на предложение или критику. Важно уметь доступно и грамотно выражать мысли и соблюдать деловой этикет в личном общении и переписке.

Проактивность. Это качество наиболее важно для начинающих. Frontend-разработчик без опыта должен стремиться к общению со знающими специалистами, получать ответы на вопросы, просить помощи в непонятных случаях, высказывать появившиеся идеи и не бояться сложных задач.

Внимательность. Её отсутствие приводит к ошибкам, которые потом приходится долго искать и устранять. Концентрация важна при написании программ: один знак, стоящий не на своём месте, нарушает работу целого кода.

Особенности мышления. Навык разбивать выполнение любой задачи на отдельные шаги называется алгоритмическим мышлением. Часто оно встречается у людей, увлекающихся математикой, но развить эту способность может любой.

Повышение профессионального уровня. Актуальность технологий меняется, но успевать за прогрессом можно, постоянно занимаясь самообразованием. Освоение новых инструментов способно идти параллельно с использованием привычных. В основе разработки лежит единый принцип, поэтому, зная один язык программирования, освоить следующий легче.

4. Заболевания, с которыми могут столкнуться «Фронтенд-разработчики».

1. Остеохондроз позвоночника – хроническое заболевание, в основе которого лежат дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонкового диска с последующим вовлечением в процесс смежных позвонков, межпозвонковых суставов и связок позвоночника.

Профилактика остеохондроза: рекомендуется посещение бассейна, разминочные упражнения в течение дня.

2. Синдром запястного канала (синдром карпального канала) — компрессия и ишемия срединного нерва при уменьшении объема запястного канала, в котором он проходит, переходя с предплечья на кисть.

Профилактика: пальчиковая гимнастика.

3. Гиподинамия

это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Не является самостоятельным заболеванием. Основные

симптомы гиподинамии: постоянная усталость и снижение работоспособности, избыточный вес, бессонница и эмоциональная лабильность.

Профилактика: начало лечения можно обеспечить с помощью следующих методик: лечебная физкультура – весьма полезна, особенно в случае соматического заболевания в качестве причины;

аэробные виды спорта – бег, лыжи, скандинавская ходьба; растяжка – не требует приложения особых физических нагрузок, но приводит мышцы в тонус благодаря раздражению рецепторов растяжения.

4. Варикозная болезнь или варикозное расширение вен нижних конечностей — это первичная варикозная трансформация поверхностных вен нижних конечностей, при которой появляются "шишки" или "узлы" на ногах.

А также: психоэмоциональные заболевания и проблемы с иммунитетом, снижение зрения, головная боль, напряжения и другое.

5. Рекомендуемые двигательные упражнения для развития профессионально важных качеств и навыков.

Для развития быстроты реакции рекомендуется выполнять различные упражнения с теннисными мячами. Например, мяч крепится резинкой к перекладине, задача — отбить удар мяча рукой и не допустить его попадания по лицу или телу.

Для развития стрессоустойчивости рекомендуется заняться медитацией.

Для развития выносливости применяют различные виды нагрузок: аэробные, укрепляющие сердце и сосуды; скоростные с повышением интенсивности; круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки; силовые в статике для укрепления мышц.

Упражнения из метода пилатеса для развития выносливости, гибкости и координационных способностей:

- Вытягивание руки, ноги в вих позиции (на четвереньках)
- Наклоны таза (тазовые часы) в положении лёжа на спине.
- Наклоны туловища вправо, влево в положении Z позиции (одна нога спереди согнута, другая сзади)
- Телескопические руки, вертушки (упражнения на мобильность грудного отдела, артикуляция позвоночника)
- Упражнения на растягивание спины. Скручивание грудкой клеткой до нижнего края лопаток, лёжа на спине
- Плечевой мост

- Круги одной ногой, лёжа на спине.
- Растягивание позвоночника вперёд
- Растягивание позвоночника в сторону

6. Профессионально-прикладные виды спорта.

Волейбол способствует укреплению различных систем организма:

Укрепляется сердечно-сосудистая система и улучшается кровообращение, положительно влияет на дыхательную систему. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается подвижность суставов.

Баскетбол положительно сказывается на здоровье занимающихся благодаря всестороннему физическому развитию. В процессе игры задействуются различные группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры. Укрепление вестибулярного аппарата, улучшение координации движений, развитие ловкости. Повышение выносливости организма. Укрепление иммунной системы, защитные свойства организма. Тренировка дыхательного аппарата, увеличение объёма лёгких.

Гимнастика положительно сказывается на здоровье:

Укрепляет опорно-двигательный аппарат. Увеличиваются объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. Укрепляет и развивает нервную систему. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Улучшает работу сердца и сосудов. Тренировки делают сердце и сосуды более выносливыми: они быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в IT-колледже

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования (IT-СИП-22-23-FT2)

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся среднего профессионального образования (IT-СИП-22-23-FT2), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В IT-СИП-22-23-FT2 ГРУППЕ

Тема: *Приём мяча. Верхняя передача мяча.*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *повторение приёма мяча и верхней передачи мяча*
- 2) Развивающая: *развитие силовых качеств и координац. способ-ей*
- 3) Воспитательная: *воспитание решительности и смелости*

Инвентарь: *волейбольный мяч, свисток*

Время проведения: *8:30-10:00, 21.11.2024г*

Место проведения: *спортивный зал*

Ход урока:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>П О Д О Г О Т O B L E T E</i>	<i>Построение, сообщение задач урока Ходьба: на носках на пятках Круговое обведение пра- вой рукой</i>	<i>1 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</i>	<i>Проверить энергич- ность спортив- ную форму Смена правды Пучки за голову Держим дистан- цию</i>

Тесты по географии Дзюровская ОУУ

<p>6 H A S Z A C T 6 (20 минут)</p>	<p>Крупное овеце- ние восточной части Обедение пра- вых рус реки Крупное овеце- ние в системе настойной сис- теме Направление на каждый шаг</p>	<p>0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Следить за густотой лесов Доказание равнин Руси в "зимних" реках русью Устойчивое пово- нение реки</p>
	<p>Бел по спортив- ной зоне Тринадцатый шаг правые, левые, долины, длина, ширина Бел сивой вперед Средней шаг: правые, левые долины.</p>	<p>3 минуты 2 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Держать густоту лесов. Лесной Бел Руси работают вдоль тиревица Вдоль через правые лесов Руси соединяются в настойной системе</p>
	<p>Общерафинансирование управления (ОУУ)</p>		
	<p>1. П. - стойка ко- ли врозь, руси на под 1-наклон головы вперед 2- П. 3-наклон головы назад 4- П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Спина прямая</p>
	<p>2. П. - то же. 1-4- крупное ове- чение восточной части 5-8- то же восточной</p>	<p>4 раза</p>	<p>Управление восточ- ной частью</p>

Части упряжки	Содержание	Доукомплектование	ОПЧ
	<p>3. У.П. - стойка кони врозь, правая вверху, левая вверху туловища.</p> <p>4-2 - отведение правых рук назад.</p> <p>3-4 - то же со левой кони рук</p>	6 раз	Отведение правых рук
	<p>4. У.П. - стойка кони врозь, руки и плечи.</p> <p>1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед.</p> <p>5-8 - то же назад.</p>	4 раза	Смена правых
	<p>5. У.П. - стойка кони врозь, руки врозь туловища.</p> <p>1-4 - круговые движения руками вперед.</p> <p>5-8 - назад.</p>	4 раза	Взмах вперед Руки правые
	<p>6. У.П. - стойка кони врозь, руки на подсед.</p> <p>1 - касание туловища вперед, руки касаются подсед.</p> <p>2. У.П.</p> <p>3-4 - то же</p>	6 раз	Пом правые Управление вправо-назад шкворнем
	<p>7. У.П. - О.С.</p> <p>1 - касание туловища вверху, руки вверху.</p> <p>2. - У.П.</p> <p>3-4 - то же вправо.</p>	8 раз	Пом регулирует Смена шкворнем направление вправо спузы

Части упражнения	Содержание	Длительность	Омг
	8. II. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- приседание 2- II. П. 3-4- то же	2 раза	Во время приседания коленями следует двигаться по направлению к стопам (на протяжении ходьбы)
	9. II. П. - то же 1- вынос ноги правой ногой 2- II. П. 3-4- то же левой	2 раза	Вынос в суставах до уровня талии попеременно.
	10. II. П. - левая на носок, руки в стороны 1-4- круговое движение в горизонтальной плоскости от себя 5-8- к себе. То же с правой ногой	2 раза	Вынос вперед руки на пояс
	11. II. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4- в горизонтальной плоскости вправо 5-8- то же влево	4 раза	Спина прямая руки коленям и стопам прикасаются вилками
	12. II. П. - О. С. 1-8- присядки на двух ногах 1-8- на левой ноге 1-8- на правой ноге	3 раза	Присядки как можно ниже.

Части упряжки	Содержание	Дополнение	ОМЧ
<p>О С Н О В Н А Я З А С Т Б</p>	<p>Верхняя передача та шара в на- рах. • с 1 удара верх- няя передача • с 2 ударов и на 3 верхняя переда- ча шара парт- нёру • с 3 ударов и на 4 верхняя передача шара партнёру. • Все на боковой оси в центре следует катить. 2-ый выполняет верхнюю переда- чу упряжке, кото- рой в центре; центровой вы- полняет верх- нюю передачу из спины 3-ий партнёр. • Все со стороны сторона 2-ий напротив. со стороны 2-х выполняет са верхняя передача. Вы- полняет передачу упряжка удерживает за спиной стоя- щего напротив.</p>	<p>Билин Билин Билин Билин Билин Билин.</p>	<p>Травмирует выпол- нение стойку болейболиста. Колени мягкие. Пальцы сильнее, напряжены. Туповиде селка наклонено вне- рѣд. Взгляд направлен на лод. Следить за направ- лением, перебега поперѣдков за спиной удерживая Следить за техни- кой выполнения упражнений. Следить за весом</p>

(60
минут)

Части урока	Содержание	Формы	ОЦУ
	<p>Двое стоят по бокам один в центре и между ними</p> <p>4-ый выполняет гимнастическое упражнение централизованно.</p> <p>Централизованно берет через ступень 3-ью.</p> <p>Двое стоят рядом друг с другом, а 3-ий выполняет разное упражнение (верхнюю или нижнюю) кто один по сравнению отбивает мяч криво местонахождение "а".</p>	<p>Визит</p> <p>Визит</p>	<p>Следить за игрой Правильная стойка волейболиста</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнения</p> <p>Правильное соблюдение функций в команде</p> <p>Следить за игрой Умение договариваться.</p>
заключительная часть (команда)	<p>Игра "Волейбол"</p> <p>Презентацию</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>Визит.</p> <p>Визит</p>	<p>Играют 2 команды по 6 человек. Цель забить мяч. Следить за правилами игры.</p> <p>Спросить о самочувствии.</p>

21.11.24

/ Сидяков Т. В. /

Команда: 5 (ком)

Презентация: 5 (ком)

Тема-конспект занятия
по физической культуре в ИТ-СМП-22-23-ФТ 2 гр.

Тема: Развитие координационных способностей

Проводящий: Макаруцкая Елена Евгеньевна Александровна

Задачи:

1. Образовательная: ознакомить учащихся с упражнениями на координацию
2. Развивающая: развитие выносливости, силы, координационных способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности у учащихся.

Оборудование: свисток, секундомер.

Место проведения: спортивный зал СК "Земляк"

Время проведения: 11:50-13:20

Дата проведения: 11.11.2024.

Лог урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
П О Д Г О Т O B L I T E L N A	Построение, сообщение задачи урока	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму
	Спортивное упражнение нараве нараве кругом	1 мин	Напомнить о ТБ Следить за правильной постановкой
	Ходьба по спортивной дорожке на носках на пятках	0,5 мин 0,5 мин	Следить за осанкой Руки за спиной Руки за пояс

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЭУ
<p>А Б В Г Д Е Ж (общий курс)</p>	С пересечением с границей на носок	0,5 круга	Норм прищип
	Бер по спарту-ковши заши	3 мин	Техн бера следуют-кост
	Бер с вращением ногтем в левую	0,5 круга	Норм работают также и ногтем в левую
	Бер с захватом вращением в левую	0,5 круга	Техн работают без штифта
	Бер с прищипом ногтем вперед	0,5 круга	Норм прищип
	носок через створки	0,5 круга	Взгляд право
	Сильнейшей шов	0,5 круга	Держим жестко
Общеразвивающие упражнения со скакалкой			
<p>1. И.П. - стойка ноги врозь, скакалка в левую 1 - скакалка в левую, подьем на носок 2 - прыгаться 3 - скакалка вперед 4 - И.П.</p>	4 прыга	<p>Прыгаться, взгляд вверх. Плечи опущены</p>	
<p>2. И.П. - о.с., скакалка в левую 1 - левая нога на носок, прыгаться, скакалка вверх. 2 - И.П. 3-4 - тонце скакалкой</p>	4 прыга	<p>Техн прищип Норм прищип</p>	

Части упражн.	Содержание	Орудия	ОМЗ
	<p>3. У.П. - стойка ноги врозь, сса- калка вперед 1-4-10 туловищ цели вправо 5-8-вправо</p>	4 раза	Таз неподвижен Руки правые
	<p>4. У.П. - стойка ноги врозь, сса- калка наверху. 1-качка вправо 2-У.П. 3-качка вправо 4-У.П.</p>	4 раза	Таз (ТБС) неподвижен Руки правые
	<p>5. У.П. - О.С. 1-приседание 2-У.П. 3-4-то же</p>	образ	Колени сонаправле- ны вперед Спина прямая
	<p>6. У.П. - О.С. скакат- ка вперёд. 1-вперед и вправо вперед, скакание вперед 2-У.П. 3-4-то же с пры- жком</p>	образ	Угол в коленях 90° Туловище строго вертикально вперед
	<p>7. У.П. - стойка ноги врозь, скакат- ка вперед. 1-шаг вправо 2-У.П. 3-4-то же с правой ногой</p>	образ	Ноги в шаге прямые Руки правые
	<p>8. У.П. - руки на пояс, скакала ка по кругу перед собой.</p>	образ	Дыхание ровное

