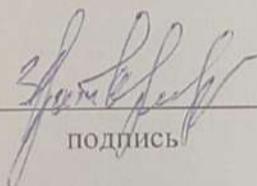


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

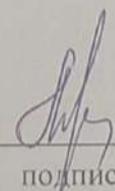
ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЕРТОЙ)

Студент:  
гр. БПО-21-ФК1

  
подпись

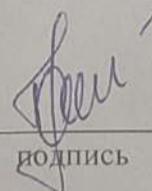
С.Р. Затолокина  
Ф.И.О.

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

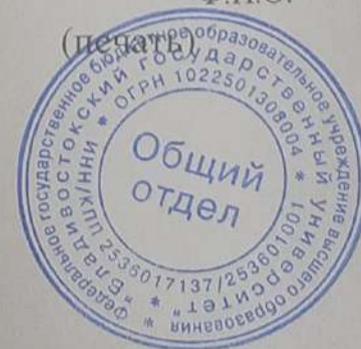
  
подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:  
Директор IT-колледжа

  
подпись

Ю.С. Кравченко  
Ф.И.О.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**ЗАДАНИЕ**  
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Затолокина С.Р.

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

2. Содержание практики:

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

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

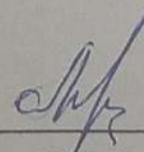
**Задание 3.** Провести занятия по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования (СПО).

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

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

Дата выдачи задания: 05.11.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

Студент Затолокина С.Р.

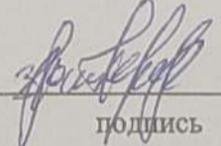
Группы БПО-21 ФК 1

Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

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

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

С правилами трудового распорядка ознакомлен (а)

  
подпись

С.Р. Затолокина  
Ф.И.О. (студента)

В период с 05 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 Затолокина С.Р.

Группа БПО -21 -ФК 1

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 Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы		2	<b>отсутствуют</b>
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра Физкультурно-оздоровительной и спортивной работы		2	<b>отсутствуют</b>
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы		20	<b>отсутствуют</b>
	Разработать документы планирования учебного процесса по физической культуре для учащихся среднего профессионального образования. Составить профиограмму для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки.		36	<b>отсутствуют</b>
	Провести занятия по физической культуре в учащихся среднего		40	<b>отсутствуют</b>
			224	<b>отсутствуют</b>

	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		10.04.2023 - 03.06.2023	30	отсутствуют
	Загрузить отчет в СУЭД ВГУЭС			
<b>Итого:</b>			<b>432</b>	

Дата выдачи задания на практику 05.11.2024

Срок сдачи студентом готового отчета 28.12.2024

Руководитель практики  
к.п.н., доцент

  
подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

Задание принял(а)

  
подпись

С.Р. Затолокина  
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студент группы БПО-21-ФК-1 Затолокиной Светланы Романовны, 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».

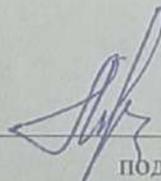
В данном Отчете представлены результаты деятельности практиканта и учет прохождения производственной педагогической практики (четвертой).

Светлана Романовна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профиограммы для учащихся среднего профессионального образования по профессионально-прикладной физической 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» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток).

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

Руководитель практики  
к.п.н., доцент



подпись

Н.В. Мазитова  
Ф.И.О.

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»...	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток».....	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток» .....	16
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования .....	48
Выводы .....	68
Список литературы .....	69

## 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 ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток) с 05.11. по 28.12. 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 ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток). Мной были проведены учебные занятия по физической культуре, направленные на развитие определённых групп мышц и профилактику профессиональных заболеваний.

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

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

- **ознакомительная деятельность:** знакомство с образовательным учреждением ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа 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 профиограммы для учащихся среднего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ИТ – колледжа 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) девушек, юношей 19 лет IT – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток).

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: колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

### 1.1 Общие сведения о базе практики

Дадим краткую характеристику образовательному учреждению ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток) (Таблица 1)

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, г. Владивосток, ул. Гоголя, д. 41
2)	Название образовательного учреждения	ФГБОУ ВО «ВВГУ» ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток)
3)	Руководители образовательного учреждения	Юлия Сергеевна Кравченко – директор ИТ – колледжа ВВГУ (IThub Владивосток) Татьяна Валерьевна Терентьевна – ректор ВВГУ, профессор, доктор экономических наук
4)	Количество обучающихся	698
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Степанов Герман Викторович – старший преподаватель Васильева Дарья Александровна - преподаватель
6)	Средняя наполняемость групп	20
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Занятость учащихся в ИТ – колледже делится на урочную и внеурочную. В урочное время студенты изучают основные предметы. Во внеурочное время обучающиеся занимаются творческой и спортивной деятельностью колледжа.

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоподготовка</li> <li>2. Участие в мероприятиях колледжа</li> <li>3. Проектная деятельность</li> <li>4. Волонтерская деятельность</li> <li>5. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность</li> <li>6. Деятельность и виды студенческих объединений</li> <li>7. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий</li> </ol>
----	---	---

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия</li> <li>2. Внеурочная деятельность</li> <li>3. Тренировки</li> <li>4. Соревнования</li> </ol>
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях; массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования 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 колледж информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

### 2.1 Программа СПО

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

Цели образовательной программы: – получение студентами квалификации специалист по информационным системам; – 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 дата-инженеров охватывает множество аспектов работы с данными и включает в себя следующие ключевые направления:

1. Сбор данных: Дата-инженеры занимаются разработкой и поддержкой систем для сбора данных из различных источников, таких как базы данных, API, веб-скрейпинг и т.д.
2. Хранение данных: Они проектируют и реализуют архитектуру хранения данных, выбирая подходящие технологии (например, реляционные базы данных, NoSQL, хранилища данных) для обеспечения эффективного и безопасного хранения.
3. Обработка данных: Дата-инженеры создают и оптимизируют процессы обработки данных, включая ETL (Extract, Transform, Load) процессы, которые позволяют извлекать данные из различных источников, преобразовывать их в нужный формат и загружать в целевую систему.
4. Интеграция данных: Они обеспечивают интеграцию данных из различных источников, создавая единую платформу для анализа и отчетности.
5. Качество данных: Дата-инженеры отвечают за проверку и обеспечение качества данных, включая очистку, валидацию и мониторинг данных на предмет ошибок и аномалий.
6. Оптимизация производительности: Они работают над оптимизацией производительности систем обработки данных, чтобы обеспечить быструю и эффективную работу с большими объемами информации.

7. Работа с большими данными: Многие дата-инженеры занимаются обработкой больших данных, используя технологии, такие как Hadoop, Spark и другие распределенные системы.

8. Сотрудничество с аналитиками и учеными-данных: Дата-инженеры часто работают в тесном сотрудничестве с аналитиками и дата-сайентистами, предоставляя им необходимые данные и инструменты для анализа.

9. Безопасность данных: Обеспечение безопасности и конфиденциальности данных также является важной частью работы дата-инженеров.

10. Документация и автоматизация: Ведение документации по процессам обработки данных и автоматизация рутинных задач также входят в их обязанности.

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.

5. API и интеграция данных: Разработка и поддержка API для интеграции различных источников данных и систем.

6. Платформы облачных вычислений: Работа с облачными решениями для хранения и обработки данных, такими как AWS, Google Cloud, Azure.

7. Инструменты анализа данных: Сотрудничество с аналитиками и дата-сайентистами, предоставляя данные для анализа с использованием BI-инструментов (например, Tableau, Power BI).

8. Системы обеспечения качества данных: Реализация и поддержка систем для мониторинга и обеспечения качества данных.

9. Инфраструктура DevOps: Работа с инструментами CI/CD для автоматизации процессов развертывания и управления данными.

10. Безопасность данных: Разработка и внедрение мер по защите данных, включая шифрование и управление доступом.

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 колледжа информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»;

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
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, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую	3

	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
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	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
	<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.
Практическое занятие № 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		2

	изменением направления, правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски по 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. Поддача 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. Поддача.»	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: Дата-инженер

#### 1. Презентация профессии

Для работы с большим объёмом данных и их анализа нужна надёжная инфраструктура. Специалист, который разрабатывает и обслуживает эту инфраструктуру, называется data engineer.

Data engineer, собирает и обрабатывает данные, организывает их хранение и дальнейшее использование, а также передаёт на анализ другим специалистам. Под инфраструктурой, которой и занимается дата-инженер, понимаются хранилища, серверные мощности для анализа, инструменты для сбора, сортировки и передачи данных. Без дата-инженера всех этих сведений

просто не будет: конечно, они останутся в первоначальных источниках, но их никто не соберёт, а значит, никто не сможет ими воспользоваться.

Пример. Есть торговая сеть. Ей нужно проанализировать поведение людей, чтобы предложить им продукты, которые будут пользоваться спросом: новые акции, скидки, розыгрыши от магазина. Для этого придётся проанализировать информацию обо всех покупках. Для этого информацию нужно собрать и структурировать — поместить в таблицы или удобные для восприятия файлы, которые по цепочке смогут прочитать нужные специалисты. Именно data engineer и будет тем человеком, который переведёт кучу разрозненных картинок, цифр и текста в удобный формат и передаст дальше.

В основные профессиональные функции data engineer входят: управление ETL-процессами, а именно — сбор, обработка данных (в том числе, персональных) и их загрузка в базу; очистка информации от лишних дублей, устранение ошибок; создание пайплайнов — специальных линий, по ним потоки информации доставляются из одного места в другое; настройка мониторинга — если в системе появится неполадка, об этом придёт оповещение; поддержка существующих баз данных, чтобы требуемая информация находилась быстро и легко; оптимизация баз и улучшение производительности — сведения должны поступать в них даже при большой нагрузке; обновление и поддержка используемых инструментов и приложений.

## 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.

Профессия «Дата-инженер» относится к преобразующему классу.

Если орудие труда людей профессии «человек-техника» является некий инструмент, то здесь таковым выступают цифры, коды, формулы, символы, графики, шифры, условные обозначения, языки, письменность и речь.

Группа профессии. Труд в условиях обычного микроклимата.

## 3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста

Качества, которыми должен обладать дата-инженер: склонность к работе с информацией; развитые логические способности; способность к концентрации внимания; развитые лексические способности; развитые математические способности; склонность к творческой работе; эмоциональная устойчивость; хорошее зрение; оперативная память; устойчивое концентрированное внимание; стойкая работоспособность; дисциплинированность; аналитическое мышление.

## 4. Заболевания, с которыми могут столкнуться «Дата — инженеры»:

- Снижение зрения. В течении рабочего дня проводимого за компьютером глаза подвергаются значительной нагрузке. Они переутомляются от современных мониторов в следствии чего возникает спазм глазных мышц. Это связано с постоянной необходимостью глаз перемещаться по экрану. Таким образом могут возникнуть такие заболевания как: близорукость, астигматизм.

- Туннельный синдром. Туннельный синдром – это сдавливание срединного нерва кисти при котором вы чувствуете боль, онемение пальцев. Появляется он из-за постоянной нагрузки на запястья, особенно «рабочее». Потому что вы постоянно набираете пальцами код или текст, также пользуетесь мышкой, но делаете это в неправильном положении и без упражнений в течение рабочего дня.

- Гиподинамия. Ограничение двигательной активности, которое приводит к нарушениям функций органов. А, как известно, организм человека не может нормально функционировать при малоподвижном образе жизни.

- Заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Аллергия.

#### 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.

#### 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.
- Тренируются практически все группы мышц из-за разнообразия движений и переменной интенсивности нагрузки.
- Улучшается зрительный анализатор, точность и ориентировка в пространстве.
- Развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием.

Баскетбол положительно сказывается на здоровье занимающихся благодаря всестороннему физическому развитию. В процессе игры задействуются различные группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры.

Другие положительные эффекты баскетбола:

- Укрепление вестибулярного аппарата, улучшение координации движений, развитие ловкости.
- Повышение выносливости организма.
- Укрепление иммунной системы, защитные свойства организма.
- Тренировка дыхательного аппарата, увеличение объёма лёгких.
- Благоприятное влияние на работу сердечно-сосудистой системы.
- Укрепление нервной системы.
- Улучшение периферического зрения. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы.

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.
- Улучшает работу органов дыхания. Дыхание становится более глубоким и интенсивным, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.
- Повышает иммунитет и улучшает состав крови. Физически активные люди болеют реже, а если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.
- Улучшает метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.
- Улучшает психоэмоциональное состояние. Гимнастика способствует снятию нервного напряжения, улучшает настроение и развивает уверенность в своих силах.

Также гимнастика помогает в профилактике ожирения и других метаболических нарушений, поддерживая нормальный вес и стимулируя физическую активность.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

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

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

План-конспект

Занятия по физической культуре в IT-СИП-22-23  
Data группе

Тема: Развитие координационных способностей и равновесия

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: научиться правильно выполнять основные физические упражнения.
- 2) Развивающая: развивать равновесие, координационные способности и выносливость.
- 3) Воспитательная: воспитание ответственности у обучающихся

Инвентарь: свисток, гимнастический коврик, гимнастическая скамья, скакалка

Место проведения: спортивный зал СК «Самсон»

Части занятия	Содержание	Дозировка	организационно-методические указания
П	Построение, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
О	Своевольное упражнение	1 мин	Действовать четко и выносливо
П	Вправо влево прыжки		Следить за осанкой



Части закл. руки	Содержание	Результат	ОРУ
	<p>У.П. токи</p> <p>1-наклон шлово вправо</p> <p>2-У.П.</p> <p>3-вправо</p> <p>4-У.П.</p>	5/раз	Видно вправо Движение ровное
	<p>У.П. - стойка ноги врозь, правая рука на шлово 6с.</p> <p>1-4 - шлово голову и про вперед плечи</p> <p>5-8 и влево</p>	5/раз	Информация ва контраст по смет Следить за осан кой
	<p>У.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-4 шлово вращение в локтевом суставе це на вправо</p> <p>5-8 назад</p>	5/раз	Информация ва контраст шлово но без резкого движения
	<p>У.П. - токи</p> <p>1-4 шлово движение в локтевом суставе вправо</p> <p>5-8 назад</p>	5/раз	Руки прямые, не идут в локте всем суставе
	<p>У.П. - токи</p> <p>1-4 шлово вращение руками вправо</p> <p>5-8 назад</p>	5/раз	Информация ва контраст по смет на передний срок шлово движение
	<p>У.П. - стойка ноги врозь руки на шлово</p> <p>1-наклон вправо</p> <p>2-назад</p> <p>3-вправо</p> <p>4-влево</p>	4/раз	Спина прямая Следить за дви жением
	<p>У.П. - стойка ноги врозь правая вперед.</p> <p>1-4 - наклон влево</p> <p>5-8 - вправо</p>	4/раз	Следить за пра вильностью выполнения движения.
	<p>У.П. - шлово стойка на</p> <p>1-наклон к правому</p> <p>2-вправо</p> <p>3-к влево</p> <p>4-У.П.</p>	4/раз	При наклоне ноги в плечах не идут.