Части улова	Содержимое	Доля в %	ОМУ
	<p>1-прямые вперёд</p> <p>2-прямые назад</p> <p>3-4-то же</p> <p>9. У.П. - влево вперёд, правую руку на холк, левая рука на полу</p> <p>Прямки со стороны ног через скамеечку</p> <p>10. У.П. - широкая стойка, скамеечка вперёд.</p> <p>1-Наклон к левой ноге</p> <p>2- наклон посередине</p> <p>3- наклон к правой ноге.</p> <p>4- У.П.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Нож вместе с ручкой поворачивается</p> <p>Взвесь вперёд ручки поворачиваются, отталкиваются, вращаются по часовой стрелке в л.с.</p> <p>Нож прямая</p>
<p>О</p> <p>С</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p>	<p>1-Вращение скамеечки.</p> <p>Скамеечка скользит вперёд, вращение вправо рукой с права от себя, потом левой рукой слева от себя.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Руки прямая</p>

Части упражнения	Содержание	Дозировка	ОПЧУ
<p>2 7 А С Т 6 (60 мин- нут)</p>	<p>2. Вращение скакалки с провисками на двух ногах. Скакалка сложена вдвое, вращается её кистью руки и односторонне поочередно на месте на двух ногах, Правой/левой рукой!</p>	40 раз	<p>Во время прыжка скакалка движется по кругу, а во время приземления - быть над головой.</p>
	<p>3. Вращение скакалки с провисками поочередно на правой и левой ноге.</p>	40 раз	<p>При касании прыжка скакалка движется касаясь пола</p>
	<p>4. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.</p>	60 раз	<p>Во время прыжка скакалка движется касаясь пола, а во время приземления - быть над головой.</p>
	<p>5. Прыжки через скакалку с продвижением диагональ на двух ногах на левой ноге на правой ноге</p>	<p>30 раз 30 раз 30 раз</p>	<p>Локти прыжков к тазовице</p>

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМЭ
	<p>6. Упражнения стоящими на коленях на правой ноге на левой ноге</p> <p>7. 2 упражнения стоящими вперёд за 1 прыжок.</p> <p>8. Т.б. на коленях</p> <p>9. Прыжки через скакалку на месте попеременно на правой и левой ноге</p>	<p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>40 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p>	<p>Взгляд вперёд</p> <p>При прыжке отталкиваться подушечками пальцев ног, пятки ног любая часть при отталкивании,</p> <p>Спина прямая</p> <p>Локтевые суставы прижаты к туловищу.</p>
<p>Упражнения на видимость:</p> <p>Качание вперёд коленями врозь, стоя вилете.</p> <p>Качание вправо, влево</p> <p>Качание к правой, левой в центр, ноги широко врозь, шаг.</p> <p>Восстановление дыхания</p> <p>Повержение</p> <p>Упор</p> <p>(10 мин - 10 мин)</p>	<p>Упражнения на видимость:</p> <p>Качание вперёд коленями врозь, стоя вилете.</p> <p>Качание вправо, влево</p> <p>Качание к правой, левой в центр, ноги широко врозь, шаг.</p> <p>Восстановление дыхания</p> <p>Повержение</p> <p>Упор</p>	<p>Вилете.</p> <p>Вилете.</p>	<p>Пупок находится вперёд за кончиками пальцев.</p> <p>Таз прижат к ижду. (коврику)</p> <p>Ноги прижаты</p> <p>Коски направлены в потолок</p> <p>Спросить о самочувствии</p> <p>Отметить успехи</p>

11.11.2024
 (Сметанов Т.В.)

Конспект: 5 (мин)
 Проведение: 5 (мин)

План-конспект занятия
 по физической культуре в ИТ-СПП-22-23-ФТ2гр.
 Тема: содержательное содержание развития
 обучающихся посредством кризисной тренировки
 Проводящий: Маргарита Николаевна Александровна
 Задачи:

1. Образовательная: развитие общей выносливости с помощью кризисной тренировки
2. Развивающая: развитие силы, координационных способностей.
3. Воспитательная: воспитание решительности и уверенности у обучающихся!

Инвентарь: свисток, музыкальный корпус, бодибары (штан. палки), волейбольные мячи.

Место проведения: спортивный зал СК "Телепорт"

Дата проведения: 07.12.2024

Время проведения: 8:30 - 10:00.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
Н О З О Т О В И Т Е Л Ь Н А	Подготовка Содержание задач урока	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму Напомнить о ТБ
	Строение упражнения: Научаво Научаво Криком	1 мин	Добиться четкого выполнения команды
	Ходьба: На носках На пятках С перекатом с пятки на подошву	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Держать дистанцию Души работают Взрыв выносливости
	На внешней стороне стопы	0,5 круга	Нормальная
	На внутренней стороне стопы	0,5 круга	

Части фронта	Содержатели	Доля в боях	ОМЧ
<p>ТАС ТБ (20 шк- кум)</p>	В походе в пруссе	0,5 кр. уа	Руки на полове, локти в стороны
	В походе в пруссе	0,5 кр. уа	Спина прямая
	Присутствие в походе в пруссе	0,5 кр. уа	Спина прямая
	Бег по спортивной площадке	Зубы	Телен бег медленнее
	Приставление шара правыми, левыми боками	0,5 кр. уа 0,5 кр. уа	Руки работают вдоль позвоночника
	Средством шара правыми, левыми боками	0,5 кр. уа 0,5 кр. уа	Поз (ТБС) делается вправо и влево
	Бег с препятствиями вперед, назад, через стороны	0,5 кр. уа 0,5 кр. уа 0,5 кр. уа	Ноги не отрываются Спина прямая Взгляд вперед
	Общеразвивающие упражнения	упражнения	в парах

Части упраж	Содержание	Демонстрация	Омч
	<p>3. У.П. - стойка ноги врозь. Руки на плечах напар- ника. 1-наклон вперед 2-4-присаживание фланкелем 8-У.П.</p>	<p>Упраж</p>	<p>Лопатки приведены Плечи опущены Трудную клетку подняли вперед. Носи прямые</p>
	<p>4. У.П. - приседом шире шаг стой- ка ноги врозь, спина к спине, руки сцеплены в кистях, вверх. 1-наклон вперед 2-У.П. 3-наклон назад 4-У.П.</p>	<p>Упраж</p>	<p>Спина к спине напарника Руки прямые</p>
	<p>5. У.П. - стойка ноги врозь, руки сцеплены в кистях, вверх 1-выпад вперед, руки вверх 2-У.П. 3-4-то же в дру- гую сторону</p>	<p>Упраж</p>	<p>Держим равнове- сие В выпаде вышаг на напарника</p>
	<p>6. У.П. - О.С.С. спина к спине, руки внизу сцеп. в кистях 1-выпад правой вперед спиной к спине, руки вверх 2-У.П. 3-4-то же с другой ногой</p>	<p>Упраж</p>	<p>Угол в коленях 90° в выпаде Ноги сонаправ- лены коленями</p>

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЧ
	<p>7. У.П. - стойка ноги врозь, спина и шея. Руки сцеплены в замок перед собой.</p> <p>1-приседание 2-У.П. 3-4-то же</p>	20 раз	Космонавт правее коленей взгляд вперед
	<p>8. У.П. - упор лежа</p> <p>1-сидение рук 2-У.П. 3-касание правой рукой правой лодыжки коленей.</p> <p>4-У.П. 5-8-то же с касанием группой рук</p>	8 раз	Мышцы пресса коленей Тяжелые записки взгляд вперед
	<p>9. У.П. - от нагой ног ноги врозь, вставившись за руки</p> <p>1-3-касание вперед "1-ого" 4-У.П. 5-8-касание "2-ого" 8-У.П.</p>	6 раз	Ноги прямые
	<p>10. У.П. - лежа на спине, соединить стопы с коленями. Руки вдоль туловища.</p> <p>"Велосипед"</p> <p>1-4-попеременно сидение и разведение ног.</p>	10 раз в одну сторону и 10 раз в другую	Посадка прямая к коврику.
	<p>11. У.П. - стойка ноги врозь, спина и шея, руки сцеплены в замок вперед</p>	6 раз	

Части улова	Содержание	Длина	ОМЧ
	1- правый конец левой стороны, стоя на носу 2- правый конец правой стороны, стоя на носу 3-4- то же	30 раз	Руки сцеплены спиной вперед
ОУСЛОЖНЕНИЕ 5 6 7 8 9 (60 мин - 10 мин)	Кривая пружина: 1) У.П. - упор левая сторона 1- выйти на правую сторону 2- У.П. 3-4- то же 2) У.П. - левая сторона 1- выйти на правую сторону 2- У.П. 3-4- то же	30 сек x 4	Тяловище ровное, стопы в ширине, укрепленные лямки не растягиваются
	Постепенное разгибание. По дуге или руки и ноги "Плаватель"	30 сек x 4	Вытягивание руки и ноги для растяжки или позы
	3) У.П. - стойка ноги врозь, бедра параллельно носкам на носках 1- приседание 2- У.П. 3-4- то же	30 сек x 4	Ноги направлены вперед, колени врозь в суставах Тяловище вертикально вперед
	4) "Планка" - упор левая	30 сек x 4	Мышцы пресса напряжены
	5) "Планка" - упор левая с упором на левую	30 сек x 4	Руки работают врозь туловище
	6) Бег на месте без сгибания ног	30 сек x 4	Руки работают врозь туловище

Части урока	Содержание	Документы	ОМЧУ
	<p>1) У.П. - работа на спине, ноги согнуты, левая вращательных руках!</p> <p>2) - работа на спине, левая в коленях,</p> <p>3) - работа на спине, левая в руках.</p> <p>4) У.П.</p>	30 секунд	<p>После урока прыжки в коврик</p> <p>После прыжков стоять параллельно друг другу.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">часть (пошагово)</p>	<p>1) Упражнения на широкость.</p> <p>Наклон к правой ноге</p> <p>Наклон в сторону</p> <p>Наклон к правой, левой ноге</p> <p>Подведение иголок</p> <p>Уход с урока</p>	8 мин.	<p>Ножки прямые</p> <p>Работаем под контролем</p> <p>Не делаем резких движений.</p> <p>Спросить о самочувствии.</p> <p>Похвалить.</p> <p>Отметить успехи.</p>

07.12.24

/Смирнов Т.В./

Контроль: 5 (оценка)

Пробегание: 5 (оценка)

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профилиграммой для учащихся среднего профессионального образования (ИТ-СИП-22-23-FT2)

Разработать за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профилиграммой для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) (ИТ-СИП-22-23-FT2), согласовать с педагогом по физической культуре, утвердить конспекты занятий у руководителя по практике.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ

Тема: *Профилактика развития шпортоплечи и нестабильности голеностопно-развивательных средств фитнеса*
Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: совершенствование навыков тренировки для профилактики шпортоплечи и нестабильности голеностопно-развивательных средств фитнеса
- 2) Оздоровительная: укрепление мышц голеностопно-развивательных средств фитнеса
- 3) Воспитательная: воспитание решительности и коммуникативности

Инвентарь: *беговая дорожка, мячи, корзинки*

Время проведения: *8:30-10:00, 14.11.2024*

Место проведения: *спортивный зал*

Методы проведения: *срочно-интервальные, метод круговой тренировки*

Код урока:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
п срочно-интервальные 20-30 мин	<i>Построение, сообщение задач урока. Ходьба: Повороты туловища на каждой шаг Наклоны туловища на каждую ногу на носках на пятках</i>	<i>1 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</i>	<i>Обратить внимание на спортивную форму Напомнить о ТБ Таз на месте Колени прижаты Подниматься выше Спина прямая</i>

Части урока	Содержание	Подготовка	ОМУ
З А С Т 6 (Юшманов)	Бег по спортивной	3 мин.	Держим дистанцию
	земле		
	Бег в высоком	0,5 круга	Понимали более
	подъемные бедра		ноги, как работают
	Бег Бег с шнуром	0,5 круга	Взгляд через
вперед		сторону	
Присядки на левой	0,5 круга	Присядки более	
ноге		Точнее прокат	
Присядки на правой	0,5 круга	вдаль	
ноге			
Общеразвивающее	упражнения:		
1. И.П. - стойка ноги	4 раза	Спина прямая	
врозь. Руки на пояс.		Носки не касаются	
1- носком касаясь		позвоночника	
вырвать			
2 - И.П.	6 раз	Поднимали	
3 - носком касаясь вы-		шею к ушам	
во			
4 - И.П.	6 раз	Руки прямые	
2. И.П. - стойка ноги			
врозь. Руки на пояс.			
1-8 - поднимали			
шею к ушам.			
8 - И.П.			
3. И.П. - стойка ноги			
врозь. Руки в сторо-			
нах			
1-4 - круговые движе-			
ния руками впе-			
ред			
5-8 - круговые движе-			
ния руками назад			

Части урваса	Содержание	Документация	ОМУ
	<p>4. И.П. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4 - круговые движения кно на месте вперёд.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Плечи опущены</p>
	<p>5-8 - то же назад 5. И.П. - стойка ноги врозь. Одна рука вперёд, другая в сторону плеча. 1-2 - наклоны вправо 3-4 - наклоны влево</p>	<p>10 раз</p>	<p>Таз на месте Ноги прямые</p>
	<p>6. И.П. - О.С. 1-4 - круговые движения плечевыми суставами вправо 5-8 - то же влево</p>	<p>4 раза</p>	<p>Стопа параллельно ногу другу другу</p>
	<p>7. И.П. - упорная стойка. Руки на коленях. 1-4 - круговые движения кно в коленном суставе вправо 5-8 - то же влево</p>	<p>3 раза</p>	<p>Руки на коленях.</p>
	<p>8. И.П. - левая на носок, руки на пояс. 1-4 - круговые движения в коленном суставе от себя 5-8 - к себе</p>	<p>6 раз</p>	<p>Взгляд вперёд</p>
	<p>То же самое с другой ногой.</p>		<p>Спина прямая</p>

Темы уроков	Содержание	Дозировка	ОМЗ
	<p>9. У.П. - О.С. 1-8 - присиски на двух ногах 1-8 - присиски на левой ноге 1-8 - присиски на правой ноге 10. У.П. - О.С. 1 - присиски двух ног, широкая стойка. Руки вверх 2 - У.П. 3-4 - то же самое 11. У.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - скручивание, касание концами рук противоположными концами. 2 - У.П. 3-4 - то же</p>	<p>браз 2 браз 2 браз</p>	<p>Пригнать бедра Руки правее Пом. правое Обязательно касаться концами концами.</p>
О С Н О В Н А Я	<p>Крутовая пружинировка: 1. У.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс "Приседание" 2. "Валочка" Стойка ноги врозь, руки на пояс.</p>	<p>12x4 12x4</p>	<p>Туповидное сгибание колени во внеш. рёг Угол в суставах 90° Спина прямая</p>

Человек урока	Содержание	Документы	ОМУ
<p>У С Т 60минут)</p>	3. Сидение - разгибание туловища в упоре лёжа	12x4	Туловище прямо Руки прямо
	4. Сидение - разгибание туловища в упоре лёжа на спине	12x4	Мышцы напряжены Руки и ноги прямо
	5. Разгибание туловища в упоре лёжа на животе	12x4	↓
	6. Приседание - присок	15x4	Отталкиваться обуем ногами
	Упражнения для формирования подвижности	20раз	
	7. Давить пяткой на мяч		Возвращая упражнения надавливать стойкой в мяч
	8. То же посередине свода стопы	20раз	
	9. Поднимание пятки	20раз	
	10. Прокатывание мяча по всей длине свода стопы Сделать правой и левой ногой.	20раз	Опора бедер ногой на мяч
	<p>Упражнения для развития подвижности касательная к пятке ногам Застывание Подведение стоп</p> <p>(10минут)</p>	Упражнения для развития подвижности касательная к пятке ногам Застывание	2мин
Подведение стоп		2мин	Спросить о самочувствии. Похватать Дать дополнительное задание

14.11.24
 /Сметанов Т. В. / ВК
 Команда: 5 (мин)
 Проверка: 5 (мин)

Теори-конспект урока по физической культуре в ИТ-СИП-22-23-ФЗ группе
 Тема: упражнения остеопатии у спортсменов-работников. средства ритмики
 Преподаватель: Маргарита Елизавета Александровна
 Задачи:

- 1) Образовательная: формирование правильной осанки
- 2) Оздоровительная: укрепление позвоночника
- 3) Воспитательная: воспитание "здорового" отношения к своему здоровью.