Части защиты	содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>4. П. защита ноги врозь, П не сведено.</p> <p>1- вынос правой ногой 2- Ч. П. 3- левый 4- Ч. П.</p> <p>А. П. - О. С. 1-4- выносы на правый 5- П - на левый 1-8 - на грудь</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>3-е выносы ко лено не выно сит за носок</p> <p>Фронтальные выносы под ног</p>
<p>О С Н О В Н А А З А С Т Б</p> <p>150 мин</p>	<p>Ходьба по скамье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом вперед</li> <li>- правым боком</li> <li>- левым боком</li> <li>- спиной вперед</li> <li>- в полуприседе лицом вперед</li> <li>- в полуприседе спиной вперед</li> <li>- ходьба с защитой боком на скамью правой ногой</li> <li>- ходьба с защитой боком на скамью левой ногой</li> <li>- ходьба с защитой лицом ноги к се бе</li> <li>- ходьба по скамье с защитой боком на одной ноге по 3 с.</li> <li>- передвижение по скамье в упоре левой правой боком</li> <li>- передвижение по ска мье в упоре левой правой</li> </ul>	<p>10 мин</p>	<p>Каждое упраж нение выпол няется по два раза.</p> <p>3-е выносы лицом уп ражнения следить за осанкой, дыханием.</p> <p>Взгляд нап равлен впе ред</p> <p>Соблюдается дистанция два метра</p> <p>Не наступать на край ло вок</p> <p>Спина акку ратно со ст лови, через правую сто пону</p>

Порядок за- каза	Содержание	Дозировка	ОРУ
<p>У.П. - стопа нога врозь, руки перед собой 1 - присед 2-4 - удерживание рав- новесия 8 - У.П.</p>	<p>Повторить то же ун- ражнение с захватом или мажками</p>	8 раз	<p>Спина прямая Стоим на нос- ках стоп При приседе попытки за- держать на выходе Взгляд кон- тролирует русь.</p>
<p>У.П. - стопа на правой, левая согнута в коленичном суставе перед собой</p>	<p>1-10 стопы в горизонталь- ном положении 11-20 то же с захватом или мажками Повторить с другой ногой</p>	2 раз	<p>Положение в коленичном суставе под углом 90° Спина прямая Держим рав- новесие</p>
<p>У.П. - стопа на левой, пра- вая согнута перед собой, руки касаются правую ногу и себе</p>	<p>1-4 - тем же правую и себе 5-8 - тем же правую ногу и себе сзади то же с другой ногой</p>	4 раз	<p>Держим рав- новесие Держим рав- ное Упражнение выполняется мажками русь</p>
<p>У.П. - О.С Поворот на 360°</p>	<p>У.П. - упор на ладонях и пятках</p>	4 раз	<p>Выполняется пра- вильно на 360° и физиологич- на в асфор- тично точке.</p>
<p>У.П. - упор на ладонях и пятках</p>		8 раз	<p>Спина прямая</p>

Части за- катки	Содержание	Дозировка	ОРУ
	1-поднимаем правую руку и левую ногу 2-У.П. 3-4 тоже с другой сто- роны	8 раз	Закрытые руки и ноги образуют прямоугольник
	У.П. - упор левая на правую позаднюю руку и правую ногу Тюби с другой стороны	30 с. 30 с.	Тюби до конца быть ровными Максимально выпрямить спину руки и ноги
	У.П. - упор левая 1-поднимаем правую ногу и левую руку 2-У.П. 3- левую ногу и право- вую руку 4-У.П.	8 раз	В катке не прогибается спина за правильности выполнения упражнения
	У.П. - упор левая 1-отводим раз впра- во 2-У.П. 3- влево 4-У.П.	8 раз	Спина за- темперной выполнения и движения ли
	Присед на скамье на полные ноги	100 раз	Присед все- конец ног полные ноги
	Присед через ска- мью на правой ноге	30 раз	Присед ров- ное каждый раз даст в себе
	Присед через ска- мью на левой ноге	30 раз	ноги себя каждый

Части занятия	Содержание	Длительность	ОРУ
З А К Л НО У К Т Р	У.П. - сид на полу, ноги вместе 1-4 поочередно наклоны вперед 5-12 замерять в данном положении 13-16 вернуться в У.П.	8 фаз	Спина прямая Наклоняться максимально вперед, при этом не сгибать ноги в коленных суставах
Л Б М А Я	У.П. - сид, ноги в стороны Топаем к правой ноге 11-20 и левую	8 фаз	Ноги максимально широко, колени прижаты
У Н С Т Б	У.П. - ноги 1-4 - наклоны через сторону к правой ноге 5-8 - к левой	8 фаз	Эффективные выжимать лавно по счету
(15 мин.)	У.П. - правая нога перед собой в сиде, левую отводим за спину 1-4 - тянемся правой рукой за спину 5-8 - левой	8 фаз	Сидим за фиксацией носки можно двигаться перед собой ноги направляют в поток
	Проведение итогов	2 мин	Построение Анализ задания урока. Организовать вывод из зала

08.11.24

1. Сметанов Т.В.   
 конспект: 5 (ошт)  
 проведение: 5 (ошт)

# План-конспект

занятия по физической культуре в группе

IT-СИП-22-23-Дата

Тема: Совершенствование ведения мяча и передач мяча в баскетболе

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники ведения мяча в баскетболе
- 2) Развивающая: развитие выносливости и координационных способностей
- 3) Воспитательная: воспитание командного духа и общечеловеческих

Инвентарь: свисток, скамейки, конусы, баскетбольное мяче

Время проведения: 10<sup>10</sup> - 11<sup>50</sup>

Место проведения: СК "Семпакон" 415

Части занятия	содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, манерность в ТБ
О З Р О Т	Вправа упражнения: Вправо Влево Кругом	1 мин	Добиваться четкого выполнения
О В К Т Е Л Б Н А Я	Ходьба: - руки в замок, круговые движения в локтевом суставе - на носках, руки в стороны или вверх, раз-ные махи руками - на пятках, руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе вперед - на внешнем своде стопы, круговые движения назад - перекат с пятки на носок, руки в стороны	5 мин	Следить за осанкой диагностика не мышцы двух метров Диаметр ровное упражнение выполнение паркет, добиваясь четкого выполнения

Часть занятия	Содержание	Дозировка	ОРУ
<p>4 А С Т 6  (25 мин)</p>	<p>- Руки перед собой, повороты на каждую ногу - Выпады на каждую ногу - Наклоны по кругу - Ходьба в полуприседе</p>		<p>Следить за правильностью выполнения упражнений. При выпадах колени не выходят за носок. При наклонах ноги прямые</p>
	<p>Бег по кругу  Бросок удерживая на диагонали: - Бег с высоким подниманием бедра - с замахом голки назад - подскоки с круговыми движениями руками вперед</p>	2 мин	<p>Бег без шагов Соблюдать дистанцию два метра Держать бедро при беге как можно выше и выше, до угла 90°</p>
	<p>- подскоки с круговыми движениями руками вперед - подскоки с круговыми движениями руками назад - приставной шаг правым боком - приставной шаг левым боком - прыжок шаг правым, левым боком - Бег на месте с высоким подниманием бедра, затем ускорение</p>	5 мин	<p>На каждую ногу по очереди круговые движения руки  Циркулярные по хлопку</p>
	<p>Преобразование в змейку</p>	30с	<p>Рассчитаться на 1, 2, 3</p>
	<p>И.П. - ноги врозь, скакалка перед собой 1-4 круговое движение голкой вправо 5-8 влево</p>	4 раза	<p>Циркулярные вращения по часовой стрелке, наоборот, на четыре счета одна круговая движение</p>
	<p>И.П. - ноги врозь, скакалка вверху 1- поворот голки</p>	4 раза	<p>Следить за осанкой</p>

задачи заготовки	согласование	созаповина	ОРГ
вправо 2-2.П. 3-влево 4-2.П.	2.П. - голки	4 раза	Французские вилки положить без ручки как двукратно
1-наклон головы вправо 2-2.П. 3-влево 4-2.П.	2.П. - собака ноги врозь скакалка внаиз 1-скакалка перед собой 2-вверх 3-перед собой 4-2.П.	4 раза	Французские вилки мое Смена предмета
2.П. - собака ноги врозь руки в стороны, скакалка на в правой руке 1-встать на носки передать скакалку в противоположную руку 2-2.П. 3-4 голки	2.П. - собака также 1-поворот туловища влево, передать скакалку в левую руку 2-2.П. 3-4 голки	4 раза	Для выполнения упражнения держать руки в локтевом суставе не мешать.
2.П. - цифровая собака, скакалка 1-4-наклон туловища вправо 5-8 влево	2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	4 раза	Взгляд как лавина вперед, дыхание ровное Смена предмета
1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	4 раза	Смена предмета Голова идет на месте, поворачи- вается только корпус
2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	4 раза	Взгляд направ- лен вперед Руки прямые
2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	2.П. - голки 1-наклон и пра- вобо 2-вперед 3-и влево	4 раза	Для выполнения упражнения не мешать цифровые упражнения

цвет записки	содержание	защиповка	ОРЗ
	<p>4 - И. П.</p> <p>И. П. - шапка ноги враз</p> <p>20 прыжков на правый носок 20 на левый</p> <p>И. П. - тоже</p> <p>50 прыжков на двух ногах</p>	<p>4 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>ног сит</p> <p>Следить за дыханием вращением на месте</p> <p>Прыжок осе- ществляется толчком двух ног</p>
<p>Д С Н О В Н А Я Ч А С Т</p>	<p>Перестроение в три колонны.</p> <p>- Ведение мяча пра- вой рукой</p> <p>- Ведение мяча ле- вой рукой</p> <p>- Ведение мяча пра- вой рукой бегом</p> <p>- Ведение мяча левой рукой бегом</p> <p>- Ведение мяча змей- кой, дальней рукой от от кофуса, шагом</p> <p>- Лопе в беге</p> <p>- Ведение мяча дву- мя руками по прыжкам</p> <p>- Шаговым бег с ведением мяча пра- вой рукой</p> <p>- Лопе левой рукой</p> <p>- Бег по диагонали ко- лунов</p>	<p>30 с</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>на лево, сооп- тнеев</p> <p>Необходимо обвести даль- ней кофус, вернуться в ро- ноктор и пере- дать мяч средю цены.</p> <p>Следить за делом</p> <p>Следить за тем, чтобы мяч не заделся в дальней ру- ке от кофуса</p> <p>Следить за тем, чтобы не было пробежек.</p> <p>Добегать до первого кофуса вернуться к на- чалу, далее до 2 го 1, 3 го 2 и т.д.</p> <p>1 5 Оббежали пер- вый запар 2 и т.д. 3 4 4 3 Виде даль- ней рукой от кофусов 5 1</p>

(30 мин)

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОРУ
	- В зрительном пересечении мяча в паре	2 раза	Следить за пра- вильностью выполнения
	- В зрительном пересечении мяча в паре с ударом об пол	2 раза	Следить за тем, чтобы не было пробетов
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Игра «отбери мяч»	10 мин	В парах каждый ведёт свой мяч. Задача каждо- го завладеть звучащим мячом, отобрав мяч у партнёра. Следить за правильными играми.
	Восстановление дви- жения	3 мин	Медленные шаги и др. по кругу, восстанов- ление дыха- ния
	Закрепление навыков	2 мин	Закрепление. Закрепление за- дачи урока. Ор- ганизацион- ный вывод из зала.
15 мин			

15.11.24

1. Сидяков Д.В. /   
 компетенции: 5 (оценка)  
 проведение: 5 (оценка)

# План-конспект

занятия по физической культуре  
в группе IT-СИМ-22-23-Data

Тема: Развитие выносливости и силы методом круговой тренировки

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений круговой тренировки
- 2) Развивающая: развивать силу, координацию, выносливость и выносливость
- 3) Воспитательная: воспитывать самостоятельность у обучающихся

Инвентарь: свисток, музыкальное оборудование, маты

Время проведения: 08<sup>30</sup> - 10<sup>30</sup>

Место проведения: СК «Спартак» 415

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П Д С Р	Тестирование, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, на пояснить о ТБ
О Т Д В К Т Е Л В Н А Я	Сравнение упражнений: - Выпады - Лежание - Круги	1 мин	Добавляется ритмичное выполнение Следить за осанкой
У А С Т Б	Ходьба - по кругу, руки в замок круговые движения в лезущих движениях - на ковриках, руки вверх - на ковриках, руки за пояс - переаг с коврика на коврик, руки в стороны - руки на пояс на коврике идти следом друг за другом - Поворот на коврике шаг - Движения на коврике шаг - Вышеды на коврике шаг	5 мин	Добавляется ритмичное выполнение Следить за осанкой Держать ровное дыхание 2 метра При выполнении не мешать При выполнении колено не выводит за носок.
(25 мин)	ТБ по кругу	2 мин	Следить за дистанцией

Темы заметки	Содержание	Дозировка	ОРЗ
	<p>Брови упрямые по диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фронтальной частью правая, левая бровь</li> <li>- Срединной частью правая, левая бровь</li> <li>- Бег в выписке по руке мажущей рукой</li> <li>- Бег с закрытыми глазами</li> </ul>	5 мин	<p>Линия брови мажущей частью глаза по диагонали два метра</p> <p>По диагонали выписываемые более гармоничнее, выписывая ал пеньком по левой стороне восстанавливая динамику.</p>
	Переходные ври шепота	30с	Выполняется на 1, 2, 3
	<p>У.П. - стоя на коленях врозь, мик перед собой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поворот головы вправо</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	<p>Спина прямая</p> <p>Взгляд направляется вперед</p> <p>Дыхание ровное</p>
	<p>У.П. - стоя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - мажущая голова вправо</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	<p>Руки в локтях не сгибаются</p>
	<p>У.П. - стоя</p> <p>мик изгибное движение головой влево</p> <p>5-8 - вправо</p>	4 раза	<p>Упрямые выписываемые мажущей частью</p>
	<p>У.П. - стоя на коленях врозь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - мик перед собой</li> <li>2 - вверх, встать на носки</li> <li>3 - перед собой, мажущая правой частью</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	<p>Руки в локтях не сгибаются</p> <p>Следить за дыханием</p>
	<p>У.П. - стоя на коленях врозь, руки в стороны мик вправо</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поворот туловища влево, мажущая миком в левую руку</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - вправо</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	<p>Поворот туловища только вращая корпус</p> <p>Стараться не терять мик.</p>

Задача замечания	Серебрянские	Дозаровка	ОРУ
	У.П. - ходьба по кругу вправо или влево 1 - наклоны вправо 2 - У.П. 3 - наклоны влево 4 - У.П.	4 раза	Взгляд направляют вперед Направление по манере поворота лопатки сведены.
	У.П. - ходьба по кругу или вправо 1 - наклоны 2 - присед, руки перед со- бой 3 - наклоны 4 - У.П.	4 раза	Руки направлены по прямой Руки прижаты шире плеч за тем, что бы можно было ходить за носок
	У.П. - ходьба 1-4 круговое движение ту- ловищем вправо 5-8 влево	4 раза	На каждую ногу одно круговое движение
	У.П. - ходьба по кругу, или вправо 1 - наклоны и вправо 2 - вперед 3 - к левому 4 - У.П.	4 раза	Руки направлены вперед в полете не сгибаются Спина прямая Направление как можно выше
	У.П. - шаг на правую, или левую ногу 1 - перекат на левую 2 - на правую 3 - и т.д.	4 раза	Взгляд за осан- кой, упрямые выносятся вперед без резких движений Стоя поперек ступиц на носу
Д С Н О В Н А А - Ч А С Т 150 мин	Круговая гимнастика, направленные на развие- ние мышечной выносливости (2 круга)		
	Станция №1 У.П. - шаг влево 1 - сгибание рук в лок- тевого суставе 2 - У.П. 3 - 4 т.д. Отдых Станция №2 У.П. - ходьба по кругу, или вправо 1 - присед 2 - У.П. 3 - 4 - т.д.	30 сек      30 сек  30 сек	Спина прямая, не округляется Дыхание ровное. Девочки могут вы- полнять шаг с колен. Выполняется в своей темпе  Спина прямая Взгляд направлен вперед Колени за носок не сводятся

Часть задания	Содержание	Дозировка	ОРГ
	Отдых	30 сек	Восст. дыхательная
	Станция № 3 Физминутка на скамейке	30 сек	Лонда от терема вниз на 2-3 длин.
	Отдых	30 сек	Восст.-дыхательная
	Станция № 4 И.П. - упор левая на пятку, ноги согнуты в колен- ках, руки врозь ту- ловищу	30 сек	Дыхательная роб- ная. Лаз двумя ног- ными вверх и медленно спускаем вниз.
	1 - когнитивная лаз 2 - И.П. 3-4 тонус Отдых	30 сек	
	Станция № 5 Бег с высоким под- прыжком на торе	30 сек	Руки работают вверх и вниз формирование ког- нитива 30"
	Отдых	5 мин	
	Кружок фронтальная, как правило на развитие выносливости и силы		
	Станция № 1 И.П. - упор левая 1 - когнитивная правая наклоном к левому плечу 2 - И.П. 3-4 тонус с группой вороты	30 сек	Упражнение выполнять как можно более редко, следить за техникой
	Отдых	30 сек.	Восст. дыхательная
	Станция № 2 Бег на месте с зах- ватом колена назад	30 сек	Сидим за гоним- ыми, упражнение выполняем в комфортном темпе
	Отдых	30 сек	
	Станция № 3 И.П. - свободная нога врозь, руки врозь горизонталь- но	30 сек	Поддерживаем темп Взгляд направлен вперед
	1 - свободная нога врозь, руки через стороны вверх		

Части занятия	Содействующие	Дозировка	ОРУ
	2- У.П. 3-4 ноги Орудия	30 сек	Восстановление двигательной активности
	Станция №4 Прыжки на скакалке Орудия	30 сек	Привлечение внимания детей к скакалке
	Станция №5 У.П. упр. лёжа Орудия	30 сек	Восстановление дыхания
		30 сек	Вопросы по проделанной работе. Дыхательная гимнастика Восст. двигательной активности
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 мин	У.П.- сев ноги в стороны 1- гимнастика к правой ноге 2- вперёд 3- к левой 4- У.П.	10 раз	Ноги в коленях не шевелить Дыхательная гимнастика
	У.П.- сев ноги вместе 1-4- гимнастика к правой ноге вперёд 5-8- назад	10 раз	Ноги в коленях не шевелить Спина прямая, лопатки сведены
	У.П.- сев ноги вместе 1- гимнастика вперёд 2-7- гимнастика в стороны ноги полусогнуты 8- У.П.	10 раз	Спина прямая, лопатки сведены. Дыхательная гимнастика
	Подведение итогов	1 мин	Подведение итогов занятия. Организация занятия в игровой форме.

22.11.24

Смирнов Д.В. / [подпись]

5 (мин) подготовка

5 (мин) проведение

### 3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся среднего профессионального образования (IT-СИП-22-23-Data)

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

План-конспект  
Занятия по физической культуре в  
группе IT-СИП-22-23 Data

Тема: Профилактика остеохондроза шейного отдела

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: уметь выполнять комплекс упражнений
- 2) Здоровьесберегающая: профилактика остеохондроза
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности

Инвентарь: гимнастическая коврик, гимнастическая скамья

Время проведения: 10-11

Место проведения: СК "Земляк" спортивная зона ЧП

Методы проведения: наглядный, словесный

Сроки занятия	Содержание	Длительность	Организационно-метод.
П	Построение, сообщаемые задачи урока	1 мин	Оформить вращательную форму, как правило о Гб.
О			
П	Аравийские упражнения	1 мин	Добавляется ритмическое выношение.
П	Вираво		Следить за осанкой
Т	Влево		
Т	Круглая		
О			
В	Ходьба		
И	по кругу, круговые движения в	5 мин	Добавляется ритмическое выношение, следить за осанкой
Т	междопястных суставах		Соблюдать дистанцию
Е	- руки вверх, голова на носках		Центр
И	- руки за спину на скамье		При ходьбе взгляд направлен вперед
Б	- руки в стороны перекрест с пятка на носок		
К	- всегда на носочках шаг		
А	- руки перед собой повороты		
Д	на носочках шаг		
У	- голова в полуприседе		
А	Бег	2 мин	Соблюдать дистанцию
С			
Т	Бег по диагонали		
Б	- бег с выношением ног вперед	5 мин	Следить за дистанцией и ритмичностью выношения.
25 мин	- с замахом полета ног		

Части задания	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>- Поставить шаг правым, левым боком</p> <p>- Крестиком шаг правым, левым боком</p> <p>- без шагов вперед</p> <p>- Лодочки с предвзятым движением рук.</p> <p>- Наклоны на наклон шаг</p> <p>Инструкция в три шага</p>		<p>Лодка шаг вперед</p> <p>Крестиком шаг</p> <p>цель 2 метра</p>
	<p>У.П. - шаг ноги врозь, широким шагом назад</p> <p>1 - поворот головы влево</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - У.П.</p>	3 осн	Взглядать на 1, 2, 3.
	<p>У.П. - шаг</p> <p>1 - наклоны влево</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - наклоны вправо</p> <p>4 - У.П.</p>	4 раза	Шаги вперед <p>Дыхание ровное</p> <p>Взгляд направлен вперед</p>
	<p>У.П. - шаг</p> <p>1 - наклоны влево</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - наклоны вправо</p> <p>4 - У.П.</p>	4 раза	Не делать руками движения <p>Инструкция вправо</p> <p>лицо пог шит</p>
	<p>У.П. - шаг ноги врозь, левая рука вперед туловища, правая вправо, рука вперед.</p> <p>1-4 - движение влево, вправо с одновременным сгибанием правой руки</p> <p>5 - левая рукой</p>	4 раза	Инструкция вправо <p>лицо пог шит</p> <p>Рука в локте не шевелит</p>
	<p>У.П. - шаг ноги врозь, правая вперед</p> <p>1 - правая вперед</p> <p>2 - влево</p> <p>3 - вперед</p> <p>4 - У.П.</p>	4 раза	Руки прямые, локти не шевелит <p>Дыхание ровное</p>
	<p>У.П. - шаг ноги врозь широким шагом</p> <p>1 - наклоны влево</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - У.П.</p>	4 раза	Инструкция вправо <p>наклоны без резких движений, наклоны</p> <p>Наклон-вдох, У.П.- выдох</p>
	<p>У.П. - шаг</p> <p>1-4 - широкое шаг. влево</p> <p>5-8 - вправо</p>	4 раза	На шаге лица <p>одно широкое движение</p>



Части зачинки	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>2-7 так же колено и шея У.П.</p> <p>Повторить тоже с левой коленом</p> <p>Повторить тоже параллельно две ноги одновременно ремень</p> <p>У.П. - упор на колене, руки над головой</p> <p>1 - вытяните правую руку 2-3 закройте в замок по- перечному</p> <p>4 - У.П.</p> <p>5-8 с звуком ругая</p>	20 по 3	<p>поперечные и задние мышцы широкая выносливость колен но пар мет</p>
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1 - поднимите правую ногу</p> <p>2-3 - закройте в замок по- перечному</p> <p>4 - У.П.</p> <p>5-8 тоже с звуком ругая</p>	20 по 3	<p>Руки прямые, шея и талия образует одну линию. Колени стоят на ширине талии</p>
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1 - поднимите правую ногу</p> <p>2-3 - закройте в замок по- перечному</p> <p>4 - У.П.</p> <p>5-8 тоже с звуком ругая</p>	20 по 3	<p>Все работает шея и ноги закрыты об- разуют линию следите за за- крытием.</p>
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1 - вытяните правую, ле- вую ногу</p> <p>2-3 - зафиксировать замок поперечному</p> <p>4 - У.П.</p> <p>5-8 тоже с звуком ругая</p>	20 по 3	<p>Выпрямите но- гу и руку одно- временно следите за за- крытием и одновременно</p>
	<p>У.П. - локти на спине, руки сведены на груди, но- ги согнуты в коленях уставе</p> <p>1 - поднимите в левую сто- рону голову и плечи</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - тоже в правую сто-</p>	20 по 3	<p>Спина прямая и плечи Вращение от шеи не отфор- вали следите за</p>

Части зачислены	Содержание	Дозировка	ОРУ
	ИУ 4 - И.П.		дополнительно
В А К И Ю У И Т С И Б Н А Д У А С Т Б	И.П. - стоя на носу врозь, правая рука на голо- ве 1-4 - тычки головы и правой плечи 5-8 - и левую	8 раз	Упражнение в поднятии плеч, ноз мет, без ру- ки движения
	И.П. - стоя на носу врозь, обхватываем правую руку левую. 1-4 - тычки в сторону левую руку 5-8 - правую	8 раз	Руки, в лопатки и шею Взгляд направ- лен вперед
115 мин	И.П. - О.С. 1-4 - плавно наклона- емся вниз 5-8 - И.П.	8 раз	Колени в лопатках и лопатки наклонаемся или лопатки ниже
	Подъём по кругу	2 мин	Восстановление дыхания
	Подведение щёков	2 мин	Укрепление, Повто- рение заданной формы. Организация движения вправо и влево

06.12.24

/Сидоров И.В./   
 колени : 5 (мин)  
 шевеление 5 (мин)

# План-конспект

занятия по физической культуре  
в форме ИТ-СП-22-23-Дата

Тема: Профилактика сезонной аллергии цветного и фудного сезонов

Задачи профессиональной деятельности подготовки:

- 1) Образовательная: иметь представление компетенции управления, направлениях по профилактике сезонной аллергии.
- 2) Образовательная: профилактика сезонной аллергии цветного и фудного сезонов
- 3) Воспитательная: воспитание самостоятельности

Инвентарь: миниатюрная скамейка, миниатюрная скамейка коврик, свисток, фрисби

Время проведения: 18<sup>20</sup> - 10<sup>20</sup>

Место проведения: Ст. техникум проф. вузов г.о. ЧБ

Место проведения: м.м.д.д.д., м.м.д.д.д.

Части занятия	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
Н О М Р О Т О В У Ч Е Н И Е А А У С Т А	Построение, сообщение задач урока	1 мин.	Обратить внимание на фронт, маневренность О.Т.Б.
	Строевые упражнения Вправо Влево Кругом	1 мин.	Добавлять четкого выполнения Следить за осанкой
	Коридор - по кругу, круговые движения руками вперед назад - руки в стороны круговые движения в исходном положении цветные карточки, мячи, коридор на носки	5 мин.	Добавлять правильное выполнение Следить за осанкой Следить за самочувствием конфигурировать движение тра. маневренность на в.п.д.д.д. не медленнее
	- руки за голову на пятках - руки на пояс на выдохе или в.п.д.д.д.		
	- руки в стороны, перекидывать с пятки на носок - наклоны на носки или		
(25 мин)	Бег по кругу	2 мин.	Минимум скорости
	Движения упражнения по диагонали - бег с высоким подниманием бедра	5 мин.	Следить за дистанцией 2 метра

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прямой шаг правыми, левыми боком</li> <li>- Бег с зажатой правой ногой</li> <li>- Прямой шаг правыми, левыми боком</li> <li>- Бег спиной вперед</li> <li>- Подъем с прыжками вправо, спиной вперед, назад</li> </ul> <p>Двигательные в три шеренги</p>		<p>Сидение за гимнастическим столом Ручки работают вправо, влево</p> <p>На каждую ногу одно кистевое упражнение.</p> <p>Рассчитывается на 1, 2, 3</p>
	<p>У.П. - шаг на широкую ногу, руки на поясе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поворот головы вправо</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	Спина прямая Взгляд направляется вперед Дыхательные ровные
	<p>У.П. - поше</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоны головы вправо</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	Интенсивные вращательные движения кистей ног
	<p>У.П. - поше</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 - прыжки вправо</li> <li>5-8 - влево</li> </ol>	4 раза	На каждую ногу одно прыжковое упражнение с поворотом.
	<p>У.П. - шаг, руки в стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - руки перед собой</li> <li>2 - ноги перед собой</li> <li>3 - отвести руки</li> <li>4 - отвести ноги</li> </ol>	4 раза	Руки в локтевом суставе не шатаются Ноги в коленном не сгибаются
	<p>У.П. - шаг, на широкую ногу, руки и плечи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 прыжковые упражнения в чередовании вперед, назад</li> <li>5-8 назад</li> </ol>	4 раза	Интенсивные вращательные движения ног Лопатки сведены
	<p>У.П. - шаг на широкую ногу, руки перед собой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - шаг правой ногой и левой руке</li> <li>2 - У.П.</li> <li>3 - шаг левой ногой и правой руке</li> <li>4 - У.П.</li> </ol>	4 раза	Спина прямая Колени направлены назад В коленном не сгибаются

Части записи	Содержание	Дозировка	ОРГ
	<p>У.П. сид на тех. скамья, руки на колесах</p> <p>1 - подтягивание обивки в рулях и тросы правого кося</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - и тоне с дугой кося</p> <p>У.П. упр. лётка, руки на штурвал</p> <p>1 - подтягивание и шде правого кося</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - левую</p> <p>4 - У.П.</p> <p>У.П. - сид на тех. скамья - технической стороне, руки правые</p> <p>1-4 так же вперёд, но чашки поперёк кося</p> <p>ув пог</p> <p>5-8 плавно возвр. в У.П.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Смена приёмов удерживание во время пог сёт Держание равное</p> <p>В смысле не прогибание следим за самостоятельностью</p> <p>Поме в поперёк не идёт.</p> <p>Ифра. ввек. левую пог сёт.</p>
<p>О С Н О В Н А Э Ч А С Т ь</p> <p>150 мин)</p>	<p>У.П. - сид на орбитале, руки вперёд туловища</p> <p>1-4 провесе движение в ил. в кося сёт вперёд</p> <p>5-8 назад</p> <p>У.П. - тоне</p> <p>1 - свели лопатки</p> <p>2 - развели</p> <p>3-4 тоне</p> <p>У.П. - тоне</p> <p>1 - правый кося пог дофодой и шде</p> <p>2 - наклонил голову в левую поперёк кося</p> <p>3 - пог дофодой и шде</p> <p>4 - У.П.</p> <p>У.П. - тоне</p> <p>1 - наклон головы к пра-</p>	<p>20 по 2</p>	<p>Ифра. движение во время пог сёт, без резких движений</p> <p>Смена приёмов Держание равное Следим за самостоятельностью</p> <p>Следить за движением и техникой выполнения</p> <p>Удерживание во время пог сёт.</p>