Инвентарь: свисток, коврик, гимнастические маты

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 8:30 - 10:00

Дата проведения: 18.11.2024г.

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЧУ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Построение сообщение задач урока На носках На пятках С перекрестом В поперечном Отведение локтей назад руки за спину	1мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин	Обратить внимание на спортивную форму Напомнить о ТБ Держим дистанцию Взгляд вперед Спина прямая

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
<p>З а с т ь (20 мин)</p>	<p>Бег по спортивной площадке Бег с прямыми ногами вперед Бег с прямыми ногами назад Бег с прямыми ногами через стороны Прыжки на двух ногах спиной вперед Бег с захлестыванием ноги</p>	<p>4 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Легкий бег не обгонять Следить за дистанцией Нож прямые Спина ровная Руки помогают Товарищи друг на друга как можно выше ноги работают ноги</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</p>	<p>ура</p>	<p>смена смена</p>
	<p>1. И.П. - стойка на коленях врозь. Палка вперед. 1 - поворот туловища вправо 2 - И.П. 3-4 - то же 2. И.П. - в.с. 1 - левая нога на носок палка вверх 2 - прогнуться 4 - И.П. 3. И.П. - стойка на коленях врозь, палка вверх. 1 - поворот туловища вправо 2 - И.П. 3-4 - то же</p>	<p>8 раз 8 раз 6 раз</p>	<p>Таз неподвижен Стоя согнуть колени друзья с друзьями Прогнуться в поясничном отделе Таз неподвижен руки прямые в другую стор.</p>

Части утюга	Содержание	дозировка	ОМУ
	<p>4. И.П. - стойка котел врозь, шпиль. нарис. впереди</p> <p>1-4 - крепление движущей туловища вправо</p> <p>5-8 - то же вправо</p>	4 раза	Котел на месте выполнять медленно
	<p>Б. И.П. - О.С.</p> <p>1 - нарис. наверх</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3-4 - то же</p>	15 раз	Плечи опущены Руки прямые
	<p>6. И.П. - стойка котел врозь, нарис. шпиль. Вверху.</p> <p>1 - положить шпиль нарис. на плечи</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3-4 - то же</p>	8 раз	Полотенца опустить, привести локтевые суставы в сторону
	<p>7. И.П. - О.С.</p> <p>1 - наклон вперед, шпиль. нарис. на плечи</p> <p>2 - наклон вперед, вправо шпиль. нарис.</p> <p>3-4 - то же</p>	8 раз	Котел правее машина напряжена
	<p>8. И.П. - стойка котел врозь. Шпиль. нарис. наверх.</p> <p>1 - сгибать локти туловища вправо</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3-4 - то же вправо</p>	10 раз	Скручивать медленно, на выдохе Таз неподвижен

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМЭ
	<p>9 ч.п. - стойка ноги врозь носки сады за спиной 1-3 отведение пря- мых рук назад 4 - ч.п.</p> <p>10. ч.п. - стойка но- ги врозь, шир. нос- ка ввысь. 1- присед широ- кая стойка ноги врозь, шир. носки ввысь 2 - ч.п. 3-4 - то же</p>	<p>6 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Лопатки приведе- ны Плечи опущены</p> <p>Принять висок Взгляд вперед Отталкиваться руками назад</p>
<p>О С Н О В Н А А Э А С Т 6 (60 мин)</p>	<p>1. Лёжа на животе. Разгибание туло- вика с широкими носками</p> <p>2. "Плавание" ч.п. - то же. Дуго- образное, поперед- ное разгибание рук и ног</p> <p>3. ч.п. - то же Руки в стороны, в кулаки круговые движения руками лёжа</p> <p>4. то же. Руки вверх - ввысь</p>	<p>15x4</p> <p>20x4</p> <p>20x4</p>	<p>Поясница распрям- лена Руки и ноги напряжены</p> <p>Попеременно впе- реди назад левая руки и правой ноги и наоборот.</p> <p>Маленькие круги Руки правые</p> <p>Собрать лопатки Руки сильнее</p>

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	5. Приведение - -шикартисеская палка вверх 6. Вонад - пиши. палка вверх 7. И.П. - стойка ноги врозь, шиш. палка впереди 1 - палка вперед 2 - палка вверх 3 - палка на носках 4 - И.П. 8. И.П. - палка впереди Сидение предплечья на бiceps	12x4 12x4 12x4 12x4	Кошечка самопробав ления носка и Угол в суставах 90° Пилы опущены Точка неподвиж- на Ноги прямые Спина ровная
3 а к а ю т ч т е а б т а а т а с т 6 (10 минут)	Упражнения на шир- вость: Восстановление дыхания Шир присев - перекат На носки вперед к правому колену На носки только к левой ноге На носки только к правой ноге "лягушка" - сидя стопы вместе, ко- лени врозь Подведение сто- лов занять	Шир Шир	Ноги прямые Точка прижата при перекате Тягаться вперед Спросить о само- чувствии Повторить задания урока Похвалить

18.11.24

Смирнова Т.А.

Континент: 5 (мин)
 Приведение: 5 (мин)

План-конспект занятия по физической культуре в ИТ-СИП-22-23-КТ 2 курсе ^{знаний и навыков}

Тема: ~~проблематика~~ ~~потенциала~~ ~~интерьера~~ у ~~оронитера~~-разработчиков средств и фитнеса

Проводящий: Макарутфинава Елизавета Александровна

Задачи:

1. Образовательная: мобилизовать навыки рук и общую физическую подготовку
2. Здоровьесберегающая: укрепление навыков рук и широчайшего мускула
3. Воспитательная: воспитание осознанности к здоровому образу жизни

Инвентарь: вистон, швейцарские маты

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 11:50-13:20

Дата проведения: 17.12.2024

Ход урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЧУ
ВСТУПЛЕНАЯ	Построение Сообщение задач урока Ходьба: На носках На пятках С перекатом Повороты туловища на каждый шаг	1 мин 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Обратить внимание на спортивную форму Напомнить о ТБ Спросить о самочувствии Руки за широчайший мускул Держим дистанцию Таз не отвисает

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМЭ
Ц С Т 6 (20мин)	Бел по спортивной Зану Бел с выносом под киванием головы Бел с закрыва- нием головы Средней шаг (правым, левым боком) Многоскоки Подскоки с рабо- той рук (назад, вперед) Приставной шаг (правым, левым боком)	4 мин 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 0,5 круга 1 круг 1 круг	Держим дистанцию Взгляд вперед Ноги работают чаще Руки помогают Прямое вверх Спина прямая Держим дистан- цию
Общеразвивающие упражнения:			
	1. И.П. - стоя на колен врозь, руки на пояс 1- колени вперед вправо 2- И.П. 3- колени вперед влево 4- И.П. 2. И.П. - о.с. 1-4- круговые движе- ния плечами впе- ред 5-8- то же назад 3. И.П. - стоя на колен врозь, руки в стороны 1-4- коды в стороны влево к себе 5-8 - то же от себя	 браз браз браз	Выпячивать медленнее, под счет Спина ровная Работают до- лматы Голова не дви- жется Руки не опуска- ются, прямые

Угол упражн.	Содержание	Дозировка	ОЦУ
	<p>4. У.П. - стойка ноги врозь. Одна рука вверх, другая вниз туловище 1-2-подведение правой руки назад 3-4-то же со левой рукой</p>	8раз	Туши правые Плечи опущены
	<p>5. У.П. - стойка ноги врозь. Руки на пояс. 1-2-наклоны тулови- ща вправо 3-4-то же влево</p>	6раз	Нож правые Спина прямая
	<p>6. У.П. - стойка но- ги врозь. Руки на по- яс. 1-наклон тулови- ща вперед 2-наклон тулови- ща назад 3-наклон тулови- ща вправо 4-наклон тулови- ща влево</p>	4раза	Таз неподвижен Спина параллель ноз друг другу
	<p>7. У.П. - стойка на ногах врозь. Руки на пояс 1-приседание 2-наклон вперед касаться пола 3-приседание 4-У.П.</p>	8раз	Колени сонаправ- лены стопам
	<p>8. У.П. - стойка ноги врозь. Руки на пояс 1-наклон вперед кас- аться пола 2-приседание 3-наклон 4-У.П.</p>	6раз	Угол в суставах 90° Нож в наклоне прямые

№ п/п	Содержание	Позировка	ОЦУ
	<p>8. У.П. - сед, ноги врозь. 1-7 - наклон вперёд 8 - У.П.</p> <p>9. У.П. - то же 1-7 - наклон к правой ноге 8 - У.П.</p> <p>10. У.П. - то же 1-7 - наклон к левой ноге 8 - У.П.</p> <p>11. Присяды на двух ногах 1-8 1-8 - присяды на левой ноге 1-8 - присяды на правой ноге</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Ноги вперёд Такая же высота поверхности бедра</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Таз на месте</p> <p>Присядь вглубь Отталкиваться двумя ногами</p>
<p>О С Н О В Н А Э Л А С Т Б (60сек.)</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика: Потереть правой рукой левую, то же другой.</p> <p>2. Сфинксовая - прокатка кистей</p> <p>3. Ладонями рисовать палочки</p> <p>4. Пальцами правой руки провести по указат. пальцу и т.д. каждой рукой. Правая и левая рука</p> <p>5. Кистями рук накрыть перед собой - "орнамент"</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Внимательно следить за выполнением упражнений</p> <p>Сконцентрироваться</p> <p>Не разговаривать</p> <p>Принять удобное положение</p>

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМЧУ
	Статическая круговая тренировка. 1. "Ступеньки". В опорную точку приседа 2. Планка на предплечьях (упор локтями) 3. То же на предплечьях 4. Удержание тазобедренного моста 5. Упор локтями на правый предмет ("Боксовая планка") 6. То же на левый предмет. 7. Удержание тазобедренного моста на тазобедренном мосте	30сек x 2 30сек x 2 30сек x 2 30сек x 2 30сек x 2 30сек x 2 30сек x 2	Спина ровная, прижата к стене Сеть до параллели с полом Тазобедренная Мышцы пресса напряжены Глаз не падает Удерживаем себя сильнее и правой и левой Отрывать правую руку и ноги от пола
3 2 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 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 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000	Игра "Бадминтон" Подведение итогов Уход с урока	8 мин. 2 мин	Соблюдать правила игры Тазобедренная держится в руках Соблюдать технику безопасности Спросить о самочувствии Похвалить Дать домашнее задание

17.12.24

Сидоров Т.В.

[Signature]

Контроль: 5 (мин)
 Проведение: 5 (мин)

Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в IT-колледже ВВГУ (IThub Владивосток)

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 IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток).

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки IT-СИП-24-ВЕБ, тема занятия «Профилактика остеохондроза средствами фитнеса».
2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся девушек и юношей, 19–20 лет, IT – СИП-22-23 Data, IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток). Тема: «Формирование правильной осанки и укрепление позвоночника средствами стрейчинга».
3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у студентов девушек и юношей, 19–20 лет в IT-СИП-22-23-FT2, IT-колледж ВВГУ (IThub Владивосток). Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре группы IT-СИП-24-ВЕБ

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, с учетом деятельности преподавателя и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 5). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

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

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения спортивный зал СК "Темп"

Дата проведения 17.12.2024

Инвентарь и оборудование свисток, шнур, конусы, мячи

Задачи занятия: Образовательная: учесть все компоненты упр-ий для
прогр. освоения. Осв-ая: прогр-ия освоения средств
воспитательная: воспитание смелости и решительности

Фамилия, имя проводящего занятие Свистун Василий Сергеевич

Пульсометрия в конце

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) разработанный комплекс упр-ий соответ-
ствует требованиям ФГОС. Задачи конспекта
соответствовали поставленной теме занятия.
Инвентарь был подготовлен заранее перед
занятием

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) нагрузка во всех частях урока распределялась
равномерно. Хорошее поведение ребят на уроке
можно было отметить много.

2.1. Подготовительная часть нагрузка соответствовала
возрасту и физиологическим возможностям
учащихся. Впереди давался сигнал.

2.2. Основная часть метода организации соответствует поставленным задачам, возрасту занимающихся и условиям проведения. Василий Сергеевич следил за правильностью выполнения упражнений. Своевременно указывал и исправлял ошибки.

2.3. Заключительная часть проводилась в конце. Был дан краткий обзор упражнений на память и восприятие текста упражнения. В конце занятия преподаватель уточнил о видеочувствительности учащихся и похвалил лучших на уроке.

III. Поведение и деятельность учащихся учащиеся были заинтересованы, неохотно в подготовительной части и постепенно к основной части интерес и вовлеченность к занятию повышается.

IV. Поведение и деятельность преподавателя преподаватель давал корректные и понятные всем команды к выполнению упражнений. Василий Сергеевич с внимательным отношением к каждому учащемуся и давал коррективы, если у ребят что-то не получалось.

V. Выводы и предложения Василий Сергеевич показал своё мастерство. Разработана работа была с интересными упражнениями и добавлялись интересные - рассказывается

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре группы IT – СИП-22-23 Data

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) Замышляева Светлана Павловна

Ф.И. наблюдаемого Артёмов Ксения

Дата проведения 16.12.2024

Тема занятия:

Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника средствами тренажерного зала

Задачи занятия: Образ-ая: обучить учр-ные упражнения на укрепление правильной осанки

Оздоровительная: укрепление мышечного корсета позвоночника

Воспитательная: воспитание потребности к регулярным занятиям по физической культуре

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
Пер.	00:00	12	49	Показатели Упр-ия в ходьбе
	00:01	16	86	

	00:05	20	120	Бел
	00:10	19	114	Беловое управление
	00:14	20	120	ОРУ на высоте
Ож.	00:20	22	132	Упр-ия на шее
	00:24	21	126	Упр-ия на лопатки
	00:34	20	120	Упр-ия для мелких рук
	00:41	23	138	Упр-ия для покатыва
	00:43	21	126	Корректировка, упр-ия
Закл.	00:50	19	114	Упр-ия для широты
	00:58	17	102	Построение
	00:60	14	84	Подведение итогов занятия

Результаты исследования проведа акцентирует учета пульсовых данных или виден этикет. Основной часть занятия при выполнении упражнений для шеи и плечевого отдела повышается. В конце занятия пульс всестраивается.

Заключение по занятию Урок соответствует поставленной нагрузке и возрасту учащихся. Пульс постепенно повышается и в достатке восстанавливается и заключительной части урока.

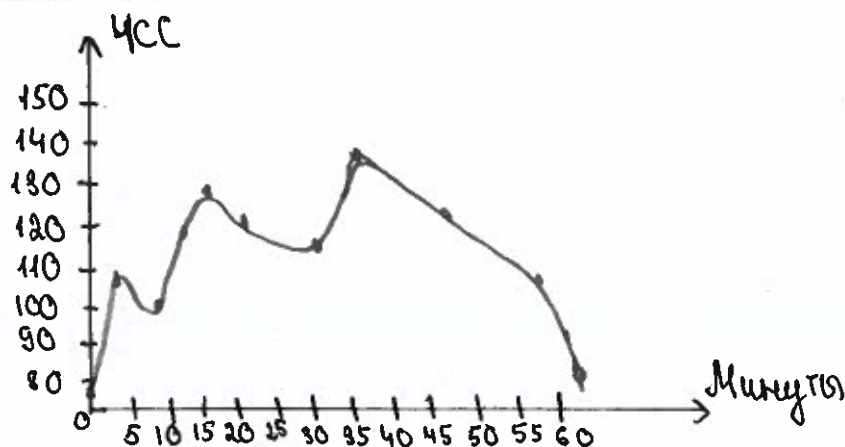


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в ИТ – СИП-22-23 Data.

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, наклон вперед из положения сед ноги врозь, челночный бег, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. 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 ИТ-СИП-22-23-FT2 группы

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся ИТ-СИП-22-23-FT2 группы

Возрастная группа 19 лет (юноши, девушки), 17 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Шарафутдинова Е. А.

Дата тестирования 28.11.2024

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 3x10 (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)		Средний УФП
		Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	Показатель	УФП	
1	Бельченко Екатерина	7,90	Средн	173	Средн	15	Средн	+ 11	Средн	Средний
2	Биковец Роман	7,25	Выс	215	Средн	28	Низ	- 1	Низ	Средний

По результатам тестирования (таблица 7) высокий результат координационных способностей (челночный бег) показали: Биковец Р, он преодолел дистанцию 7,25 секунд, Кокряцкий М. (7,30 с), Кузнецова Е. (6,95 с), Резан Н. (7,20 с). Средний результат показали 8 испытуемых- Бельченко Е.- 7,90 с, Ботуева А.-7,60 с, Ли Д.-7,60 с, Молчанов А.- 7,90 с, Пак А.- 7,34 с, Пирогов А.- 7,50 с, Ткаченко М.-7,35 с, Шаталова М. 7,90 с. Солнышкин Д.-9,05 с, Морозова М.-8,20 с, Лебедев Г.- 8,36 с, Ипулаева А.- 8,54 с, Васютин Н.- 9,17 с. показали низкий результат.

Высокий результат скоростно-силовых способностей по прыжкам в длину с места показали Кокряцкий М.-240 см и Пирогов А.-235 см. Средний результат у Бельченко Е. 173 см, Биковец Р. 215 см, Васютин Н. 178 см, Ипулаева А. 185 см, Кузнецова Е. 179 см, Лебедев Г. 220 см, Ли Д. 214 см, Молчанов А., 218 см, Морозова М. 180- см, Резан Н. 218 см, Солнышкин Д. 214 см, Ткаченко М. 224 см, Шаталова М. 230 см. Всего 2 человека получили низкий результат Ботуева Анна 155см и Пак Альберт 190 см.

Результаты тестирования уровня физической подготовленности силовой выносливости (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа) определили высокий результат у Кокряцкий М. (44 раза), Пирогов А. (48 раза) и Резан Н. (43 раза). У 4 низкий результат Биковец А. 28 раз, Васютин Н. 4 раза, Молчанов А. 24 раза и Ткаченко М. 18 раз, и большинство средний Бельченко Е. 15 раз, Ботуева А. 13 раз, Ипулаева А. 16 раз, Кузнецова Е. 12 раз, Лебедев Г. 40 раз, Ли Д. 38 раз, Морозова М. 13 раз, Пак А. 32 раза, Солнышкин Д. 33 раза, Шаталова М. 13 раз.

Результаты тестирования на подвижность тазобедренного сустава (наклон вперед из положения сед ноги врозь). Высокие результаты у 5 испытуемых Ботуева А. +18 см, Васютин Н. +16 см, Морозова М.+18 см, Пирогов А. +14 см, Шаталова М. +17 см, средний у большинства Бельченко Е. +11 см, Ипулаева А. +11 см, Кокряцкий Марк +9 см, Кузнецова Е. +15 см, Ли Д. +9 см, Молчанов А. +8 см, Пак А. +10 см, Ткаченко М. + 8 см и четверо продемонстрировали низкие результаты Биковец Р. -1 см, Лебедев Г. +7 см, Резан Н. -4 см, Солнышкин -4 см.

Таблица 8 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в IT-СИП-22-23-FT2 группе

Учащиеся IT-колледжа ВВГУ (IThub Владивосток)

Возрастная группа 19 лет (девушки и юноши), 17 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Шарафутдинова Е. А.

Дата тестирования 28.11.2024

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))	5	29,4%	8	47,1%	4	23,5%
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	2	11,7%	13	76,5%	2	11,8%
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	4	23,5%	10	58,8%	3	17,7%
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения сед ноги врозь (см))	4	23,5%	8	47,1%	5	29,4%

Исходя из данных (таблица 8) мы можем проанализировать, что тестирование на координационные способности (челночный бег 3x10) большинство-47,1% испытуемых получили средний результат, 29,4% низкий и 23,5% высокий. Важно, что общая численность стремиться к средним результатам.

Результатом соотношения количество испытуемых относительно уровня физической подготовленности на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) показал такие результаты: низкий-11,7%, средний-76,5% и это большая часть испытуемых, высокий-11,7%.

Соотношение количества испытуемых на силовую выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лёжа): 23,5%-низкий, 58,8%-средний, 17,7%-высокий.

Подвижность тазобедренного сустава (наклон вперед из положения сед ноги врозь) 23,5%-низкий, 47,1%-средний и 29,4%-высокий.

Делая общий вывод, мы видим, что большинство испытуемых имеют средние результаты относительно уровня физической подготовки.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ИТ-колледжа ВВГУ (IThub Владивосток)

Возрастная группа 19 лет (девушки и юноши), 17 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Шарафутдинова Е. А.

Дата тестирования 28.11.2024

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девушки (19 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0	7	100	0

Анализируя данные таблицы 9, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 0 %, средний – 100% и высокий – 0%.

Таким образом, уровень физической подготовленности девушек 19 лет, ИТ-колледжа ВВГУ «IThub Владивосток» - средний.

Таблица 10 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Юноши (19 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0	8	80	2

Анализируя данные таблицы 10, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 0 %, средний – 80% и высокий – 20%.

Таким образом, уровень физической подготовленности юношей 19 лет, ИТ-колледжа ВВГУ «IThub Владивосток» - средний.

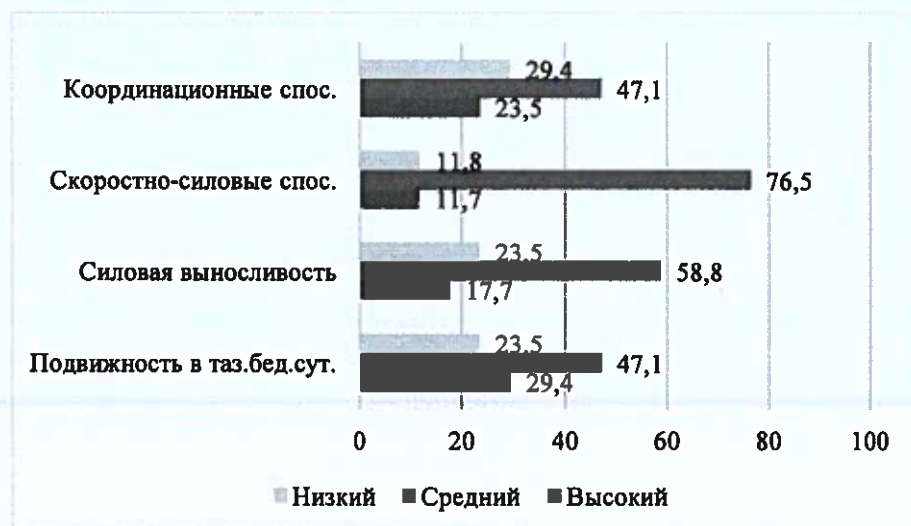


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Мы видим, что большинство испытуемых близится к средним результатам тестирования. Наиболее высокий результат мы видим на тестировании подвижности тазобедренных суставов (29,4), но с скоростно-силовыми способностями удалось справиться большинству испытуемых. Самый низкий результат показали координационные способности 29,4% испытуемых.

4.4. Педагогическое обоснование эмоционального интеллекта с помощью подвижных игр

Эмоциональный интеллект играет важную роль в повышении результативности обучения на уроках, способствуя эффективному обучению учащихся. Эмоциональное образование может быть реализовано через различные методики, включая прямое обучение, создание специального психологического климата и вовлечение учеников и учителей [2]. Развитие эмоционального интеллекта учащихся играет ключевую роль в формировании их образовательных достижений. Умение выражать свои чувства и эмоции имеет большое значение. Однако не менее важно понимать и разделять чувства других людей. Психологи называют это эмоциональным интеллектом. Некоторые из них даже считают, что он может быть важнее IQ для достижения успеха в жизни.

Эффективность развития эмоционального интеллекта у школьников во многом зависит от создания подходящих условий для этого процесса.

2. Задачи формирования эмоционального интеллекта школьников.

Развитие эмоционального интеллекта детей и подростков в системе школьного образования включает решение следующих задач:

а) помочь учащимся осознавать и определять свои эмоции, а также в некоторой степени управлять ими, контролируя свои чувства с помощью психологических методов;

б) научить детей и подростков замечать и понимать основные эмоции других людей (радость, гнев, печаль и т. д.), исходя из вербальных и невербальных проявлений, таких как поза, жесты, мимика, интонация, предполагаемые мотивы и оценка окружающей действительности;

в) способствовать формированию личности ребёнка как успешного человека в различных видах деятельности на всех этапах своего жизненного пути, включая учебную и социальную успешность;

г) воспитывать эмпатию, чувства сострадания и сопереживания;

д) развивать у учащихся способность к самообладанию и контролю своей эмоциональной сферы, обучая их методам поведения в конфликтных ситуациях и оптимальным способам выхода из них.

Программы по развитию эмоционального интеллекта можно использовать во внеурочное время, например, в системе дополнительного образования.

В основе этих программ лежит нравственное воспитание и практико-ориентированные материалы, которые максимально приближены к реальным жизненным ситуациям. Это помогает развивать навыки социализации, коммуникации и формировать активную жизненную позицию у обучающихся.

Во внеурочной деятельности одним из ключевых компонентов развития эмоционального интеллекта являются психологические тренинги и упражнения. Они направлены на развитие навыков управления своими эмоциями и понимания эмоций других людей.

При отборе содержания образования важно учитывать аксиологическую составляющую. Она помогает формировать систему духовных ценностей у ребёнка, развивать взаимовыручку, взаимопомощь, умение работать и общаться в группе, а также повышать социометрический статус каждого члена коллектива. Это включает в себя и развитие лидерских качеств.

Развитие эмоционального интеллекта у младших школьников может быть реализован с помощью метода психогимнастики. Борис Дмитриевич Карвасарский, автор книги, описывает этот метод так: «Невербальный метод групповой работы, который предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний и проблем с помощью движений, мимики и пантомимики. Позволяет проявлять себя и общаться без помощи слов» [3].

Цель метода психогимнастики — узнать и изменить личность. Этот метод, прежде всего, фокусируется на обучении элементам техники выразительных движений, усилении эмоций, формировании превосходящих чувств и приобретении саморегуляции. Изучая разнообразные эмоции, ребята учатся управлять ими, распознавать эмоции других людей, а затем осваивают азбуку эмоционального состояния мира людей.

Психогимнастические методы помогают сохранить эмоциональное благополучие детей, развивают их воображение и способствуют снятию эмоционального напряжения. Они удобны для реализации как в индивидуальной, так и в групповой форме работы. Эти методы способствуют самовыражению, преодолению барьеров в социальном взаимодействии и имеют опору на естественные механизмы развития ребёнка.

На занятиях психогимнастикой дети учатся выражать свои эмоции через выразительные движения. Каждый урок включает в себя ритм, пантомиму, игры и коллективные танцы. Урок разделён на три этапа: снятие стресса с помощью физических нагрузок (бег, ходьба), пантомима (поведение в разыгрываемых ситуациях, этюды) и заключительный этап — закрепление чувства принадлежности к группе (игры и танцы) [4].