датеи записки	Созетражение	Документация	ОРУ
	<p>Волны плечи 2 - У. П. 3 - к левому 4 - У. П.</p> <p>У. П. - тоже 1 - поворот головы вправо назад 2 - У. П. 3 - влево - назад 4 - У. П.</p> <p>У. П. - тоже 1 - поворот головы вправо и одновременно вперед 2 - У. П. 3 - влево - вперед 4 - У. П.</p> <p>У. П. - тоже 1 - руки перед собой 2 - одновременно руки и про- кисть назад 3 - руки перед собой 4 - У. П.</p> <p>У. П. - шаг на фланге, ру- ки перед собой 1 - отведение плечевых рук назад 2 - У. П. 3 - 4 тоже</p> <p>У. П. - локти на плечах, ноги вместе руки впереди ру- ловница.</p> <p>1 - подкачаем плечевыми ногами и верхнюю часть головы 2-3 удерживаемся за счет колесиков 4 - У. П.</p> <p>У. П. - локти на плечах ноги вместе, руки вверх</p>	<p>20 коз</p> <p>20 коз</p> <p>20 коз</p> <p>20 коз</p> <p>20 коз</p> <p>20 коз</p>	<p>руки не шевелить но.</p> <p>Фланговое движение выполняется без резких движений, следить за всем телом и плечами.</p> <p>Удерживать как теперь плечевую часть шеи следить за всеми частями тела</p> <p>Руки прилежать в локтях не шевелить Шаг вперед в колес- нице делается в шаг, при У. П. - в шаг</p> <p>Отводя руки назад, приводите локти и плечевую часть</p> <p>Голову не задер- живать следить за флан- говыми и самостоятельными</p> <p>Ноги не поднимать Взгляд не отклонять</p>

таблица записей	задания	Дуракова	ОРУ
	1 - поднимание верхнего края гимнаста 2 - отведение согнутой руки, <del>при</del> отведение локотка 3 - выпрямление руки 4 - У. П.		лев в под. Духовые работы Информативное воспитание по сест
3	У. П. - сяд ноги в стороны.		Спина прямая
А	1-4 правая и левая нога	8 фаз	Упражнение без помощи лавки без резких движений
К	5-8 левая		
Л	У. П. - ноги		
У	1 - махи вперед	8 фаз	Ноги в коленях не сгибаются, как лопатки как можно выше
Т	2-7 - удерживаем голову		
Е	на протяжении		
Л	8 - У. П.		
Б	У. П. - сяд ноги вместе		
Н	4 лавки тарелки и	8 фаз	Упражнение без помощи лавки
А	стопы		сест следить за дыханием.
8	5-8 лавки возвращаясь назад		
У			
А			
Л			
У			
6	Лодка по кругу	2 или	Вост. дыхание
15 мин	Заведение шара	2 или	Застывание. Повторение заданного упражнения французским способом у зала.

13.12.2024.

Сметанов Т. В.   
 копии: 5 (или)  
 копии: 5 (или)



расчет задания	содержание	Дозировка	оруд
	<p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>- Бег с захлестом голени назад</p> <p>Регулирование в фазе череды</p>		<p>мелкие движения - или дистанция два метра</p>
	<p>У.П. - ноги врозь и друг к другу, руки на плечах партнера</p> <p>1 - наклоном головы вперед</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - У.П.</p>	30с	<p>Контроль за верт, 2, 3 распредел по парам</p>
	<p>У.П. - ноги</p> <p>1 - наклоном головы вперед</p> <p>2 - вперед</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - назад</p>	4/раза	<p>Управление в наклонах по курсу</p>
	<p>У.П. - ноги</p> <p>1 - наклоном головы вперед</p> <p>2 - вперед</p> <p>3 - влево</p> <p>4 - назад</p>	4/раза	<p>Следить за наклоном 4 точностью наклоном</p>
	<p>У.П. - одна рука вперед другая</p> <p>1 - согнуть руки перед собой, касаясь рук партнера</p> <p>2 - руки вверх вогнуть все талию</p> <p>3 - вперед</p> <p>4 - У.П.</p>	4/раза	<p>Руки красивые в монитор не давать</p> <p>Взгляд направ лен вперед</p>
	<p>У.П. одна нога врозь, другая мелкая картинка</p> <p>1 - наклоном туловища зер- кально в стороны</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже в др. сторону</p>	4/раза	<p>Управление балансом в те, следить за картинкой.</p>
	<p>У.П. - ноги</p> <p>1-4 - наклоном вперед первого участника</p> <p>5-8 - второе</p>	4/раза	<p>Наклоном вперед осуществляется по очереди Следить за осан- кой</p>
	<p>У.П. - ноги</p> <p>1 - одновременно наклоном впе- ред</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	4/раза	<p>Наклоном как монета мне, прогиба в повороте</p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Орг
	<p>У.П. - кед на одной ноге, вторая в шаге, держимся за руки</p> <p>1- перенос на другую ногу 2- перенос на противополож. 3-4 тоже</p>	4 раза	Сидим за скамьей упрямее кие выполним погмет
	<p>У.П. - ходьба носом врозь держимся за руки</p> <p>1- присед 2- У.П. 3-4 тоже</p>	4 раза	Сидим, ходим носом не врозь димо за носки Дыхание ровное
	<p>У.П. - о.с. руки на предв. руке.</p> <p>1-3 - вращения ма. шест 4 - вращения на 360°</p>	4 раза	Привести осущест. левая ручка рука под, правая как можно выше
<p>О Л Н О В Н А Я У А Е Т Б</p>	<p>У.П. - икра на сяде, руки в шаге.</p> <p>1- повернуться на правую бок, левой рукой коснуться и правой. 2- У.П. 3-4 в др. сторону</p>	10 по 2	Для новобате так отбивается от поврени сидим за скамьей
	<p>У.П. - икра ноги согнуть в коленях, руки врозь туповиса.</p> <p>1- надвигание таза 2-3 - удерживаемся в данном положении 4- У.П.</p>	10 по 2	Для разогревания таза, тазобедренные суставы, плечи и бедра.
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1- выпрямить ноги, отводя носки тентеся руками вперед 2-3 удерживаемся некоторое 4- У.П.</p>	10 по 2	Упрямее выполняем кавно погмет Голова все замрени две вост.

(50 мин)

наименование задания	содержание	дозировка	орту
	<p>У.П. - лежа на спине</p> <p>1 - портирование обхватывающее правое колено к себе</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже с левой ногой</p>	10 по 2	<p>Гра портирование или полметра смена ориентации - вдох, У.П. - выдох</p>
	<p>У.П. - prone</p> <p>1 - портирование ко лбу</p> <p>два колена</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	20 раз	<p>характерные вычисления по сит, портирование колена - вдох, У.П. - выдох</p>
	<p>У.П. - лежа, руки в стороны, ноги согнуты в коленях</p> <p>1 - разворот колена вправо от стороны</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3 - в левую</p> <p>4 - У.П.</p>	20 раз	<p>Вращение сит Флювида остается некорректно</p> <p>Следим за дыханием</p>
	<p>У.П. - prone</p> <p>1-4 круговые движения правой ногой</p> <p>5-8 левая</p>	20 раз	<p>Смена ориентации к носу, вращение манжетки в котелок</p>
	<p>У.П. - лежа на правом боку, круговые движения правой ногой</p>	10 раз	<p>Смена ориентации к носу, вращение манжетки</p>
	<p>У.П. - prone лежа правая нога</p>	10 раз	<p>не меняет</p>
	<p>У.П. - лежа на левом боку, круговые движения правой ногой</p>	10 раз	<p>Следим за дыханием</p>
	<p>У.П. - prone, лежа правая нога</p>	10 раз	<p>Вращение в горизонтальной плоскости</p>

Годы задания	Совершенные	Дозировка	ОРС
	<p>У.П. леза на спине</p> <p>1 - поднимаем правую ногу</p> <p>2 - влево</p> <p>3 - возвр. правую</p> <p>4 - влево</p> <p>У.П. - леза на левом, ру- ки вверх, ноги вместе</p> <p>1 - поднимаем руки и ноги</p> <p>2-3 удерживаем данное положение</p> <p>4 - У.П.</p>	<p>10 фаз</p> <p>10 фаз</p>	<p>Леза в коленях не сдвигать Взгляд направ- лен вперед.</p> <p>Взгляд направ- лен в ковер Следим за до- казанием</p>
З А К Х Ю У Ц Ч Ш Т Ф Л Б Н А Я Ч Н С Т Б	<p>У.П. упор на носки, руки над плечами</p> <p>1 - поднимаем в шире</p> <p>2 - выносим стопы</p> <p>3-4 ноги</p> <p>У.П. - ноги на носках, корпус лежит на коленях</p> <p>1 - поднимаем корпус в вертикальное поло- жение - вдох</p> <p>2 - опускаем - выдох</p> <p>У.П. - одна нога врозь, руки врозь поднимаем</p> <p>1 - руки через стороны вверх вдох</p> <p>2 - опускаемся вниз свободными коленями - выдох</p> <p>Ходьба по кругу</p> <p>Ходьба по кругу</p>	<p>20 фаз</p> <p>10 фаз</p> <p>10 фаз</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Продвигаясь - вдох, выдыхая выдох</p> <p>Следим за до- казанием Смена прямой кnee ноги в вер- тикальном положении</p> <p>Следим за са- мостоятельным движением и технологией во- левыми.</p> <p>Ходьба в медлен- ном темпе</p> <p>Бег трусцой. Гов- орение задан- ных. Ориенти- рование в про- стор из зала</p>

20.12.24.

(Степанов Д.В.)

Комплекс: 5 (мин)

Проверение: 5 (мин)

## Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в колледже информационных и креативных технологий 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 в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток»

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в IT – СИП-22-23-FT-2, тема занятия «Коррекция осанки и укрепление позвоночника».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся мужского пола, 19 лет, IT – СИП-22-23 Net, IT – колледж (IThub Владивосток).

3. Провести педагогическое тестирование и определить уровень физической подготовленности у студентов мужского и женского пола, 19 – 20 лет IT–СИП–22–23–Data, IT – колледж (IThub Владивосток). Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

### 4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре IT – СИП-22-23-FT-2 группы

Решение **первой задачи** мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического анализа. Затем был разработан бланк протокола анализа (Приложение А). Далее, нами был проведен педагогический анализ занятия по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части занятия и дана оценка содержания и проведения занятия в целом и по частям, с учетом деятельности преподавателя и поведения занимающихся, отметить общие организационные моменты, дать характеристику результативности занятия (Таблица 5). Так же, была проведена фотосъемка наиболее значимых фрагментов занятия и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение А).

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

### ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения СК "Тимкин" 415

Дата проведения 28.11.2024

Инвентарь и оборудование скамья, скакалка, гимнастическая ковровая

Задачи занятия: Формирование навыков ориентации

развития двигательной активности, дифференциация координатных

высказываний, воспитание ответственности

Фамилия, имя проводящего занятие Шарафутдинова Елизавета Александровна

Пульсометрия в носу

#### Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Задачи занятия соответствуют теме и программе. Двигательная активность дифференцирует соответствующее задание и условия его проведения. Характер соответствует учебно-воспитательной программе

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 Этой была тема введена.  
Все задания выполнялись всеми участниками.  
Елизавета Александровна показала умение пра-  
вильно выполнять каждое упражнение

коэффициентам студентов при некорректном выполнении

2.2. Основная часть. Методы формирования соответствующего психического здоровья, условия и условия. По результатам соответствия уровня качества урока и содержания занятия. Благодаря. Мероприятия на практике были направлены на развитие

2.3. Заключительная часть. Успешная деятельность соответствующего задания урока. Было дано задание соответствующего уровня урока и работ в соответствии с целью и задачами. То есть, в соответствии с целью и задачами

III. Поведение и деятельность учащихся. В процессе занятия и выполнения заданий. Проявление интереса и активности, соблюдение в соответствии с целью.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Елена Александровна была собой уверена в себе, все задания выполняла, все задания выполняла вместе со студентами, проявляла методические знания и проявляла активность

V. Выводы и предложения. Оценка занятия "отлично". Урок позволил учащимся укрепить знания и навыки. Преподаватель доволен результатами в

соответствии с заданными параметрами  
 Задачами - нет

#### 4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре группы IT-СИП-22-23-Net

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) Новикова А.Д.

Ф.И. наблюдаемого Иванов И.И.

Дата проведения 17.11.2024

Тема занятия:

Формирование навыков

Задачи занятия: 1. Уметь выполнять комплекс упражнений на тренажере  
2. Уметь выполнять комплекс упражнений  
3. Выполнение комплекса упражнений

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
	00:00	12	72	Успокоение
	03:05	15	90	Упр в поезде
	09:00	20	120	Бег
	11:30	21	126	Беговые упр
	10:00	18	108	ОРУ
	35:00	17	102	Упр. лёжа на спине
	47:30	15	90	Упр. лёжа на спине
	55:00	14	84	Упр. на роллерной дорожке
	10:00	12	72	Успокоение. Упр с утяжел

Результаты исследования За закрытие наибольшей перебе состав-  
лен 126 ударов в минуту, после беговых упражне-  
ний в подготовительной части в основной перебе  
высверлование 102-84 уд. мин. В заключительной  
части перебе восстановился до 72 уд. мин.

Заключение по занятию Судит процесс на закрытие с пере-  
вом 72 уд. мин, по окончанию занятия перебе  
восстановился. При перебе бег в подготов. части  
после бега 126 уд в мин. В основной части перебе  
не превесен 102 уд в мин, что является нор-  
мой при завершении занятия и после упр

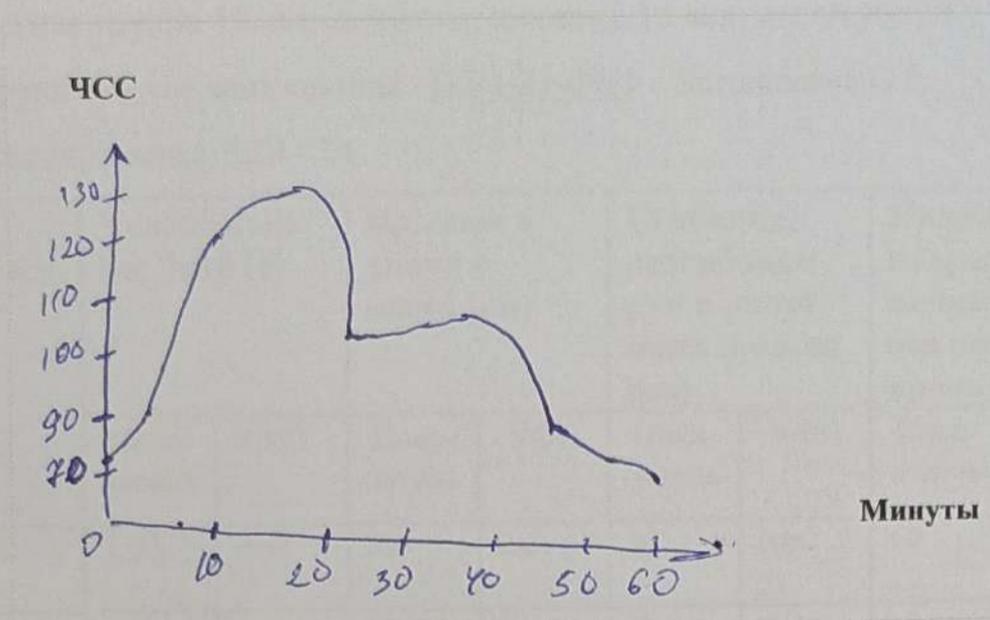


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в группе ИТ-СИП-22-23-Net

#### 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 челночный бег, прыжок в длину с места, наклон из положения стоя на скамье, 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 учащихся» (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-Data группы

#### ПРОТОКОЛ

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

Возрастная группа 19 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования: 22.11.24

№	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	Беляков В.	7,25	Выс	235	Выс	26	Низ	+9	Сред	Сред
2	Гулев А.	7,60	Сред	230	Сред	32	Сред	+3	Низ	Сред
3	Зимнухов Т.	8,31	Низ	230	Сред	25	Низ	+5	Низ	Низ
4	Зинов В.	7,25	Сред	195	Низ	25	Низ	+1	Низ	Низ
5	Караванов Н.	7,60	Сред	215	Низ	20	Низ	+4	Низ	Низ
6	Корольков В.	7,48	Сред	223	Сред	23	Низ	+14	Выс	Сред
7	Матвеев С.	7,53	Сред	227	Сред	21	Низ	+11	Сред	Сред
8	Русских Я.	7,50	Сред	245	Выс	35	Сред	+16	Выс	Выс
9	Сарапулов Д.	8,36	Низ	203	Низ	5	Низ	+13	Выс	Низ
10	Свиста Г.	8,05	Низ	215	Сред	30	Сред	+10	Сред	Сред
11	Ситникова А.	7,90	Сред	190	Выс	30	Выс	+16	Выс	Выс
12	Тюрин А.	8,23	Низ	210	Низ	30	Сред	+14	Выс	Сред
13	Фурманюк В.	9,15	Низ	185	Сред	12	Сред	+15	Выс	Сред
14	Ходов Н.	7,33	Сред	225	Сред	22	Низ	+6	Низ	Сред
15	Шишенин Ю.	7,34	Сред	230	Сред	19	Низ	+8	Сред	Сред
Средний показатель / Средний УФП		8,8	Низ	221,7	Сред	24	Низ	8,7	Сред	Средний

По результатам тестирования (Таблица 7) высокий уровень координационных способностей (челночный бег) показал: Беляков В., он преодолел дистанцию за 7,25 секунд. Средний уровень показали: Гулев А. (7,60 с), Зинов В. (7,25 с), Караванов Н. (7,60 с), Корольков

В. (7,48 с), Матвеев С. (7,53 с), Русских Я. (7,50 с), Ситникова А. (7,90 с), Ходов Н. (7,33 с), Шишенин Ю. (7,34 с). Низкий уровень показали: Зимнухов Т. (8,31 с), Сарапулов Д. (8,36 с), Свиста Г. (8,05 с), Тюрин А. (8,23 с), Фурманюк В. (9,15 с).

Результаты скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Высокий уровень показали три человека из пятнадцати. Беляков В. (235 см), Русских Я. (245 см), Ситникова А. (190 см). Средний уровень продемонстрировали: Гулев А. (230 см), Зимнухов Т. (230 см), Корольков В. (223 см), Матвеев С. (227 см), Свиста Г. (215 см), Фурманюк В. (185 см), Ходов Н. (225 см), Шишенин Ю. (230 см). Низкий уровень показали четыре человека. Зинов В. (195 см), Караванов Н. (215 см), Сарапулов Д. (203 см), Тюрин А. (210 см).

Результаты теста на силовую выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лёжа). Высокий уровень показал один учащийся – Ситникова А. (30 раз). Средний уровень – Гулев А. (32 раз), Русских Я. (35 раз), Свиста Г. (30 раз), Тюрин А. (30 раз), Фурманюк В. (12 раз). Низкий уровень – Беляков В. (26 раз), Зимнухов Т. (25 раз), Зинов В. (25 раз), Караванов Н. (20 раз), Корольков В. (23 раза), Матвеев С. (21 раз), Сарапулов Д. (5 раз), Ходов Н. (22 раза), Шишенин Ю. (19 раз).

Результаты теста на подвижность в тазобедренном суставе (наклон вперед из положения сед ноги врозь). Высокий уровень продемонстрировало шесть из пятнадцати обучающихся. Корольков В. (+14 см), Русских Я. (+16 см), Сарапулов Д. (+13 см), Ситникова А. (16 см), Тюрин А. (14 см), Фурманюк В. (15 см). Средний уровень – Беляков В. (+9), Матвеев С. (+11), Свиста Г. (+10), Шишенин Ю. (+8). Низкий уровень – Гулев А. (+3), Зимнухов Т. (+5), Зинов В. (+1), Караванов Н. (+4), Ходов Н. (+6).

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

Учащиеся IT-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа 19 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования: 22.11.24

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Координационные способности	5	33,4	9	60	1	6,6

	(тест – челночный бег 3x10 (с))						
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	5	33,4	7	46,6	3	20
3	Силовая выносливость (тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))	9	60	5	33,4	1	6,6
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения сед ноги врозь (см))	5	33,4	4	26,6	6	40

Делая вывод по таблице 8, можно сказать, что по итогам тестирования на координационные способности 33,3 % испытуемых показали низкий уровень физической подготовленности, 60 % средний и 6,6% высокий.

Итоги теста на скоростно-силовые способности – 33,3 % низкий уровень, 46,6 % средний, 20 % высокий.

Результаты теста на силовую выносливость следующие: 60% низкий, 33,3% средний, 6,6% высокий.

Итоги теста подвижности в тазобедренном суставе 33,3% низкие, 26,6% средний, 40% высокий.

Таблица 9 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ИТ-колледжа г. Владивостока

Возрастная группа 19 лет (девушки, юноши), 15 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-21-ФК1 Затолокина С.Р.

Дата тестирования 22.11.24

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девушки (19 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		0	0	1	50	1

Анализируя данные таблицы 9, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 0 %, средний – 50% и высокий – 50%.

Таким образом, уровень физической подготовленности студентов мужского пола 19 лет, «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.	%
		4	30,7	8	61,5	1

Анализируя данные таблицы 10, можно сделать вывод, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 30,7 %, средний – 61,5% и высокий – 7,8%.

Таким образом, уровень физической подготовленности студентов мужского пола 19 лет, «IThub Владивосток» - средний.

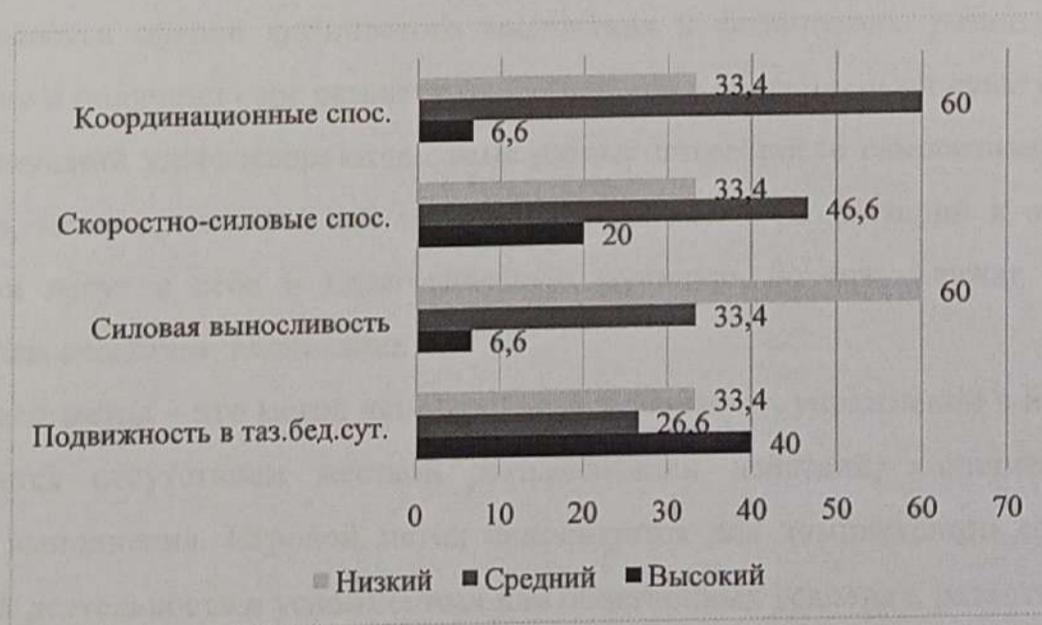


Рисунок 2 – Соотношение количества испытуемых относительно УФП по видам испытаний (%).

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования. Наиболее высокий результат 60 % по итогам теста на силовую выносливость. Наиболее низкий результат 60 % по результатом теста на координационные способности.

#### 4.4. Педагогическое обоснование игровых заданий, направленных на формирование межпредметных знаний на уроках по физической культуре у детей 8 – 9 лет

Межпредметные знания играют важную роль в образовательном процессе детей 8-9 лет, поскольку помогают им видеть взаимосвязи между различными предметами и применять полученные знания в различных ситуациях. Физическая культура является одним из ключевых компонентов обучения в этом возрасте, и использование игровых заданий на уроках по физкультуре может способствовать формированию эффективных межпредметных знаний.

Дети младшего школьного возраста отличаются своей активностью, любознательностью и постоянной потребностью в движении. Учащимся 8-9 лет интересно познавать этот мир с помощью игры. Также освоение навыков в этом возрасте более эффективно на уровне произвольного запоминания в частности в игре. Поэтому формирование межпредметных знаний средствами игровых заданий особенно актуально.

Игры и соревнования относятся к тем общественным явлениям, значение которых далеко не ограничивается сферой физического воспитания и физического развития. Они возникли давным-давно и получили свое развитие одновременно с общественной культурой. При помощи игр и соревнований удовлетворяются самые разные потребности самосознания, развития - как физического, так и духовного, межличностных контактов, развлечений и отдыха. Но, кроме прочего, они несут в себе и педагогическую функцию, то есть служат замечательным и немаловажным средством воспитания.

Игровой метод – это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности, и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и

положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Также игровые задания при формировании межпредметных знаний на уроках по физической культуре делают урок более увлекательным и запоминающимся. Благодаря такому введению занятий можно закреплять у детей знания полученные на других предметах (математика, русский язык, окружающий мир и тд.) [2].

Одной из форм развития познавательного интереса у детей являются межпредметные знания на уроке, этому способствует объединение содержания учебного плана урока по физической культуре с содержанием иных предметов.

В этом находит свое выражение главная линия межпредметных знаний. Реализация межпредметных знаний способствует систематизации, а, следовательно, глубине и прочности знаний, помогает дать ученикам целостную картину мира.

Межпредметные знания в учебном процессе позволяют:

- исключить повторы в разных учебных предметах;
- углубить изучение материала без дополнительных временных затрат;
- реализовать взаимную систематизированную согласованность;
- стимулировать учащихся к применению знаний в повседневной жизни;
- рационализируют учебный процесс в целом.

Межпредметные знания на занятиях с физической культурой способствуют не только увеличению детского интереса к другим предметам, делают учение в школе более увлекательным и эффективным, но и повышают стремление к занятиям по физической культуре у детей, которые не любят спорт. Использование различных видов работы на занятиях позволяет поддерживать внимание учащихся на высоком уровне. Такие занятия снимают утомляемость и перенапряжение у школьников за счёт смены деятельности, увеличивают познавательный интерес, служат развитию у обучающихся внимания, мышления, воображения, памяти и речи [3].

Игровые задания на уроках физической культуры предоставляют уникальную возможность объединить знания из различных областей, таких как математика, литература, история и другие. Одной из основных целей использования игр на уроках физической культуры является создание условий для интеграции знаний из различных предметов. Например, при игре в "Спортивную азбуку" дети могут не только упражняться в физических упражнениях, но и изучать новые слова и понятия, связанные со спортом. Это способствует формированию у детей целостного взгляда на мир и развитию их креативного мышления. Игровые задания также способствуют развитию коммуникативных навыков у детей. При совместном участии в играх они учатся работать в команде, общаться, договариваться и решать конфликты. Эти навыки являются важными не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни. Таким образом,

использование игровых заданий на уроках по физической культуре является эффективным способом формирования межпредметных знаний у детей 8-9 лет. Эти задания не только способствуют развитию физических навыков, но и помогают детям усваивать знания из различных областей, развивать коммуникативные навыки [4].

В современном образовании все больше внимания уделяется развитию межпредметных знаний, которые способствуют более глубокому и комплексному усвоению знаний учащимися. Для детей 8-9 лет особенно важно создавать условия для формирования таких связей, поскольку именно в этом возрасте формируются основы понимания мира и усвоения различных знаний. На уроках по физической культуре можно эффективно развивать межпредметные знания, используя игровые задания. Игры являются неотъемлемой частью детской жизни, они привлекательны для детей и способствуют легкому усвоению материала. Поэтому использование игровых заданий на уроках физической культуры для детей 8-9 лет может быть эффективным инструментом в формировании межпредметных знаний. Игровые задания на уроках по физической культуре могут включать в себя элементы из различных предметов, таких как математика, окружающий мир, чтение и другие. Например, при игре в мяч можно использовать знания по математике, чтобы отсчитывать нужное количество передач. Таким образом, игровые задания на уроках по физической культуре не только способствуют развитию физических качеств у детей, но и помогают им учиться интегрировать знания из различных предметов. Это позволяет формировать у детей более глубокое и комплексное понимание мира, а также развивать у них навыки анализа, синтеза и применения знаний. Важно отметить, что использование игр на уроках физической культуры для формирования межпредметных знаний требует грамотного планирования и организации. Педагог должен учитывать возрастные особенности детей, выбирать подходящие игры, которые соответствуют учебным целям, а также создавать условия для эффективного взаимодействия между предметами. Таким образом, данный подход не только делает уроки более интересными и привлекательными для детей, но и способствует их глубокому и всестороннему развитию.