Метод психогимнастики помогает детям развивать свои эмоции и учиться управлять ими, а также эмоциями других людей. Это способствует развитию эмоционального интеллекта в целом.

В психогимнастических занятиях могут участвовать как младшие школьники, так и взрослые, такие как родители и учителя. В игровой форме дети изучают мир эмоций и учатся управлять ими. Упражнения направлены на развитие двигательных, эмоциональных и коммуникативных навыков ребёнка.

«Психогимнастика, как метод развития эмоционального интеллекта младших школьников, помогает формировать стереотипы эмоционального поведения, соответствующие социально одобряемым нормам. Дети также учатся саморегуляции и самоконтролю. Этот метод развивает у ребёнка способность преодолевать различные проблемные ситуации. Младшие школьники понимают, что между их эмоциями, чувствами и мыслями существует взаимосвязь, и осознают, что неблагоприятные эмоциональные реакции могут быть вызваны не только конкретной ситуацией, но и реакцией самого ребёнка на неё» [5].

Дети в младшем школьном возрасте находятся в периоде активного формирования своей эмоциональной сферы, поэтому развитие эмоционального интеллекта в этом возрасте имеет особое значение.

Одним из эффективных способов развития эмоционального интеллекта у детей является использование подвижных игр. Подвижные игры способствуют не только физическому

развитию детей, но и развитию их эмоциональных навыков и умений. Играя, дети учатся контролировать свои эмоции, выражать их, а также понимать эмоции других людей.

Игры для развития эмоционального интеллекта могут быть разнообразными. Например, игры, в которых дети должны показать разные эмоции с помощью мимики и жестов, помогают им осознавать и выражать свои чувства [6]. Такие игры способствуют развитию эмоциональной отзывчивости и эмпатии у детей.

Кроме того, игры, направленные на развитие эмоционального интеллекта, могут включать в себя упражнения по саморегуляции эмоций. Например, игра "Островок спокойствия" помогает детям научиться успокаивать себя в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности и стресса. В этой игре дети выполняют специальные упражнения дыхания и расслабления, что способствует развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями [7].

Важным аспектом развития эмоционального интеллекта у детей является также умение распознавать эмоции в себе и других людях. Для этого можно использовать игры, в которых детям предлагается анализировать выражение лица, жесты и интонацию, чтобы определить эмоциональное состояние человека. Такие игры способствуют развитию навыков эмоционального восприятия и понимания.

Подвижные игры могут помочь детям научиться справляться с негативными эмоциями, такими как злость или раздражение. Например, игра, в которой дети могут выразить свои эмоции через движения тела, позволит им освободиться от накопившегося стресса и напряжения. Для развития эмоционального интеллекта учащихся 10–11 лет также важно умение эмпатии и понимания чувств других людей. Подвижные игры, которые включают в себя элементы сотрудничества и взаимопонимания, способствуют формированию эмпатии у детей. Например, игра, в которой необходимо работать в паре или в команде, поможет детям научиться слушать друг друга, проявлять заботу и поддержку.

Игры, представленные в различных методиках, способствуют не только развитию физических навыков, но и улучшению эмоциональной сферы учащихся. Например, одной из игр, которая помогает детям развивать эмоциональный интеллект, является игра "Эмоциональный переполох". В ходе этой игры дети учатся распознавать свои эмоции и эмоции других участников, что способствует развитию навыков эмпатии и социального взаимодействия.

Другой методикой, которая позволяет развивать эмоциональный интеллект у детей, является использование игры "Островок безопасности". В рамках этой игры дети учатся

выражать свои чувства и эмоции, обсуждать их с педагогом и сверстниками, что способствует формированию навыков самовыражения и конструктивного общения.

Также важным аспектом развития эмоционального интеллекта у младших школьников является игра "Эмоциональный карнавал". В процессе этой игры дети имеют возможность показать и интерпретировать различные эмоции через жесты, мимику и слова, что способствует развитию навыков самовыражения и эмоциональной открытости.

Роль педагога в развитии эмоционального интеллекта учащихся является крайне значимой и ответственной. Учителя несут на себе огромную ответственность за формирование эмоциональной компетенции учащихся, поскольку их деятельность направлена не только на передачу знаний, но и на развитие личности каждого ребенка.

Педагоги должны учитывать психологические аспекты, такие как эмоциональные факторы, воображение, фантазия и другие, чтобы помочь детям развивать навыки управления своими эмоциями. Знание психологии учащихся также играет важную роль в этом процессе [8].

Важно понимать, что в школьном возрасте происходит активное эмоциональное становление детей, а также совершенствование их самосознания. Педагоги должны способствовать развитию гибкости всех психических процессов у учащихся, что в свою очередь способствует формированию эмоционального интеллекта.

Педагогическая деятельность учителя является ключевым источником и фактором развития эмоционального интеллекта учащихся. Взаимодействие с учителем в процессе обучения позволяет детям осознавать свои эмоции, развивать навыки саморегуляции и эмпатии, что важно для успешной социальной адаптации и общения.

Таким образом, роль педагога в развитии эмоционального интеллекта учащихся, несомненно, огромна. Педагоги играют важную роль в формировании у детей навыков управления эмоциями, развитии эмпатии и социальных навыков, что важно для успешной адаптации в современном обществе.

В возрасте 10–11 лет завершается формирование основных характеристик младшего школьного возраста. Их можно сравнить с фундаментом дома. То есть, к этому возрасту у ребёнка уже заложены базовые черты характера и способности, на основе которых будет продолжаться его развитие в подростковом периоде.

Однако стоит учесть, что развитие детей происходит неравномерно из-за особенностей их темперамента, типа нервной системы, здоровья, семейной ситуации и методов воспитания. Поэтому у одного и того же ребёнка одни характеристики уже полностью сформированы, а другие находятся в процессе развития.

Прежде всего, следует отметить развитие произвольности познавательных процессов, таких как внимание и память. Также важным новообразованием является познавательная рефлексия — способность осознавать причины учебных успехов и неудач.

В этом возрасте ребёнок начинает узнавать и дифференцировать свои личностные качества, что способствует развитию личностной рефлексии. Он постепенно осознаёт потребность в саморазвитии и может понять некоторые аспекты своего внутреннего источника активности.

Также в этом возрасте ребёнок начинает осознавать свои права и обязанности. Важно, чтобы он перестал делать акцент только на своих правах («Я так хочу»), что может свидетельствовать о некоторой социальной незрелости, и принял необходимость выполнения социальных обязанностей.

Самооценка ребёнка становится более устойчивой. Он начинает адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны. Важно понимать, что в этот период у ребёнка формируется чувство «умелости и компетентности», то есть осознание своей способности хорошо выполнять порученные ему задачи. Если этого не происходит, может возникнуть чувство глубокой неполноценности.

Общение становится более зрелым. В отношениях со взрослыми ребёнок начинает различать значимых людей и обычных. Этот процесс начинается с того, что ребёнок замечает и обсуждает достоинства и недостатки педагога, а заканчивается умением сравнивать своего педагога с другими учителями и родителями.

Сверстники становятся более важными для ребёнка. Их мнение часто перевешивает мнение значимых взрослых. Развивается сотрудничество и социальный интерес — способность интересоваться другими людьми и участвовать в их жизни. Также активизируется межполовое общение. Дети могут рассматривать сверстников одного пола как соперников. Внимание детей противоположного пола можно привлечь различными способами: подарками, ссорами, поддразниванием, толчками. В этот период дети начинают осознавать ценностные ориентации. Они понимают разницу в социальных статусах и формируют своё отношение к этому. Развиваются нормативные социальные страхи: страх не соответствовать общепринятым нормам и образцам поведения (например, страх сделать что-то неправильно, опоздать и т. д.). Также возникает опасность перерождения нормальных страхов в невротические.

Четвёртый год обучения в младших классах завершает первый этап школьной жизни ребёнка. Четвероклассники — это выпускники начальной школы. Этот факт во многом определяет взаимодействие взрослых с детьми данного возраста. Перспектива перехода в среднюю школу заставляет взрослых обращать первостепенное внимание на учебные умения и

навыки четвероклассников. К четвёртому классу у большинства детей уже формируется индивидуальный стиль учебной работы. Этот стиль хорошо прослеживается при подготовке домашних учебных заданий. Например, некоторые дети приступают к урокам сразу после прихода из школы, а другим требуется отдых разной продолжительности. Кто-то быстро и легко включается в работу, а у других много времени занимает подготовительный период.

Также можно заметить различия в том, с каких учебных предметов дети начинают выполнять домашние задания. Одни начинают с трудных предметов, другие — с лёгких. Некоторые дети лучше усваивают материал с опорой на графические изображения (рисунки, схемы и т. п.), в то время как другие предпочитают словесное объяснение. Различия в общем подходе к выполнению учебной работы связаны с индивидуально-типологическими особенностями детей, их работоспособностью, спецификой познавательного развития, преобладающим типом восприятия и переработки информации, а также с неодинаковым интересом к различным учебным предметам. Индивидуальный стиль учебной работы проявляется не только в общем подходе к выполнению учебных заданий, но и в использовании школьниками различных учебных умений и навыков. Владение этими навыками означает, что ребёнок научился учиться: он способен качественно усваивать предлагаемые знания и, при необходимости, добывать их самостоятельно.

Третий класс — это важный этап в жизни младшего школьника. Многие учителя замечают, что именно с этого года дети начинают более осознанно относиться к учёбе и проявлять активный интерес к знаниям.

Это связано с тем, что в этот период происходят значительные изменения в общем интеллектуальном развитии детей. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами наблюдается скачок в умственном развитии учащихся. На этом этапе активно формируются мыслительные операции, развивается вербальное мышление, которое оперирует понятиями.

Новые возможности мышления становятся основой для дальнейшего развития других познавательных процессов, таких как восприятие, внимание и память. Как писал известный детский психолог Д. Б. Эльконин, «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие — думающим».

Также активно развивается способность ребёнка управлять своими психическими процессами. Он учится владеть вниманием, памятью и мышлением.

Эти изменения в интеллектуальном развитии третьеклассников важно использовать в развивающей работе с детьми. Психологу важно подчеркнуть в беседе с родителями, что они

могут оказать существенную помощь в проведении такой работы, направленной на развитие потенциала детей этого возраста.

В младшем школьном возрасте успешность обучения напрямую зависит от уровня развития внимания. Ученики с хорошими показателями внимания, как правило, показывают лучшие результаты в учёбе.

Исследования показывают, что разные свойства внимания играют разную роль в успешности обучения по разным предметам. Например, при изучении математики важен объём внимания, для успешного усвоения русского языка необходимо развитое распределение внимания, а для обучения чтению — устойчивость внимания.

Таким образом, развивая различные аспекты внимания, можно повысить успеваемость по разным предметам. Однако стоит отметить, что разные свойства внимания поддаются развитию в разной степени. Например, объём внимания изменяется незначительно (увеличивается примерно в 2,1 раза на протяжении младшего школьного возраста), в то время как распределение, переключение и устойчивость внимания можно и нужно тренировать.

Младший школьный возраст — это период, когда дети особенно восприимчивы к обучению и развитию. В этом возрасте формируются мотивы учения, устойчивые познавательные потребности и интересы. Дети осваивают продуктивные приёмы и навыки учебной работы, учатся учиться.

Также в младшем школьном возрасте раскрываются индивидуальные особенности ребёнка. Он учится контролировать себя, организовывать свою деятельность и регулировать своё поведение. Формируется адекватная самооценка, развивается критичность по отношению к себе и окружающему миру.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвёртой) мы ознакомились с характеристикой образовательного учреждения и системой физического воспитания ИТ-колледжа ВВГУ (IThub Владивосток).

Разработали планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической культуре и провели занятия по темам: «Профилактика развития гиподинамии и плоскостопия средствами фитнеса», «Профилактика остеохондроза средствами фитнеса», «Профилактика синдрома запястного канала средствами фитнеса» для занимающихся в прикрепленной группе ИТ-СИП-22-23-FT2. В соответствии с профиограммой по специальности фронтенд-разработчик.

Провели педагогический анализ по теме: «Профилактика остеохондроза средствами фитнеса» у учащихся ИТ-колледжа в ИТ-СИП-24-ВЕБ группе. Педагогический анализ показал, что задачи урока соответствуют теме. Методы организации соответствовали поставленным задачам, условиям и возрасту. Нагрузка соответствовала содержанию урока и возможностям занимающихся. Поставленные задачи занятия были выполнены.

Также провели анализ пульсометрии на учебно-тренировочном занятии по теме: «Формирование правильной осанки и укрепление позвоночника средствами фитнеса» у учащихся ИТ-колледжа группы ИТ-СИП-22-23-Data. В начале занятия пульс учащегося был 84 удара в минуту, наивысшее значение пульса составило 138 ударов в минуту после упражнений для поясницы. В основной части пульс варьируется, что соответствует теме и задачам занятия. В конце занятия пульс восстановился до 84 ударов в минуту. Урок соответствовал поставленной нагрузке и возрасту учащихся, пульс постепенно повышался и к концу занятия восстановился, что соответствует норме.

По результатам общего соотношения количества испытуемых относительно уровня подготовленности учащихся мы выяснили, что большинство учащихся справились и получили средний результат. Среди девушек 19 лет- 100% средний результат, среди юношей 80% средний и 20% высокий. Ребята имеют хорошую физическую подготовленность.

За время прохождения практики мы овладели профессиональными практическими навыками и компетенциями планирования и организации педагогического процесса путём непосредственного участия в деятельности, предоставили отчёт на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленном графике сроки.

Список литературы

1. / [Электронный ресурс] // Международная Академия Информационных технологий "ИТ ХАБ" : [сайт]. — URL: <https://ithub.vvsu.ru/> (дата обращения: 18.11.2024).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 09.11.2024).
3. Эмоциональный интеллект в образовании [Электронный ресурс] // anrotech.ru - Режим доступа: <https://anrotech.ru/blog/emotsionalnyi-intellekt-v-obrazovanii-kak-effektivno-integrirovat-uroki-po-razvitiyu-empatii-v-uchebnyi-plan/>, свободный.
4. Эмоциональный интеллект в образовании [Электронный ресурс] // anrotech.ru - Режим доступа: <https://anrotech.ru/blog/emotsionalnyi-intellekt-v-obrazovanii-kak-effektivno-integrirovat-uroki-po-razvitiyu-empatii-v-uchebnyi-plan/>, свободный.
5. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль : «Академия развития», 2016. 208 с.
6. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: смешанные модели способностей и методики диагностики // Вопросы психологии. 2020. № 1. С. 154-164.
7. Суровцева Н. Н. Изучение эмоционального интеллекта младших школьников // Актуальные вопросы педагогики : сб. науч. Тр. Пенза, 2020. С. 138-144. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42455466> (дата обращения: 05.11.2024).
8. Юрьева О. В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социальноэкономические науки. 2019. №1. С. 55-65.
9. Низамова О. Н. Развитие интеллектуальных способностей младших школьников // Образование и воспитание. 2020. №3 (29). С. 36-38. Режим доступа: <https://moluch.ru/th/4/archive/168/5311/> (дата обращения: 10.12.2024).