Игровые задания играют важную роль в формировании межпредметных знаний на уроках по физической культуре у детей 8-9 лет. Использование игр на занятиях способствует не только развитию физических навыков и спортивных умений, но и созданию плодотворной обстановки для интеграции знаний из различных областей. Одной из основных причин использования игровых заданий на уроках физической культуры является их способность объединять различные предметы и дисциплины. В процессе игры дети могут применять знания из различных областей, таких как математика, литература, и даже иностранные языки. Например, при игре в командные виды спорта дети могут использовать математические навыки для подсчета очков, знания

истории для понимания происхождения спортивных игр, а также развивать коммуникативные навыки через взаимодействие с партнерами и соперниками. Игровые задания также способствуют развитию креативности и логического мышления у детей. В процессе игры дети вынуждены находить нестандартные решения задач, принимать быстрые решения и адаптироваться к изменяющимся условиям. Это способствует развитию аналитических способностей и умению быстро мыслить, что важно не только для физического развития, но и для общего когнитивного развития ребенка. Еще одним важным аспектом использования игр на уроках физической культуры является то, что через игровые задания дети могут узнавать о спортивных традициях своей страны, знаковых спортивных событиях и достижениях земляков в спорте. Это помогает формировать у детей чувство гордости за свою страну, уважение к ее спортивным достижениям и желание самим принимать участие в спортивных мероприятиях. Игровые задания на уроках физической культуры способствуют интеграции знаний из различных областей, развитию креативности, логического мышления, коммуникативных навыков. Поэтому использование игр на уроках физической культуры является эффективным методом развития детей не только физически, но и умственно и эмоционально.

В физическом воспитании школьников широкое распространение получили инновационные технологии физкультурного образования, основанные на активных методах обучения, при помощи которых интеллектуальная информация, полученная учащимися на учебном занятии, переводится на язык практических решений.

В младших классах уроки физической культуры с межпредметным взаимодействием, в первую очередь, направлены на активизацию двигательной деятельности обучающихся. Наиболее эффективно эта деятельность реализуется на основе учебного материала подвижных игр, легкой атлетики и др.

Так, при межпредметном взаимодействии с русским языком ученикам в ходе эстафеты предлагается грамотно составить слово или словосочетание из отдельных букв. Аналогичным образом строятся межпредметные уроки с математикой. Проведение эстафет и игр здесь сочетается с различными математическими заданиями. Включение материала из предмета «Окружающий мир» на уроках физической культуры дает возможность учащимся в игровой форме познакомиться с видами растений, животных, птиц, рыб, а также повадками различных животных и др.

Игры и эстафеты способствуют закреплению знаний и умений, полученных младшими школьниками на уроках, а также развитию физических качеств и двигательных навыков.

Вот некоторые игровые задания, способствующие формированию межпредметных знаний:

Эстафета «Найди число» (3 — 4 классы).

Дети делятся на две команды. У каждой команды своя таблица на которой вразброс записаны цифры от 1 до 20 (30). Таблица находится в 10—15 м от стартовых линий. По свистку учителя первые номера ведут определённой рукой баскетбольный мяч к своей таблице, кладут мяч, зачёркивают два числа, суммируют выбранные числа и делают получившееся число прыжков на скакалке, затем возвращаются назад. Вторые номера команд бегут до таблицы, выбирают числа, прыгают на скакалке и ведут мяч обратно.

Побеждает команда, которая справилась с заданием быстрее и правильнее своих соперников.

Комбинированная эстафета.

Данная эстафета состоит из трёх станций, расположенных по кругу, на каждой станции участником необходимо выполнять определённое задание: 1-я станция решить математический пример, 2-я станция найти ошибку в слове, 3-я станция разгадать загадку. Расстояние между станциями зависит от размера площадки, на которой проводится эстафета. Команды строятся в колонны по 8-10 человек и по сигналу преподавателя начинают эстафету. Как только первые участники прошли 1-я станцию, стартуют вторые участники. Если в процессе игры один участник догоняет другого, то он должен помочь ему справиться с заданием. Эстафета заканчивается сразу после прохождения препятствий последними участниками. По завершению эстафеты подводятся итоги. Определяют время прохождения станций каждой командой и правильность ответов, за каждое неверно выполненное задание начисляется 5 штрафных секунд. Выигрывает команда, чьи участники показали лучшее время.

Для того, чтобы определить эффективность внедрения межпредметных знаний в процесс урока по физической культуре было проведено исследование, в котором приняли участие 43 ребёнка из параллельных классов начальной школы. Один из классов получил название ИГ – 1, другой ИГ – 2. Все участники имели основную медицинскую группу здоровья.

Перед тем, как начать исследования было проведен опрос, результаты которого показывали интерес и мотивацию детей к занятиям физической культурой. Результаты анкетирования показали, что 75,1 % опрошенных с группы ИГ-1 положительно относятся к занятиям по физической культуре, а в ИГ-2 положительно ответили 78,8 %. Все уроки физической культуры нравятся 61,3% учащихся ИГ-1 и 64,5 школьников ИГ-2; остальные 25,8% в ИГ-1 и 19,3% в ИГ-2 отметили, что им нравятся только те уроки, где присутствуют игры. Не испытывают интереса к урокам физической культуры 12,9% респондентов в ИГ-1 и 16,2% – в ИГ-2.

В ответе на вопрос «Занимаешься ли ты в спортивной секции?» в ИГ-2 ответ «да» дали 38,8% респондентов, что на 6,5% выше, чем в ИГ-1. При этом, что немало важно, у большинства обучающихся (67,8% в ИГ-1 и 61,3% в ИГ-2) двигательная активность реализуется только на уроках физической культуры и частично во время прогулок [5].

На вопрос «Как вы любите проводить своё свободное время?» большое количество учеников обеих групп, а это 70,9 %, ответили, что они предпочитают проводить время сидя за компьютером и играя в игры.

На формирующем этапе исследования занятия в обеих группах проходили в соответствии с учебной образовательной программой. Отличие состояло в том, что на уроках физической культуры в первой группе активно использовались игровые задания с межпредметным взаимодействием.

Под конец учебного года исследователи снова провели анкетирование и выяснили, что регулярное использование в игровой форме заданий с межпредметным взаимодействием позволило повысить мотивацию учеников ИГ-1 к урокам физической культуры. К концу исследования положительное отношение к физической культуре в этой группе увеличилось на 18%, в то время как в ИГ-2 оно осталось на прежнем уровне.

После эксперимента у учеников группы в которой проходили занятия с использованием межпредметных знаний значительно увеличился интерес к урокам, что способствовало улучшению дисциплинированности. Ученики данной группы перестали пропускать занятия по физической культуре, также увеличилась их двигательная активность, как в момент занятий, так и во внеурочное время. Это положительно сказалось на общей успеваемости класса по учебной дисциплине. Так, к концу эксперимента количество учеников получивших оценку «отлично», увеличилось на 34%, число учеников получивших тройки по физической культуре сократилось на 10 %, а качественная успеваемость в ИГ – 1 оказалось на 13% выше, чем в ИГ – 2 (рисунок 1).

Также по результатам анкетирования удалось выявить положительный момент того, что в ИГ – 1 увеличилось количество детей на 12 %, регулярно занимающихся физической культурой. Всё это благоприятно сказалось на повышении физической активности и подготовленности учеников младших классов.

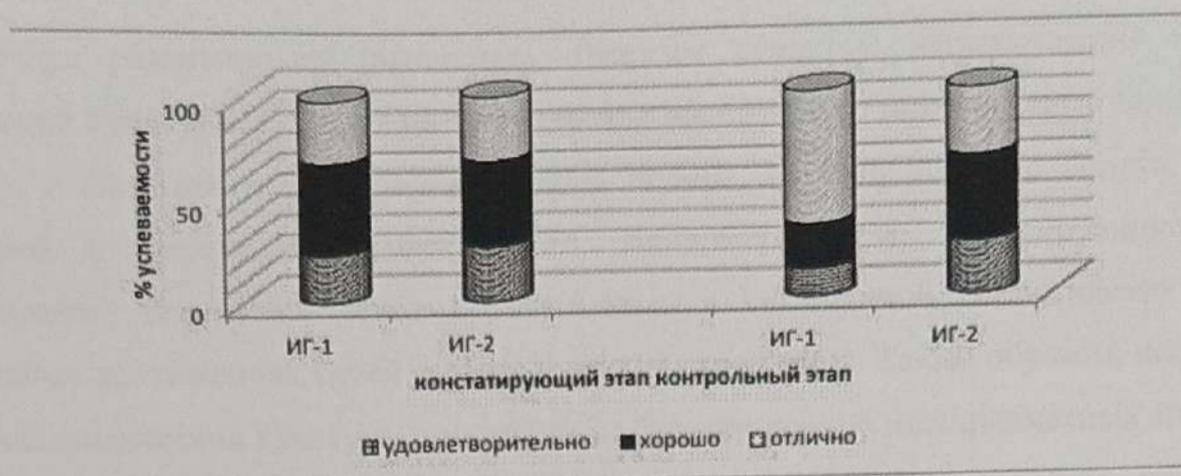


Рисунок 3 - Динамика успеваемости учеников по предмету «Физическая культура» за время исследования

К концу исследования в ИГ-1 на 16% снизилось число обучающихся с низким уровнем физической подготовленности, с одновременным увеличением на 11% контингента с высоким уровнем развития физических качеств. В целом, 93% школьников ИГ-1 продемонстрировали средний и высокий уровни физической подготовленности.

Тем временем в ИГ-2 процентный состав учеников с высоким, средним и низким уровнями физической подготовленности за время исследования не претерпел существенных изменений.

Таким образом, по результатам исследования было установлено, что использование в учебном процессе по физической культуре межпредметного взаимодействия не только дает возможность объединять знания и умения, учащихся по разным предметам, но и усиливает практическую ориентацию обучения, повышает интерес к знаниям, стимулирует творческую и двигательную активность учащихся.

Использование игр на уроках физической культуры является эффективным способом формирования межпредметных знаний у детей 8-9 лет. Игровые задания не только способствуют развитию физических навыков и умений у детей, но и обеспечивают интеграцию знаний и умений из различных предметных областей. В процессе игры дети активно взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, разрабатывают стратегии действий, что способствует развитию их коммуникативных навыков. Например, при игре в командные виды спорта дети учатся слушать друг друга, договариваться, принимать общие решения. Таким образом, игры на уроках физической культуры способствуют не только физическому развитию, но и формированию коммуникативных навыков, что является важным аспектом в образовательном процессе. Кроме того, игры на уроках физической культуры способствуют развитию интеллектуальных способностей детей. Для успешного выполнения игровых заданий необходимо принимать быстрые решения, анализировать ситуацию, предвидеть действия партнеров и противников. Таким образом, игры стимулируют когнитивные процессы у детей,

способствуя развитию их интеллекта. Важным аспектом использования игр на уроках физической культуры является патриотическое воспитание. Через игровые задания дети могут узнавать о спортивных достижениях своей страны, изучать историю спорта, знакомиться с культурой и традициями своей нации. Например, игры, моделирующие олимпийские соревнования, позволяют детям познакомиться с символикой Олимпийских игр, узнать о спортивных достижениях своей страны и других стран мира. Таким образом, использование игр на уроках физической культуры способствует формированию межпредметных знаний у детей 8-9 лет. Игровые задания способствуют развитию коммуникативных навыков, интеллектуальных способностей, а также патриотическому воспитанию детей. Педагоги могут эффективно использовать игры в образовательном процессе для достижения комплексного развития учащихся.

В современном образовательном процессе особое внимание уделяется развитию межпредметных знаний у учащихся. Для детей 8-9 лет формирование этих связей имеет особую важность, так как в этом возрасте происходит активное развитие познавательных способностей и формирование базовых знаний. Одним из эффективных методов развития межпредметных знаний является использование интеллектуальных игр на уроках по физической культуре. Игры, в которых дети должны применять знания из различных предметов, способствуют развитию креативного мышления, логического мышления, а также умения находить связи между различными областями знаний. Например, игра, в которой необходимо решить математическую задачу для продвижения по игровому полю на уроке физкультуры, позволяет детям понять, как математика применяется в повседневной жизни и в других предметах. Интеллектуальные игры способствуют не только формированию межпредметных знаний, но и развитию коммуникативных навыков у детей. В процессе игры дети вынуждены общаться, обсуждать стратегии, объединяться в команды, что способствует развитию навыков коллективной работы и умению находить общий язык с товарищами. Особенностью использования интеллектуальных игр на уроках по физической культуре является возможность объединения физических упражнений с умственными заданиями. Например, при игре "Математический футбол" дети выполняют определенное количество математических задач перед тем, как забить гол, что стимулирует их двигательную активность и одновременно развивает математические навыки. Педагогический эксперимент показывает, что использование интеллектуальных игр [6] на уроках физической культуры у детей 8-9 лет способствует более глубокому усвоению материала, развитию познавательных способностей, а также формированию умения находить связи между различными областями знаний. Дети проявляют больший интерес к урокам, улучшается атмосфера в классе, а также повышается мотивация к обучению. Таким образом, использование

интеллектуальных игр на уроках физической культуры для детей 8-9 лет является эффективным методом формирования межпредметных знаний. Эти игры способствуют не только физическому развитию, но и умственному, помогая детям лучше понимать взаимосвязи между различными предметами и применять полученные знания на практике.

На уроках физической культуры в начальных классах можно проводить подвижные игры и эстафеты с элементами изученного материала по математике, русскому языку, природоведению и т.д. [7]

1. Закрепление умение считать от 1 до 10 .

«Эстафета с флажками» - 1 класс

«Кто начнёт первым» - 1-2 класс

«Посадка картофеля» 1 класс

2. Игровые задания на внимание с элементами математических действий.

Понятие «Чётное - Нечётное» - 1-3 класс

«Быстро по местам» - 1-3 классы.

«Найти число» - 3-4 классы.

3. Сравнение чисел. Получение нового числа прибавлением ещё одного к предыдущему.

«Найти меньшее число» - 3-4 классы

«Найти большее число» - 3-4 классы

«Мишень» 1 классы.

4. Закрепление навыков быстрого выполнения математических действий.

«Вызов номеров» 1-4 классы

«Шишки, жёлуди, орехи» - 2-4 классы.

5. Закрепление умение делить циферблат часов на часы и минуты, а круг – на градусы и сектора.

«Часы» 1-4 классы.

«Поворот в круге» 1-4 классы.

Предлагаемые игры используются не только на уроках физкультуры, но и при проведения «часа здоровья» во время физкультурных занятиях в группе продлённого дня.

Таким образом, осуществляя на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими общеобразовательными предметами, учитывая ранее приобретённые учениками знания, умения, навыки по данным дисциплинам можно проводить уроки на высоком уровне реализовывая принцип активности и развивая познавательность, поддерживая интерес школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и развивая познавательную активность учащихся в процессе обучения двигательным действиям.

Опыт имеет большое значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса, увеличения количества специальных знаний и их углубление как по теории и методике физической культуры, так и из смежных с ней областей. Позволяет учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал.

Нетрадиционные формы занятий способствуют плодотворной и эффективной деятельности учащихся, поддерживают интерес к предмету и повышают мотивацию к учению. Использование межпредметных знаний на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, они учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками.