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

Результаты исследования _____

Заключение по занятию _____

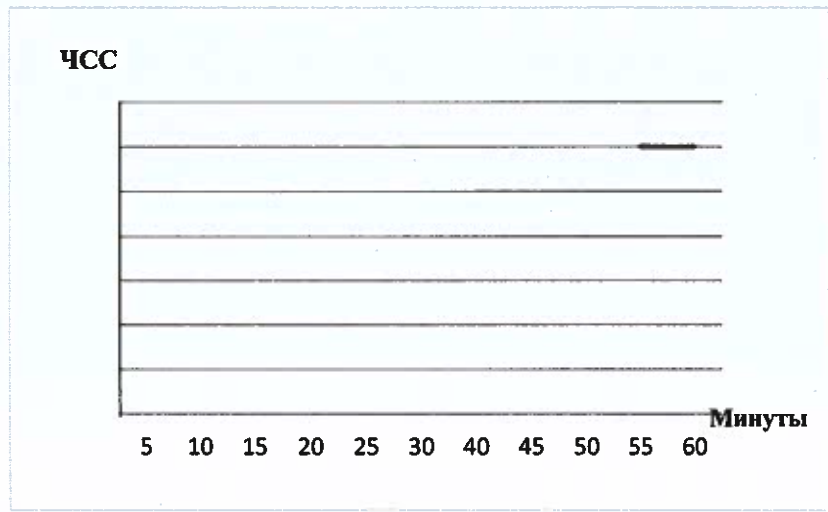


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в ИТ-СИП-22-23-FT2



Рисунок 1 – Проведение педагогического анализа занятия Свистуна В.С., подготовительная часть урока выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику остеохондроза средствами фитнеса



Рисунок 2- Общеразвивающие упражнения на урок Свистуна В. С. по теме: «Профилактика остеохондроза средствами фитнеса»

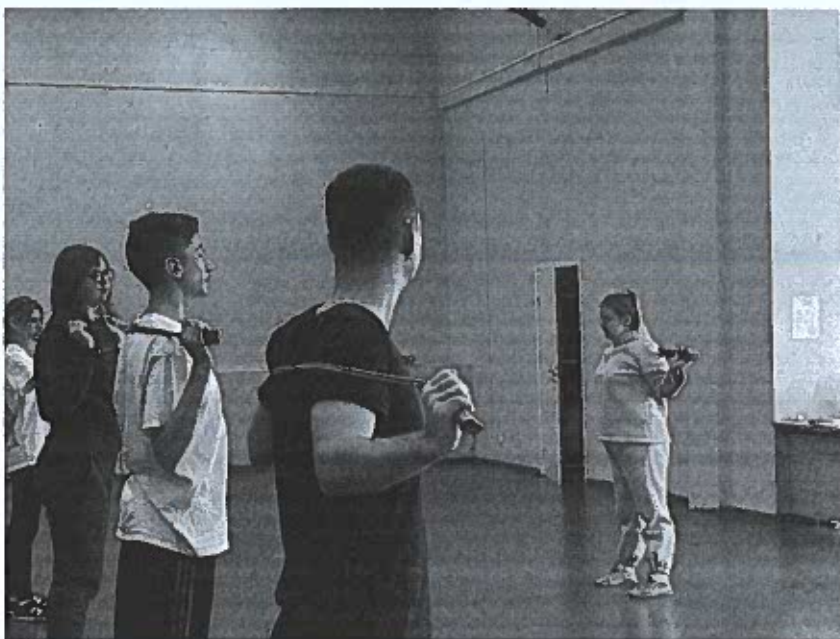








Рисунок 3-Проведение пульсометрии занятия Затолокиной Светланы Романовны. Выполнение упражнений со скакалками. Тема занятия: «Формирование правильной осанки и укрепление позвоночника средствами фитнеса»



Рисунок 4- Общеразвивающие упражнения на уроке Затолокиной С.Р. по теме: «Формирование правильной осанки и укрепление позвоночника средствами фитнеса»

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, прикладные упражнения и умения
				Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)										
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			
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20			
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость		

Рисунок 5-Нормы ГТО

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
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	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto

Рисунок 6- Нормы ГТО

План конспект контрольного
урока по физической культуре
в ИТ-СИП-22-23-ФЗ группе

Тема: Коррекция осанки и укрепление
позвоночника у спортсменов-разработчиков ^{стрелковой и критической} стрельбы
Проводящий: Шарасрутдинова Елизавета
Александровна

Задачи:

1. Образовательная: коррекция осанки и укрепление позвоночника
2. Оздоровительная: укрепление позвоночника. Мобильность локтевого и плечевого сустава
3. Воспитательная: воспитание решительности у обучающихся.

Инвентарь: висток, скакалка, гимнастический коврик

Место проведения: спортивный зал
СК "Темптон"

Время проведения: 8:30 - 10:00

Дата проведения: 28.11.2024

Ход урока:

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
	Тодьба: на носках на пятках перескаты с пятки на носок	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Спина прямая локтевые суставы в стороны
	повороты туловища каждый шаг наклоны туловища на каждый шаг	0,5 круга 0,5 круга	Таз в нейтральном положении
		0,5 круга	Ноги прямые

Летние упражнения

Домашнее ОМЧ

<p>20 минут)</p>	<p>подъём лопатки криволинейное движение рука вперёд, назад. вращение на коленях или на носке</p>	<p>0,5 круга 0,5 круга</p>	<p>Взмаг вперёд Руки прямые угол в коленном суставе 90°.</p>
	<p>Бег по спортивной дорожке Бег по дорожке:</p> <p>Бег с прямыми руками Бег с высоким подниманием бедра Бег с прямыми руками вперёд; назад; через стороны; Скрестными шагами правым боком левым боком Подскоки с правой ногой вперёд; назад; Бег спиной вперёд;</p>	<p>4 минуты 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз</p>	<p>Лёгкий бег. Держать дистанцию Нож работает туше Руки работают бегущего Нож прямые спина ровная Таз подвигается, вправо и влево. Прижок как лодка но виле Бегущий на носках взмаг из правого носка</p>
<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p>			
	<p>1-ИП - стойка на носках, скакалка в руках. 1 - скакалка вверх, подпрыгивая на носках 2 - пропрыгнуть 3 - скакалка вперёд 4 - ИП</p>	<p>4 раза</p>	<p>Взмаг вперёд Прочувствуй лодку</p>

Части упряжки	Содержание	Защитовка	ОМЗ
ПОДПОТОВОЧНАЯ ЗАСТАВА	2-УП-ОС, скакалка вниз 1-левая нога на носик, прокрутка, скакалка вверх; 2-УП. 3-4-то же с дру- гой ноги	6 раз	Ноги правые
	3-УП-стойка на ли врозь, скакалка вперед 1-поворот вле- во 2-УП 3-4-то же в дру- гую сторону	6 раз	Руки правые Таз не поднимается
	4-УП-стойка ноги врозь ска- калка вверх 1-левая в сто- рону на носик, качка влево, 2-У.П. 3-4-то же в дру- гую сторону	10 раз	Таз на месте Руки правые
	5-УП-О.С. 1-3-приседание 2-УП 3-4-то же	20 раз	Колени сонаправле- ны носкам Спина прямая
	(20 минут) 6-УП-О.С. ска- калка вниз 1-выпад левой вперед, скакалка вперед 2-У.П. 3-4-то же с правой ноги	6 раз	Спина прямая Туловище слегка наклоняется вперед

Спортивная Дыхательная гимнастика

Части урока	7. И.П. - стойка ноги врозь, сидим на пятках впереди. 1- шаг левой 2- И.П. 4- то же правой ногой	20 раз	Маховая нога прямая Возвращаемся пяткой в положение
	8. И.П. - руки на пояс, сидим на пятках впереди 1- присядь вперёд 2- присядь назад 3- 4- то же	10 раз	Дыхание ровное Руками помогаем работать.
	9. И.П. - левую вперёд, правую назад, руки на пояс, сидим на пятках. Присядь со спиной к полу	10 раз	Руки на пояс Лопатки приведены, опущены.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1. И.П. - сидя, ноги скрещены. Сидим на пятках впереди. Отведение правых рук назад.	20 раз	Руки прямые Плечи опущены
	2. И.П. - то же. Сидим на пятках впереди. Наклоняемся туловищем вправо/влево	20 раз	Таз неподвижен Руки и ноги прямые
	3. И.П. - то же. 1- сдвигание рук - сидим на пятках 2- И.П. 3- 4- то же.	20 раз	Спина прямая Плечи опущены Лопатки приведены
	4. И.П. - то же. Сидим на пятках впереди. 1- сидим на пятках впереди ху.	20 раз	Вздох вперёд
(60 минут)			

Части урока	Содержание	Действия	ОЦУ
	2-классица на таллах. 3-классица на -верху. 4-2.П.	образ	Толба неогвешна Взмаг вперед
	5.У.П. - то же. Склассица наверху. Скручивание в сторону	образ	Лопатки приведе- ны, опущены
	6.У.П. - то же. Склассица за спину. Обведение руки назад.	образ	Лопатки собира- ются вместе. Взмаг вперед на ширину плечей
	7.У.П. - левая но правоте. Руки в сторо- ны. Кручение об- ратно направо влево	образ вправо образ влево	Руки и ноги прямо
	8.У.П. - то же. Разведение руки	образ	Плечи опущены Взмаг вперед
	9.У.П. - то же. Руки вверх. Почередное обращение руки вверх и назад вверх-вниз "Плавание"	образ	Тяловице прямо. Поясница не напряжена. Руки и ноги втягиваются в разные стороны

Части урока: организационная догиперборис ОМУ

З А К Л Ю З Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь (10 мин- нут)	Упражнения на широкость: "Обратная связь"	2 мин.	Взгляд в сторону струн. Одна нога правая органная секция. Скру- тационные упражнения
	И.П. - сидя, ноги прямыми вперёд. "Лотос" - сидя, ноги скрещены	2 мин.	Наклоны вперёд, руки в стрелочку, ладони на лодыжки.
	И.П. - сидя, ноги широко врозь. Наклоны к правой, левой ногам.	2 мин.	Ноги прижаты к кобрушке, прямые
	Наклоны впе- рёд к правой ноге Наклоны в сторону	2 мин.	Стопы на себя. Ноги направлены в пото- лок
	Подведение итогов. Уход с урока.	2 мин.	Спросить о самочув- ствии. Отдать ить музыки Дать домашнее задание.

28. 11. 2024

/Сидячих Т.В./

Коллектив: 5 (мин)

Проведение: 5 (мин)

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Уелмшон" 415

Дата проведения 28.11.2024

Инвентарь и оборудование свисток, скакалки, гимнастическая палка

Задачи занятия: 1. Коррекция осанки и укрепление позвоночника
2. Мобильность суставов и плечей. Укрепление позвоночника
3. Воспитание решительности у обучающихся

Фамилия, имя проводящего занятие Шарафутдинова Елизавета Александровна

Пульсометрия в конце

Содержание анализа

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

Задачи урока полностью соответствующей теме урока и
профессии заключены. Актерская деятельность учр, соот-
ветствует задаче и условиям проведения.
Подготовительная часть занятия по теме, что является
частью профессии при фактически занятии в школе.
Конспект соответствует установленной форме.

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

Занятие было проведено с учетом возможностей обучающихся и с соблюдением всех задач.

2.1.

Подготовительная

часть Урок был начат вовремя. Все задачи
занятия были проговорены.

Елизавета Александровна показывает правильное выполнение каждого упражнения, также корректируется ребята при неправильном выполнении. Нагрузка соответствует возрасту учащихся.

2.2. Основная часть Методы организации соответствуют поставленным задачам, условиям и возрасту. Нагрузка соответствует содержанию урока и особенностям занимающихся. Елизавета Александровна на протяжении всего занятия следит за технической безопасностью и своевременного реагирования на указания, неправильные на исправление ошибок.

2.3. Заключительная часть Упражнения заключительной части соответствуют заданию урока. Пятикратие, заключительное часть урока ребята отдохнули, восстановили дыхание. По окончании занятия Елизавета Александровна показала итоги. По итогам упражнения - пульс восстановился. По итогам хронометража время было целеобразно.