Научной и методической основами опыта в процессе обучения является необходимость перестройки физического воспитания и его преобразования в развивающую, открытую, гуманистическую систему в которой высшей степенью является ученик с его индивидуальными особенностями.

## Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвёртой) мы ознакомились с информацией о характеристике и структуре образовательного учреждения колледжа информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток».

За период практики мы изучили документы планирования учебного процесса по физической культуре для среднего профессионального образования в колледже информационных и креативных технологий ВВГУ «IThub Владивосток».

Разработали конспекты уроков и провели занятия по физической культуре по следующим темам : «Развитие координационных способностей и равновесия», «Совершенствование ведения мяча и передач мяча в баскетболе», «Улучшение подвижности суставов методом игры в волейбол» в соответствии с профессиограммой по специальности Дата-инженер.

Также нами были проведены и проанализированы тесты на выявления уровня физической подготовленности учащихся IT-колледжа. По итогам анализа результатов мы выявили, что низкий уровень физической подготовленности у 26,6 студентов, средний у 60% и высокий у 13,4. По полученным данным мы сделали вывод, что общий уровень физической подготовленности группы средний.

Провели педагогический анализ занятия по теме «Коррекция осанки и укрепления позвоночника» у учащихся IT - колледжа группы IT-СИП-22-23-FT 2. Педагогический анализ показал, что задачи урока соответствуют теме. Преподаватель демонстрировал правильное выполнения каждого упражнения, проговаривал методические указания и корректировал ошибки студентов. Методы организации соответствовали поставленным задачам, условиям и возрасту. Нагрузка соответствовала содержанию урока и возможностям занимающихся.

Также провели анализ пульсометрии на занятии по теме «Профилактика остеохондроза» у учащихся IT - колледжа группы IT-СИП-22-23-Net. Итоги анализа. В начале занятия, пульс учащегося за 1 минуту был 72 удара, наивысшее значение пульса составило 138 ударов в минуту после беговых упражнений. В основной части пульс варьировался от 90 до 110 ударов в минуту, что соответствует теме и задачам занятия. В конце занятия пульс восстановился до 72 ударов в минуту.

Оформили отчёт и документы практики в печатном и электронном виде и представили на защиту в соответствии с требованиями организации и в установленные графиком сроки.

## Список литературы

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 01.11.2024).
2. Уразалин Нурахметулла Бимаганович Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования // Ученые записки СанктПетербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2019. №4 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-i-sorevnovatelnyu-metody-vfizicheskoy-kulture-ih-znachenie-i-osobennosti-ispolzovaniya> (дата обращения: 03.05.2024).
3. Смолькина Я.И. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры // Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>. – 2019
4. Правдина О.С. Игровые технологии на уроках физической культуры // Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>. – 2022
5. Тимофеева, А. А. Межпредметное взаимодействие на уроках физической культуры в младших классах общеобразовательной школы / А. А. Тимофеева, Г. В. Шестакова // Международный журнал экономики и образования. – 2016. – Т. 2, № 2. – С. 70-76. – EDN WIMPKH.
6. Игра как средство развития личности младшего школьника 2022 // URL: <https://psyjournals.ru> (дата обращения: 02.05.2024).
7. Чумичева Е.В. Используя межпредметные связи на уроке Физической культуры среди школьников 1-4 классов // Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>. – 2020

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 \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

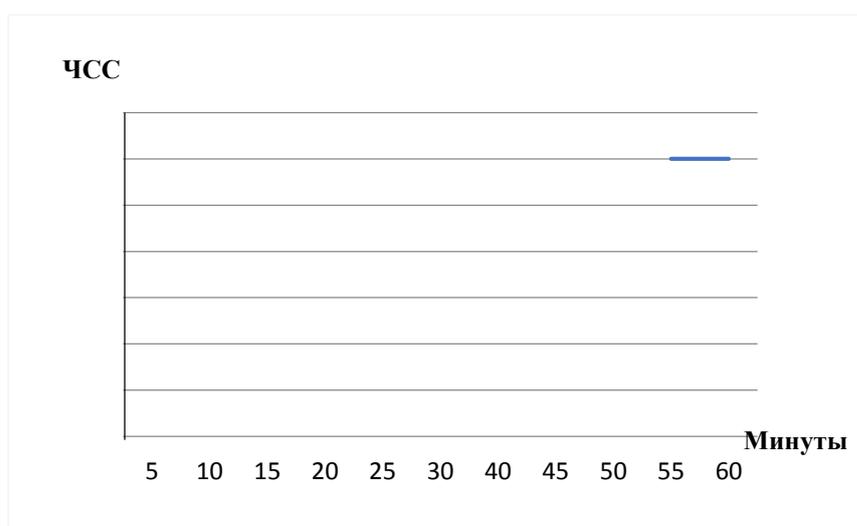


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в ИТ–СИП–22–23–Data

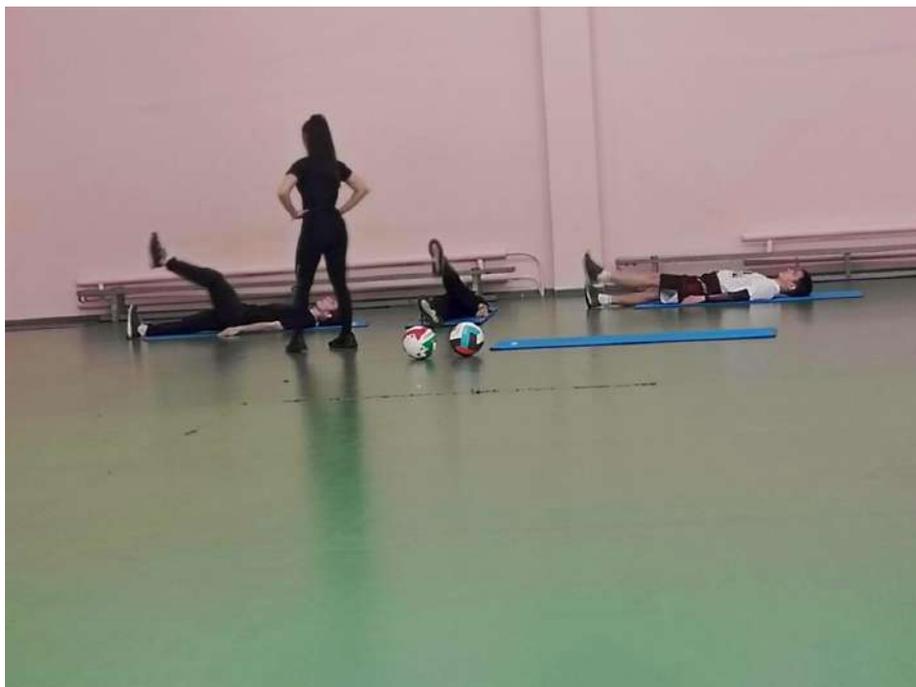


Рисунок 1 – Проведение педагогического анализа занятия Коваленки А.Д., основная часть урока, выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику остеохондроза



Рисунок 2 – Прыжки из положения присед. Подготовительная часть занятия



Рисунок 3 – Проведение пульсометрии занятия Шарафутдиновой Е.А. Объяснение преподавателем техники безопасности при работе со скакалками



Рисунок 4 – Общеразвивающие упражнения со скакалками на уроке Шарафутдиновой Е.А.



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

Рисунок 5 – Нормы ГТО

№ п/п		Наименование испытаний (теста)		Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
				Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>										
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45			
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки		
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-			
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00			
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25			
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30			
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30			
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7				
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6			
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6			

Рисунок 6 – Нормы ГТО IV степени

# План-конспект

занятие по физической культуре в группе  
IT-СМТ-22-23 Data

Тема: Улучшение подвижности суставов методом игры в волейбол

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: совершенствование техники, техники передачи в волейболе.
- 2) Развивающая: развивать шловес, координационные способности и выносливость.
- 3) Оздоровительная: профилактика травматического синдрома
- 4) Воспитательная: формирование чувства команды-визма

Инвентарь: теннисные мячи, волейбольные мячи, вестон, колуза

Время проведения: 10:10 - 11:40

Место проведения: СК "Темплет" спортивный зал 415

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	Настройка, обсуждение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, наколеть 0 Гб.
	Словесные упражнения: Вправо Влево Крутим	4 мин	Следить за ритмом выполнения упражнения Следить за осанкой
	Ходьба: - по кругу, руки в замок перед собой - руки в стороны в стороны - руки вверх на носках - руки в стороны перед собой - руки на пояс на носках - руки за спину, все ноги - руки перед собой, повороты на каждый шаг - руки на пояс на носках - в каждую сторону - на носках на каждый шаг	5 мин	Добавлять ритм выполнения упражнения Следить за осанкой Соблюдать дистанцию два метра Игра должна быть направлена вперед Давайте ровное Ком в клетку не мешать
	Бег по кругу	2 мин	Следить за ритмом дыхания

Части заключен	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>Бюбеле упр. по диагонали:  - Прямой шаг правыми,  левая нога  - Сместить шаг правыми,  левая нога  - Без и вращая корпусом  назад  - Без и зажимом колени  назад  - Без и широк вперед</p>	5 мин	<p>Бюбеле упр. выпол-  нить его по  диагонали. То  зависит от упр.  возвращается в  шаг через левую  ногу. В мажор  введен. упр. содей-  ств. развитию  два метра.</p>
	<p>Переход в ша чертане  У.П. - садка ноги врозь,  руки в стороны, тентельные  мехи лежат на ладонях,  сжимаем, разжимаем и  те руки.</p>	30 сек	<p>Разработка 1, 2, 3.</p>
	<p>1 - поворот головы вправо  2 - влево  3 - 4 руки</p>	4 фазы	<p>Руки в стороны,  каждый раз вёр-  нуть вверх, руки  в ладонях не  медят  дыхание ровное  спина прямая</p>
	<p>У.П. - понос  1 - наклоны головы вправо  2 - У.П. ва  3 - влево  4 - У.П.</p>	4 фазы	<p>Дыхание во время  медленно  дыхание не  задерживать</p>
	<p>У.П. - понос  1 - и упроее двин по-  новой вправо  5-8 влево</p>	4 фазы	<p>Информации вы-  полнить медленно  без рывков двин'  верный, не  сид</p>
	<p>У.П. - О.П., мех вправо  тентельные мехи на  весом, руки вверх пере-  дача тентельного мех-  та в левую руку.  1 - У.П.  3-4 понос</p>	4 фазы	<p>При поднятии мех  мехи вверх, при  возвращении  в У.П. - выдох.</p>
	<p>У.П. - садка ноги врозь,  руки согнуты в локтях,  тентельные мехи в ру-  ках</p>	4 фазы	<p>Мехи рук раз-  бегутся вверх  спина прямая  ладони сведены</p>

Части занозы	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>1-поднять и поджать левую правую руку</p> <p>2-левая</p> <p>3-4 тоже</p> <p>У.П. - тоже</p> <p>1-поднять в левую, среднюю лопок</p> <p>2-поджать левую</p>	4 раза	<p>Упражнение выполнять по кругу</p> <p>Сарапши на перее левую, поджимать перед собой</p>
	<p>У.П. - стоя ноги врозь, левая вправо руке</p> <p>1-шагом вправо, левая через верх передается в левую руку</p> <p>2-У.П.</p> <p>3-4 тоже в другую сторону</p>	4 раза	<p>Упражнение выполнять левую по кругу</p> <p>Шагать за правой лопком, при каждом вращении при У.П. вправо.</p>
	<p>У.П. - шагая левая, левая в левую</p> <p>1-шагом</p> <p>2-перенос левая в правую руку</p> <p>3- в левую</p> <p>4-У.П. стоя ноги врозь, левая вправо</p> <p>1-левая вверх проносится</p> <p>2-левая рука поворачивается левую руку</p> <p>3-руки вверх присесть</p> <p>4-У.П.</p>	4 раза	<p>Упражнение выполнять левую по кругу</p> <p>Копи в лопках не лежать.</p>
	<p>У.П. - стоя ноги врозь, левая в руках перед собой. Перенос с лопки на лопку с вращением левая в руках</p>	1 шаг	<p>Спина прямая</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Шаги присесть по лопке впереди за лопку</p> <p>Упражнение выполнять по кругу</p>
	<p>Упражнение в паре</p> <p>У.П. - стоя в паре лицом друг к другу. Перенос лопки поворачивая левую и совершая вертикально</p>	3 шага	<p>Спина прямая</p> <p>Взгляд направлено вперед</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Расстояние между 80 см друг другом</p> <p>3 метра</p> <p>Шагать за</p>

части зачастую	Совершенные	Дозировка	ОРУ
О	передачу, Второй ловец и переживает тоже самое		правильной постановкой рук.
С			
Н			
О	У.П. тоже, игра в парах верхний передает	4 мин	Мяч перекидываем/перекидываем перед собой
В			
Н			
Ф			
Д	У.П. тоже. Первый игрок подбрасывает мяч и совершает кинематическую передачу. Второй ловец мяч и делает тоже задание	3 мин	Следим за мячом. Следим за постановкой рук и работой ног
З			
Ф			
С			
Т			
б	У.П. тоже, игра в парах кинематическая передача	4 мин	Передаем мяч и мячу в стойке, представляем мяч.
150 мин			
	У.П. тоже. Игра в парах. Верхний, кинематическая передача	6 мин	Следим за техникой. Вспомогательная работа ног.
	У.П. - тоже. Игроки выкладывают одну передачу над собой сверху, другую сверху на партнера	5 мин	Следим за точностью выполнения задания.
	У.П. - тоже. Передача над собой сверху, передача на партнера снизу	5 мин	Мяч перекидываем/перекидываем перед собой. Встаем на носочки в стойке
	Пятиминутки в футбол	30 сек	Работаем на 1, 2, 3
	У.П. стоя в парах лицом друг к другу, третий человек стоит в центре. Первый игрок совершает верхнюю передачу на		Следим за техникой выполнения задания. Следим за техникой выполнения задания.

Части замеса	Содержание	Дозировка	ОРУ
	шпатель по центру, цвет фанерный шпон прочув- ствую отгайт мне казая верхней передаче на третьего шпона. Почти зур. только цвет 34	10 минут  10 минут	закрепости. шпон в центре меняется по по- мане шпона- добавить.
3 А К Л Ю К У Т Е Л Б Н А У Н Т Б	шпа в вале до-л в шпону        Леска по шпону, востан- новление замеса Подвержение шпона	6 минут        2 минут  2 минут	шпона разме- щается по шпо- ну. В центре-востан- овление. Он выводит клет передаче на шпону шпона по шпону, шпона возвр. лет востан- овление. Общая шпона востан- овление меняется.  Восстановление или замеса  Подвержение Повторить замес шпона шпона замеса клет востан- овление
15 минут			

29.11.24

Шенков Т.В. /

Контрольное замесание.