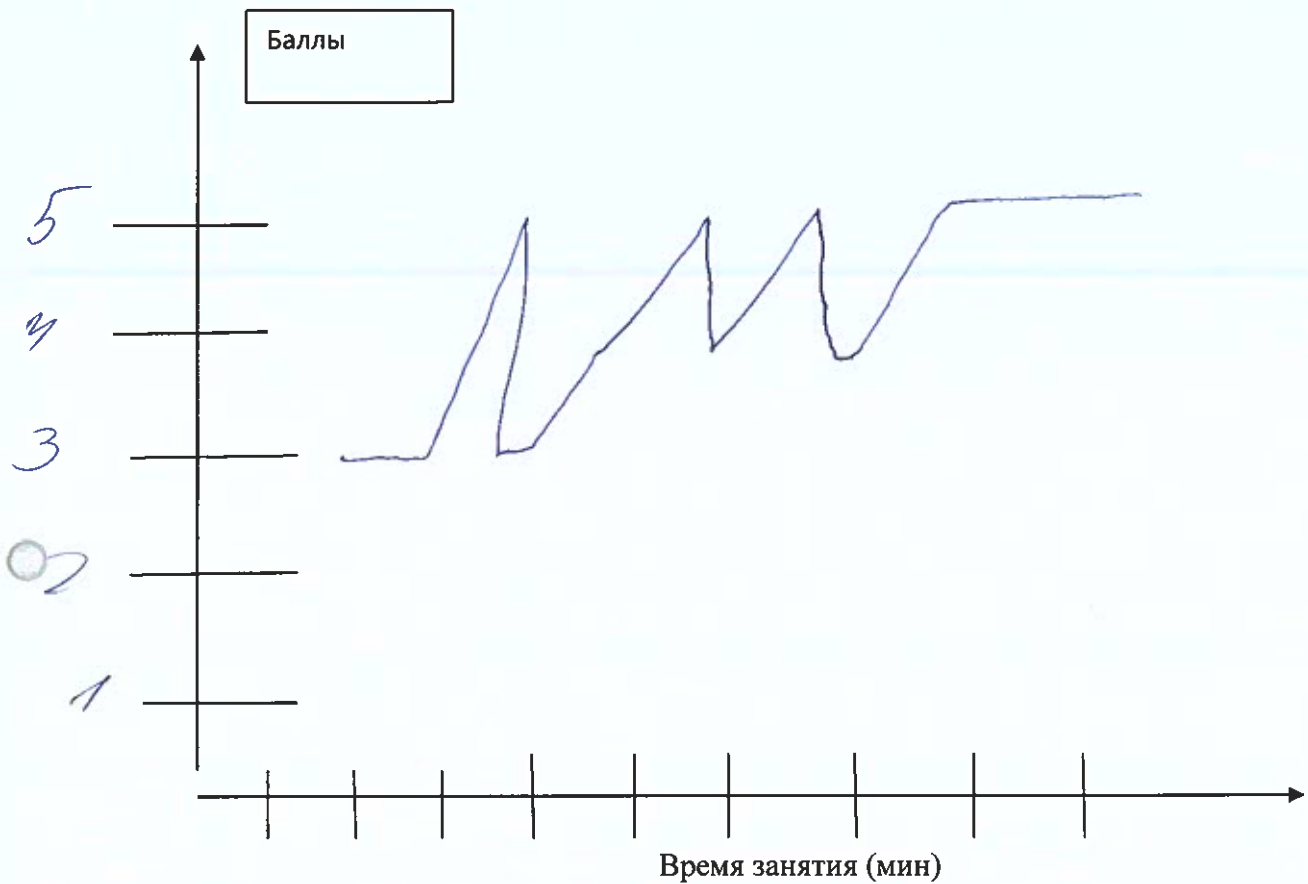
III. Поведение и деятельность учащихся Учащиеся активно и внимательно выполняли упражнения. Проявляли интерес и участие, особенно в основной части. В начале занятия Елизавете удалось добиться ребят новыми упр. в ОРУ и сохранять высокий эмоциональный тон до конца занятия.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Елизавета Александровна была собой уверено все занятие, дала все упражнения вместе со студентами, проговаривала методические указания и исправления ошибок. Урок позволил учащимся укрепить мышцы позвоночника.

V. Выводы и предложения Задачи закрытия бизнеса бизнесмена.
Предлагаются качественно подготовленные
и занята, эффективно и непосредственно
разнообразные методы и приемы
обучения.

Составлено: Шишиков Т. В. 

Динамика изменений познавательного интереса



Время занятия (мин)
Заключение по уроку

*Презентация по физ. Вулканы тем заинтересован
Активность высокая*

Общая оценка « 5 »
Замечания *Замечаний нет*

Групповой руководитель

Согласовано: *Сисеманов Т. В.*

ПРОТОКОЛ
 учета пульсовых данных
 на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Шарафутдинов Е. И.

Ф.И. наблюдаемого Арина Коваль

Дата проведения 28.11.2024

Тема занятия:

Коррекция осанки и укрепление позвоночника

Задачи занятия: Образовательная: коррекция осанки и укрепление позвоночника

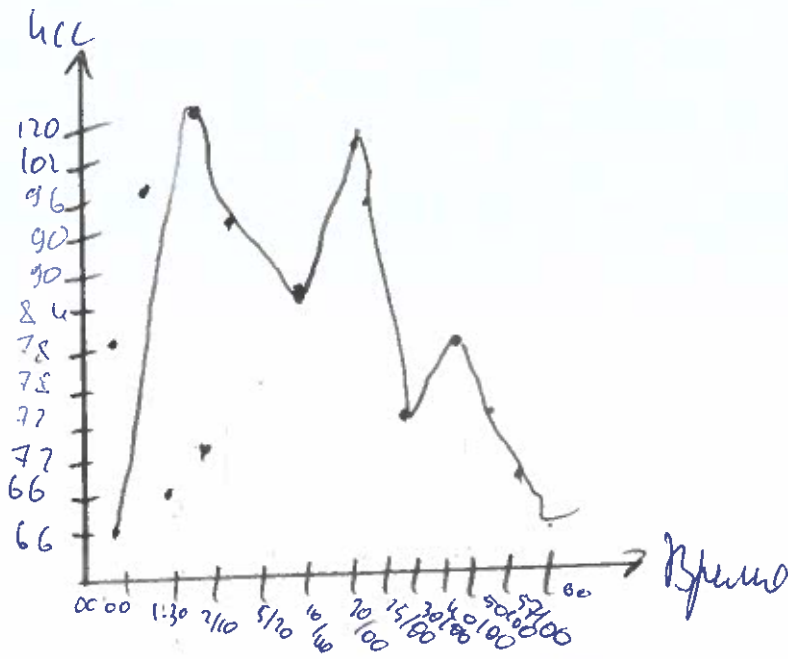
Оздоровительная: мобилизовать лопатки и плечи

Воспитательная: воспитание решительности

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
	06:00	13	78	Какая
	1:30	16	96	Ходьба
	2:15	20	120	Бег
	5:20	15	90	Беговые упр
	10:10	14	84	Ору
	20:00	17	103	Поднимание рук вверх
	25:00	16	96	Отведение плеча назад
	30:00	12	77	Работа лопат
	40:00	13	78	Поза переднее нагибание туловища
	50:00	13	77	Работа плеч
	57:00	11	60	Поскорости
	60:00	11	66	Выход из зала

Результаты исследования Пульсы соответственной нагрузки

Заключение по занятию 5^{ти} откл



составлено: (Сиданов Т.В.)

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Шарафутдинова Е.А.

Дата проведения 28.11.24

Место проведения СК „Чемпион“

Оборудование и инвентарь скакалки, коврик

Тип урока аэробно-кардио

Задачи урока:

1. Коррекция осанки и укрепление позвоночника
2. Мобильность суставов и плечей.
3. Воспитание решительности у обучающихся.

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
	Построение	00	0'24	1'0			
	Ходьба	1'24	0'28	3'0			
	Бег	4'55		1'06			
	Ходьба (вперед)	6'01		0'08	0'10		
	Бег по кругу	6'19	0'20	4'32			
	Упражнения инвентаря на скакалке	11'11		0'2		0'26	
	Орг. скакалки	11'57	1'03	19'13			
	Упражнения коврика	34'13				1'04	
	Упражнения на скакалке	35'17	0'33	5'0	2'0		
	Упражнения на коврике	42'50	0'29	4'3	1'3		
	Упражнения на скакалке	49'19	0'21	5'0	2'0		
	Упражнения инвентаря	56'40				0'28	
	Построение	57'08	0'31				
	Релаксация	57'59		1'41			
	Выход из зала	59'20				0'4	

	Итого:		48'2			
			$48'2 : 60 \times 100 = 80,3\%$			

Результаты хронометрирования

Зачетное проведено в соответствии с планом-конспектом. Части уроков соответствуют с конспектом.

Заключение по уроку


Урок был проведен своевременно: начался и окончился во время.

Общая оценка «5»

Замечания без замечаний

Групповой руководитель

Протокол составил студент Костина Л.В.
(Ф.И.О.)

Проверил Генанов Г.В. подпись учителя 
(Ф.И.О.)

Тема: конкретизация контрольного урока по физической культуре в ИТ-СИП-22-23-ФЗ 2 гр.

Тема: профилактика развития сколиоза с помощью гимнастики и упражнений разработанных средствами фитнеса

Проводящий: Макарутова Елизавета Александровна

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическим матом.

Оздоровительная: укрепление позвоночника.

Воспитательная: воспитание ответственности и здорового отношения к своему здоровью.

Оборудование: мат, гимнастический коврик, гимнастический мат.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 11:50 - 13:20

Дата проведения: 19.12.2024

Лог урока:

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Проверка готовности к занятию.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму.
	Коррекция осанки:		Напомнить о ТБ
	на носках	0,5 круга	Держим дыхание
	на пятках	0,5 круга	
	перекаты спот-ки на носок	0,5 круга	Взгляд вперед
	круговые движения в плечевых суставах,	0,5 круга	Спина прямая
	кисти гантели в суставах, мате	0,5 круга	Плечи опущены
в суставах.	0,5 круга		
Наклоны на коленях мат	0,5 круга	Голова прямая	
Повороты тул. на коленях мат	0,5 круга	Поз. неограничен	

Части урока	Содержание	Длительность	ОРУ
Часть 6 (общая)	Бег по спортивной дорожке	3 мин	Личный бег
	Бег с высоким подниманием бедра	0,5 круга	Держим дистанцию
	Средственный шаг (правый/левый бок)	1 круг	Ноги работают чаще
	Бег с продвижением головы вперед	1,5 круга	Таз фиксируется вправо и влево
	Подскоки с работой рук вперед, назад	1 круг	Спина прямая
	Бег спиной вперед	0,5 круга	Ноги не отходят
Общеразвивающие упражнения	Присядки на двух ногах, на правой, на левой ногах	1,5 круга	Привали как можно выше
			Смотрим через правое плечо
			Плечи помогают отталкиваться
			есть с тем же ритмом
	1. И.П. - О.С., шаг вперед	4 шага	Ношица руки напряжены
	1 - поворот головы вправо		
	2 - И.П.	8 шагов	Плечи опущены
	3-4 - то же вправо		
	2. И.П. - то же.	8 шагов	Плечи прямые
	Круп. шаг с мячом в кистях одновременно		
	3. И.П. - О.С.	8 шагов	Передвигать шаг точно над головой
	1 - подвиг на носки, шаг через сторону вверх, перевод в другую руку.		
	2 - И.П.	8 шагов	Ноги прямые
	3-4 - то же		
	4. И.П. - О.С.		Взгляд вперед.
	Перескакивание через-вокруг таши		

Задачи урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
	5. И.П. - О.С., шаг вправо. Переключивание из-за ступеньки	10 раз	Лопатки перевернуть Пальцы опущены
	6. И.П. - стойка ноги врозь. Оружие руки вправо, другая вправо туловище вправо. Отведение правого руки, с левой рукой	8 раз	Спина прямая Руки прямые
	7. И.П. - О.С. Перебрасывание шага из одной руки в другую	20 раз	Взглядом следить за шагом
	8. И.П. - то же. Бросок мяча, хлопок, поймаешь	10 раз	Спина ровно направляешь руку
	9. И.П. - стойка ноги врозь, шаг вперед 1 - приседание 2 - И.П. 3-4 - то же	25 раз	Колени согнаны вперед
	10. И.П. - О.С. 1 - касание туловища вправо 2 - И.П. - передать шаг в группу руки 3-4 - то же влево	6 раз	Туловище не замахивается вперед
	11. И.П. - О.С. Кружное движение туловищем влево 1 - И 5 - 8 - вправо	4 раза	Шаг вправо-назад
	12. И.П. - О.С. 1 - шаг правой назад, шаг передать под левую ногу 2 - И.П. 3-4 - то же левой	20 раз	В касании шаг до туловища касаются вперед.

Части урока	Содержание	Длительность	ОМЗ
	<p>13. У. П. - О. С. 1-8 прописки на фоне короля 1-8 - прописки на де- вои фоне 1-8 - то же на право</p> <p>14. У. П. - О. С. 1- прописки стои- ка ноги врозь руки через стороны тела наклоны вперед лицом 2- У. П. 3-4 - то же</p>	<p>3 раза</p> <p>40 раз</p>	<p>Пришли в класс</p> <p>Сидели прямо Взгляд вперед</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Э А С Т Б</p> <p>(сидели)</p>	<p>Вырабатываем для стой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг на пятку, касаемся в шаг. 2. Шаг на середине стога стопы 3. Пятка на носу, шаг в подмышечной полости. Касаемся как "шаг раз в шапке" 4. Передача шага по всей стопе 5. Шаг в шнуровот- ках. Передача с пятки на носок <p>Вырабатываем для подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Передать шаг за спиной, сверху отпустить, силь- ной шаг 7. Шаг на право ме. Передать шаг за спиной 	<p>30 раз пр/уб.</p> <p>30 раз пр/уб.</p> <p>30 раз пр/уб.</p> <p>30 раз пр/уб.</p> <p>10 раз</p> <p>30 раз убра право сверху.</p> <p>30 раз</p>	<p>Переносим центр массы тулови- ца в шаг</p> <p>Носи прямо</p> <p>Полн ошукана Толва вытянута</p> <p>Собираем кончики вместе</p>

Части урока	Содержание	Заурядность	ОМУ
	<p>8. Размещение между близко. Передача шара и одной руки вправо 9. Делать, руки в сторону. Крутить руки вправо, влево, вправо</p> <p>10. Размещение между близкими (руки и ноги)</p> <p>11. То же размещение но руки и ноги по диагонали</p> <p>12. Сдвиг-звончикообразно Перекрестки</p>	<p>10 раз вправо</p> <p>10 раз вправо</p> <p>↙</p> <p>3 раза</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Тучи ближе пра- во</p> <p>Ношицы снизу направо</p> <p>Руки сильнее</p> <p>Ношицы направо Взмах вперед Ношицы направо</p> <p>Вращать руки и ноги вправо, влево просто поворачивать</p> <p>Перекрестки прав и левых</p>
<p>3 2 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 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 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100</p>	<p>9. Размещение на уд- коме.</p> <p>10. Какими вправо, вле- во, вращать, то один бок, то другой</p> <p>11. Какими к правой ноге</p> <p>12. Стоя вправо, как же вправо. Какими вперед</p> <p>13. Какими к пра- вой, левой, посреде- не ногам.</p> <p>Построение</p> <p>Подведение шара Взмах из заис</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>40 раз</p> <p>по 1 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Вращать руки как шарики Ношицы Поворот направо Вращать вверх, вверх, дуга Ношицы Спросить о самостоятельном Похвалить Дать задание</p>

19.12.24
Сидоров Т.В. / Конспект: 5 (мин)
Проведение: 5 (мин)

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Шарафутдинова Е.А

Ф.И. наблюдаемого Ким Анна

Дата проведения 19.12.2024

Тема занятия:

Прогрессирующее развитие навыков с помощью упражнений - развитие навыков прыжков - разрабатываю

Задачи занятия: Совершенствовать навыки выполнения упражнений с помощью упражнений.

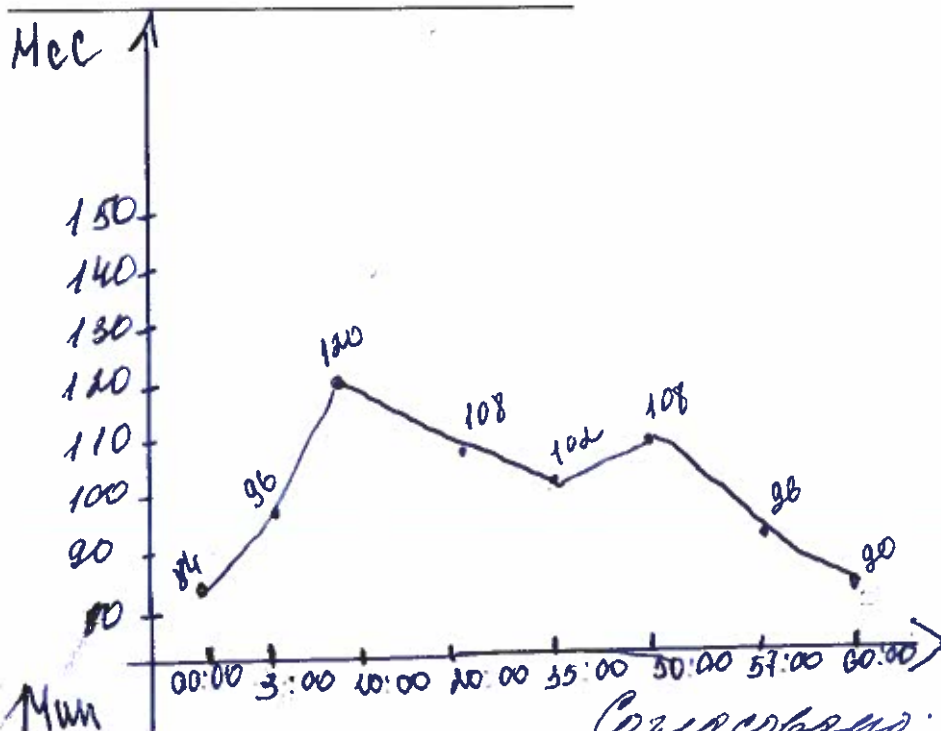
Укрепление позвоночника

Воспитание внимательности и осознанного отношения к своему здоровью

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
	00:00	14	84	После сна
	05:00	16	96	Корьба, упр в корьбе
	10:00	20	120	Бег, беговые упр
	20:00	18	108	ОРУ с мячами
	35:00	17	102	Упражнения для стоп
	50:00	18	108	Упражнения для икронож.
	57:00	16	96	Упражнения на шнурках
	60:00	15	90	После сна. Пульс итервал

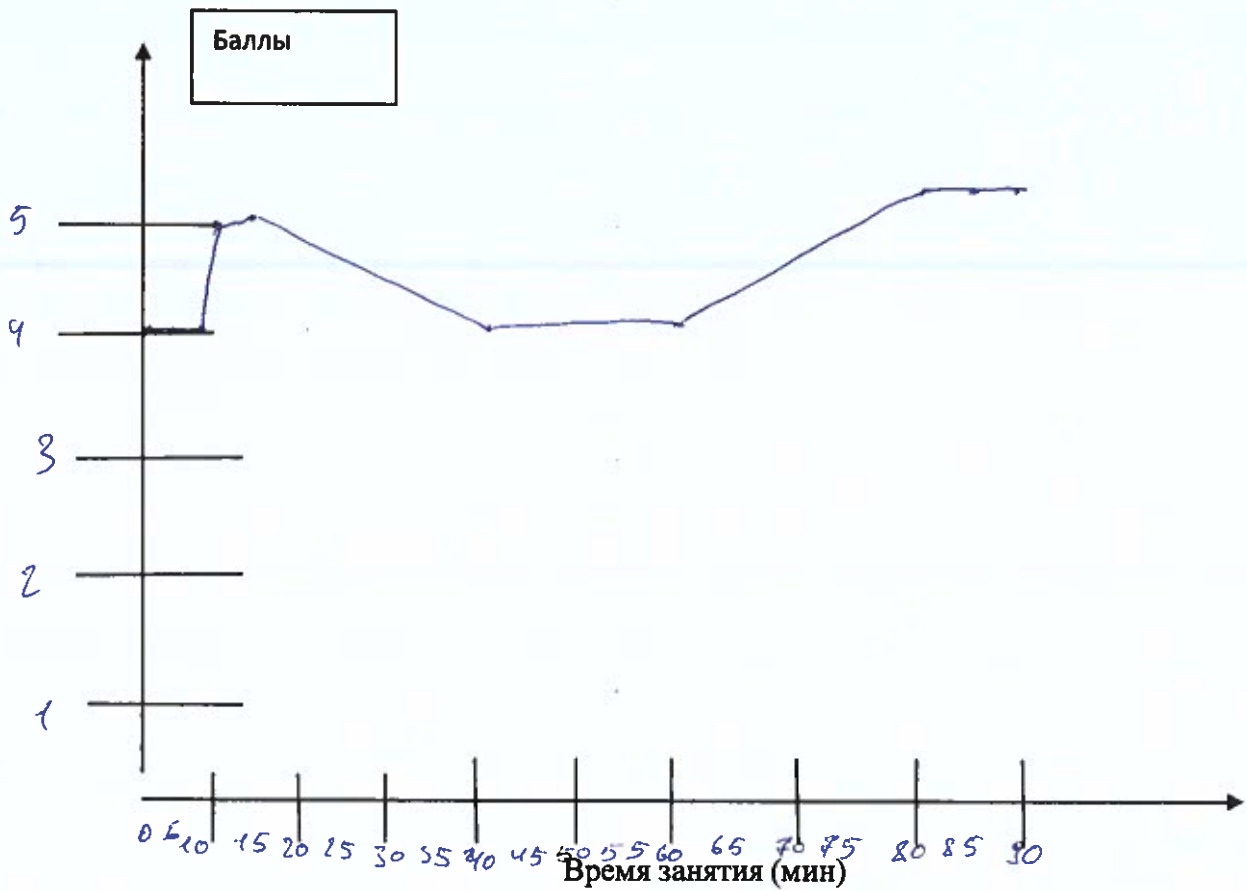
Результаты исследования Мы наблюдаем на улице, что
1 мм, наблюдается в изотермической на-
ти замеров при выделении белого урана
мм, значение нуля достигнуто 100 мм
Угол данного типа соответствует заданной
нагрузки.

Заключение по занятию Нагрузка соответствует задан-
ной мере. При этом соответствующая нагрузка и
определяется по характеру замеров.



Средняя температура: 100,5

Динамика изменений познавательного интереса



Заключение по уроку

У наблюдаемых была высокая степень заинтересованности, активно разговаривают, внимательно слушают, иногда кричат от восторга.

Общая оценка « 5 »

Замечания не наблюдаются

Групповой руководитель

Протокол составил студент

Торайев А. А.

(Ф.И.О.)

Проверил

Султанов Т. В.

подпись учителя

[Подпись]

(Ф.И.О.)

Протокол хронометрирования урока физической культуры

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Шарафутдинова С.А.

Дата проведения 15.12

Место проведения 3503

Оборудование и инвентарь Тренировочный зал

Тип урока _____

Задачи урока:

1. Фр: укрепление мышечной техники выполнения упражнений в тренировочном зале.
2. Фр: укрепление выносливости.
3. Фр: воспитание ответственности и дисциплины в отношении к своему здоровью.

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текущее время	Наблюдаемые компоненты урока					
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой	
	Прострелки	0:00	01:00				00:21	
	Бег	00:21	00:38	03:00				
	Бег	4:50	00:41	04:50				
	Беговые упр.	10:00	00:35	04:30				
	Организации	15:05		09:01			02:00	
	Выход на бег	26:26	01:38	18:00				
	Упр. для упр.	45:44	01:29	20:50				
	Упр. на шкв	58:03	06:30	18:00				
	Прострелки	86:33	09:00				00:27	
	Выход из зала	90:00						

Результаты хронометрирования

Результаты хронометрирования связаны с маломобильностью урока. Удалено зафиксировать на протяжении всей части.

Заключение по уроку


Урок проведен хорошо, учащиеся были заинтересованы. Проведший урок следит во время проведения.

Общая оценка « 5 »

Замечания Умелый труд

Групповой руководитель

Протокол составил студент Мурзаев Д.И.
(Ф.И.О.)

Проверил Алимов Т.Б. подпись учителя 
(Ф.И.О.)

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения дур. 3502

Дата проведения 19.12.24 11:50-13:20

Инвентарь и оборудование восток, шип, сетка, теннисные мячи

Задачи занятия: Образовательная: освоить техники исполнения упр. с теннисным мячом

Развивающая: укрепить координацию

Воспитательная: воспитание дисциплины и осознанного отношения к своему здоровью

Фамилия, имя проводящего занятие Шарафутдинова Е. А.

Пульсометрия В норме

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Разработанный конспект соответствует всем требованиям. Предлагались дополнительные нагрузки. Задания соответствуют поставленной теме

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Занятие проведено в соответствии с план-конспектом. Поставленные задачи выполнены.

2.1. Подготовительная

часть Нагрузка соответствовала части занятия, возрасту и физ. подготовленности. Был показан и устный показ упр. и ВМЗ. Присутствовал интервал отдыха

2.2. Основная часть В ходе ур. давались ОМУ и техника безопасности
Были индивиду. подходы. Команда чистые и лояльные

2.3. Заключительная часть Была проведена рефлексия, но в целом замечания
поправилось замечавшимся. Общая лояльная атмосфера соответствовала уроку

III. Поведение и деятельность учащихся Были интерес, внимательно слушали
на протяжении всего занятия. Нарушения дисциплины не было

IV. Поведение и деятельность преподавателя Активно контактировал с
учащимися. Была высокая дисциплина и удержание внимания

V. Выводы и предложения *Классическая подготовка учителя, использование
различных приемов и методов.
Предлагается использовать больше подходов ориентированных*

Составлено: *Степанов Т. В.*

DATA	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	ПОСЛНИСЬ	ОЦЕНКА
26.11.2024	11:50-13:20	IT-СМИТ-24- -БЕБ	Марапуругуеда Э.А.	Сменаев Т.В.		5 (отлично)
26.11.2024	13:30-15:00	ИИ-05-24	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
27.11.2024	8:30-10:00	CO-ЭББ-23-2	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
28.11.2024	8:30-10:00	IT-СМИТ-23- -23-ФЭ	Марапуругуеда Э.А.	Сменаев Т.В.		5 (отлично)
02.12.2024	11:50-13:20	С-ОП-22-1	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
03.12.2024	11:50-13:20	IT-СМИТ-24- -БЕБ	Марапуругуеда Э.А.	Сменаев Т.В.		5 (отлично)
03.12.2024	13:30-15:00	ИИ-05-24	Марапуругуеда Э.А.	Мусаев Р.А.		5 (отлично)
04.12.2024	8:30-10:00	CO-ЭББ-23-2	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
05.12.2024	11:50-13:20	CO-ОП-23-1	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
09.12.2024	11:50-13:20	С-ОП-22-1	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
10.12.2024	11:50-13:20	IT-СМИТ-24- -БЕБ	Марапуругуеда Э.А.	Сменаев Т.В.		5 (отлично)
10.12.2024	13:30-15:00	CO-ИТ-23-ФЭ	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
11.12.2024	10:10-12:40	CO-П4-24	Марапуругуеда Э.А.	Мусаев Р.Р.		5 (отлично)
11.12.2024	11:50-13:20	CO-ОП-24	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
16.12.2024	11:50-13:20	С-КИ-23-1	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)
17.12.2024	11:50-13:20	CO-ПО-23-1	Марапуругуеда Э.А.	Беннаев Р.Р.		5 (отлично)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	ПОСЛИСЬ	ОЦЕНКА
31.10.2024 30.11.11.2024	10:10 - 11:40	С-077-24-1-2	Марафутгунова Е.А.	Безменова Ш.Б.	Ш.Безманов	5 (лучш)
05.11.2024	11:50 - 13:20	IT-СЭИЛ-23-81	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Ш.Б	5 (оч)
06.11.2024	13:30 - 15:00	CO-23-22-1	Марафутгунова Е.А.	Мусоимова Ш.А.	Муси	5 (оч)
07.11.2024	8:30 - 10:00	IT-СЭИЛ-22-23- -ET2	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Муси	5 (оч)
07.11.2024	10:10 - 11:40	С-077-24-1	Марафутгунова Е.А.	Мусоимова Ш.А.	Муси	5 (оч)
11.11.2024	11:50 - 13:20	С-077-22-1	Марафутгунова Е.А.	Безменова Ш.Б.	Ш.Безманов	5 (лучш)
12.11.2024	11:50 - 13:20	IT-СЭИЛ-24- -BE5	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Ш.Б	5 (оч)
12.11.2024	13:30 - 15:00	ИИ-05-24	Марафутгунова Е.А.	Безменова Ш.Б.	Ш.Безманов	5 (лучш)
13.11.2024	8:30 - 10:00	CO-23-22-2	Марафутгунова Е.А.	Безменова Ш.Б.	Ш.Безманов	5 (лучш)
14.11.2024	8:30 - 10:00	IT-СЭИЛ-22-23- -ET2	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Ш.Б	5 (оч)
18.11.2024	11:50 - 13:20	С-077-22-1	Марафутгунова Е.А.	Безменова Ш.Б.	Ш.Безманов	5 (лучш)
19.11.2024	11:50 - 13:20	IT-СЭИЛ-24- -BE5	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Ш.Б	5 (оч)
19.11.2024	13:30 - 15:00	ИИ-05-24	Марафутгунова Е.А.	Мусоимова Ш.А.	Муси	5 (лучш)
21.11.2024	8:30 - 10:00	IT-СЭИЛ-22-23- -ET2	Марафутгунова Е.А.	Сменаев Т.В.	Ш.Б	5 (оч)
20.11.2024	8:30 - 10:00	CO-23-22-2	Марафутгунова Е.А.	Мусоимова Ш.А.	Муси	5 (лучш)
25.11.2024	11:50 - 13:20	С-077-22-1	Марафутгунова Е.А.	Мусоимова Ш.А.	Муси	5 (оч)