Комплект: 5 (шт)

Проведение: 5 (шт)

**ПРОТОКОЛ**  
учета пульсовых данных  
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Затолокина Светлана Романовна

Ф.И. наблюдаемого Мамкеев Сергей

Дата проведения 29.11.24

Тема занятия:

Улучшение подвижности суставов методом игры в волейбол

Задачи занятия: Образовательная - совершенствование верхней, нижней передачи в волейболе  
Развивающая - развивать силовые, координационные способности и выносливость  
Здоровьесберегающая - профилактика туловищного синдрома  
Воспитательная - формирование чувства коллективизма

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
	00:00	12	72	Построение, строевые упр.
	2:15	14	84	Лодка
	7:30	21	126	Бег, бег упр
	11:00	14	84	ОРУ на месте
	20:00	18	108	Верхн. передача
	27:30	19	114	Нижн. передача
	35:00	17	102	Игра в парах
	42:30	15	90	Игра в тройках
	50:00	18	108	Волейбол в кругу
	58:30	16	96	Лодка
	60:00	13	78	Подведение итогов

Результаты исследования Минимальный пульс был в начале занятия - 72.  
Максимальный пульс был в Подготовительной части во время выполнения бега и  
бег. упр. (126)

Заключение по занятию Пульс соответствует заданной нагрузке, его частота к  
концу урока у наблюдаемого восстанавливается.

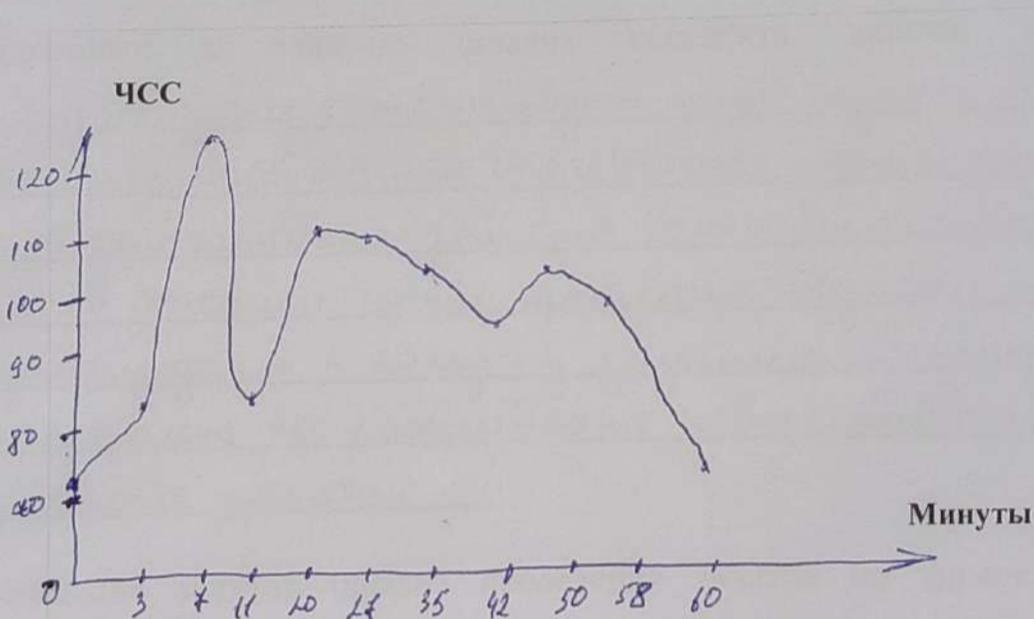


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в

ПРОТОКОЛ  
педагогического анализа  
занятия по физической культуре

Место проведения СК "Чемпион" ауд 415

Дата проведения 29.11.2024г.

Инвентарь и оборудование теннисные мячи, конусы, волейбольные мячи

Задачи занятия: 1) совершенствование верхней и нижней передачи в волейболе  
2) развитие слуховых и координационных способностей, выносливости  
3) формирование чувства коллективизма

Фамилия, имя проводящего занятия Заголокина Светлана Романовна

Пульсометрия Пульс в начале: 72 уд/с, макс. пульс: 126 уд/с, пульс в конце: 78 уд/с.

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Задачи урока соответствуют теме занятия. Подготовительная часть занимает 25 мин, что является нормой при данной нагрузке и длительности занятия 60 мин. Упражнения и задания в основной части прописаны подробно, методические рекомендации даны к каждому заданию. Заключительная часть направлена на расслабление и восстановление организма после занятия.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Занятие проведено с учетом двигательных умений и навыков занимающихся.

2.1. Подготовительная

часть Занятие началось вовремя. Светлана Романовна проверяла тему и задачи занятия, а также напомнила

о технике Безопасности. ДРУ на месте выполнялись с мячом. Использовался показ каждого упражнения, были даны методические указания. Нагрузка соответствует возрасту занимающихся.

2.2. Основная часть В основную часть входили упражнения и задания, на которых совершенствовались физические качества, умения и навыки обучающихся, упражнения для развития силовых, координационных способностей

2.3. Заключительная часть В завершении занятия обучающие закрепили все полученное умение игра в волейбол. В конце занятия занимающиеся восстановили ЧСС ходьбой по залу. Светлана Романовна завершила занятие построением и подведением итогов, опросила по теме занятия и уточнила самочувствие. Занятие закончилось вовремя.

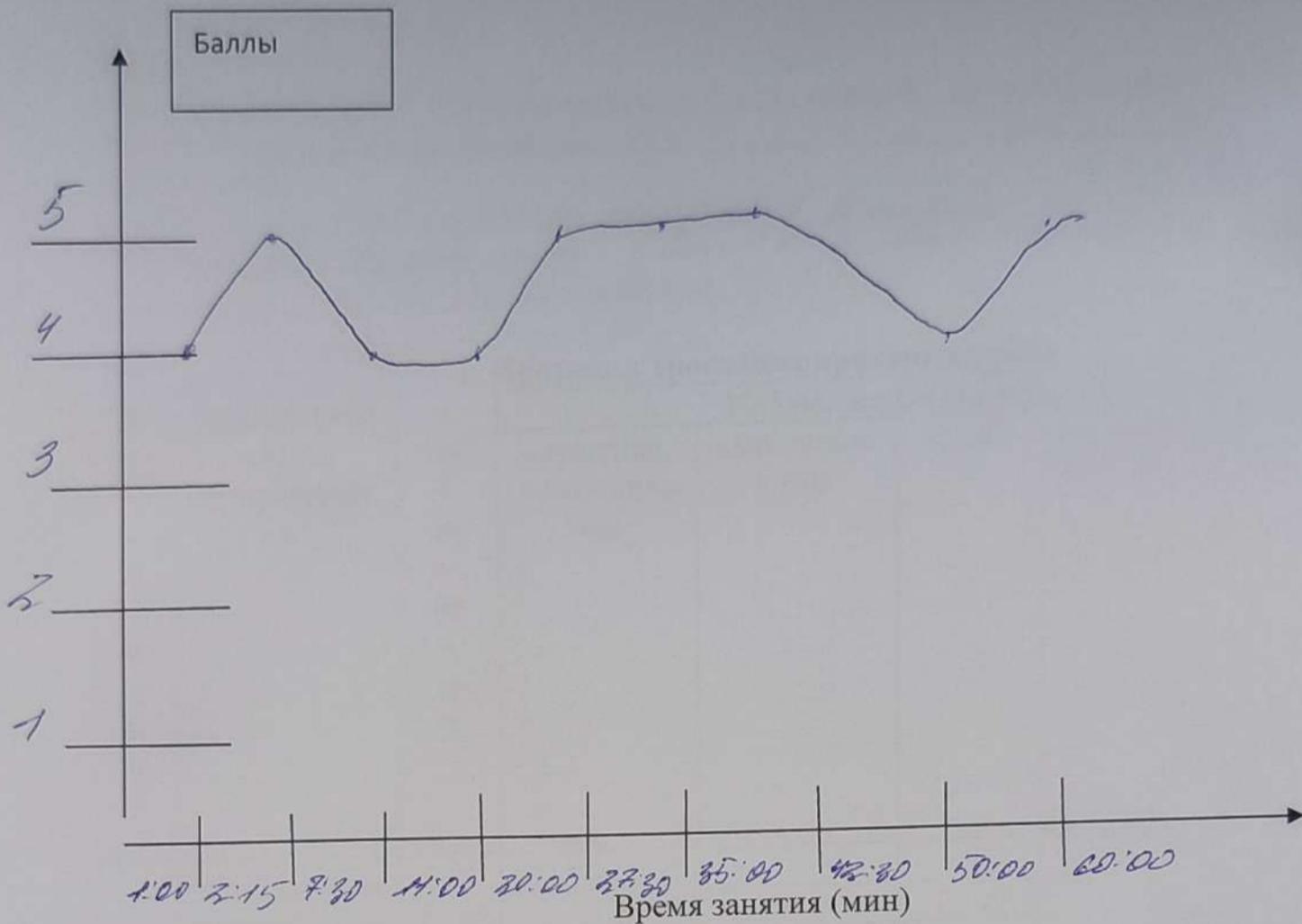
III. Поведение и деятельность учащихся На протяжении всего занятия занимающиеся проявили интерес и терпение, упражнения выполняли правильно, адекватно реагировали на замечания Светланы Романовны четко обозначила план, который заинтересовал учащихся

IV. Поведение и деятельность преподавателя Светлана Романовна проявила себя как уверенной и сдержанной преподаватель. В каждом упражнении использовался зеркальный показ четко проговаривала содержание и общие методические указания. Таким образом, Светлана Романовна показала отличный уровень знаний и подготовки

V. Выводы и предложения. Занятие было проведено в соответствии с темой и задачами по конспекту. Замечаний к преподавателю нет. Каждое упражнение сопровождалось методическими указаниями.



# Динамика изменений познавательного интереса



## Заключение по уроку

Урок прошёл на высоком интеллектуальном уровне

Общая оценка « 5 »

Замечания Нет

Групповой руководитель

Протокол составил студент

Дурсанов Р. М.  
(Ф.И.О.)

Проверил

Степанов Т. В.

подпись учителя

[Signature]

(Ф.И.О.)

Протокол хронометрирования урока физической культуры № \_\_\_\_\_

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Затолокина С.Р.

Дата проведения 29.11

Место проведения №415

Оборудование и инвентарь теннисные мяча, корт, волейбольный мяч

Тип урока здоровьесберегающий

Задачи урока:

1. ков - в верхней, нижней передаче в волейболе
2. развития шлепке, коопу - в игре и волейбол
3. формы - чувства коллективизма

1. Протокол хронометрирования урока

Ч а с т ь у р о к а	Содержание и виды деятельности	Т е к у щ е е в р е м я	Наблюдаемые компоненты урока				простой
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	
	Построение	0:00	1:00				
	Игров. упр	1:00		1:00	0:15		
	Ходьба	2:15		4:05			
	Бег, бег. упр	4:30	0:20		0:20		
	ОРУ на месте	11:00	0:40	3:00	0:20		
	Верхняя пер	20:00	0:20	4:20	0:40	0:20	0:20
	Нижняя пер	24:30	0:15	6:40	0:20	0:15	
	Игра в парах	35:00	0:10	4:00	0:15	0:05	
	Игра в тройках	42:30	0:20	6:30	0:10	0:30	
	Волейбол в кругу	50:00		4:50	0:10	0:20	0:10
	Ходьба	58:30		1:00	0:15	0:15	
	Подв. итогов	60:00					
	Итого:	60:00	2:35	44:20	2:45	1:45	0:30
	М.П =	43,6%					
	В.П =	89,2%					


### Результаты хронометрирования

Теоретически урок составлен отлично.  
В теор-й части даны ввод-ные учр-я.  
Основная часть ввод-ей задачей урока

### Заключение по уроку

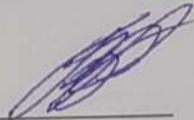
Урок проведен хорошо, все ввод-но конспекту и задачей  
урока

Общая оценка «5»

Замечания отсутствуют.

### Групповой руководитель

Протокол составил студент Приходченко В. А.  
(Ф.И.О.)

Проверил Сивашин В. подпись учителя   
(Ф.И.О.)

# План-конспект

Занятия по физической культуре

в IT-СПП-22-23 Дата группы

Тема: Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: изучить упражнения, формирующие правильную осанку
- 2) Оздоровительная: укрепление мышечного корсета
- 3) Воспитательная: воспитание потребности и привычки выполнять упражнения формирующие правильную осанку

Инвентарь: свисток, скакалки, гимнастический коврик, мячи

Время проведения: 11<sup>30</sup> - 13<sup>30</sup>

Место проведения: СК "Спартак" 415

Части занятия	Содержание	Длительность	Организационно-методические указания
П О	Поздравление, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на форму, напомнить о ТБ
П Р О Т О В К Т Е М Б К А Я	Сравнение упражнений: Вправо Влево Кругом	1 мин	Добиваться четко во всех упражнениях следить за осанкой
У К С Т В	Ходьба: - по кругу, руки в замок, криволинейное движение в упражнении с шарами - на пятках руки за спину - руки вверх на носках - руки в стороны перекидывая с ноги на ногу - руки на пояс на внешней стороне стопы - на каждый шаг подтягивать колено и сесть - на каждый шаг отведение колена в сторону - махи руками нос и пятки - махи на каждый шаг Всё по кругу	5 мин	Добиваться четко во всех упражнениях следить за осанкой, соблюдать дистанцию два метра При ходьбе следить за направлением стопы  Колени подтягивать над уровнем 30 см  При махах и наклонах не сгибать ноги в коленных суставах
		1 мин	План дела по окончании

Подготовка к каждой части	Содержание	Дозировка	ОБЗ
	<p>Беговые упражнения по диа- гонали</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием коленей бедра</li> <li>- бег с захлестом голени назад</li> <li>- приставной шаг правыми, левыми ногами</li> <li>- сапелевый шаг правыми, левыми ногами</li> <li>- бег спиной вперед</li> <li>- бег с высоким подниманием коленей бедра, по хлоп- ку усложнение</li> <li>- беговые с прыжками двигаясь на вперед</li> </ul>	5 мин	<p>Соблюдать дистан- цию не менее двух метров следить за техни- кой выполнения упражнений следить за дыха- нием При беге спиной вперед, следить за сохранени- ем равновесия и не мешать себе бежать.</p>
	Ходьба в шаге чередом	30 см.	Расширяться на 1, 2, 3, 4
	<p>И.П. - стоя на носках врозь, руки на коленях</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - поворот головы направо</li> <li>2 - И.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - И.П.</li> </ol>	4 шага	Не давать резких движений упражнения выполня- ются без ритма
	<p>И.П. - стоя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоны головы направо</li> <li>2 - И.П.</li> <li>3 - влево</li> <li>4 - И.П.</li> </ol>	4 шага	Взгляд вперед, движе- ние ровное
	<p>И.П. - стоя на носках врозь, правая рука на голову, левая врозь у плеча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 - повороты головы к правой, ле- вой</li> <li>5-8 - к центру</li> </ol>	4 шага	Упражнения выпол- няются без ритма упражнения выполня- ются как можно без резких движений
	<p>И.П. - стоя на носках врозь, руки в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 - прыжковые движения в лок- тевом суставе вперед</li> <li>5-8 назад</li> </ol>	4 шага	Спина прямая Взгляд направляет вперед
	<p>И.П. - стоя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 - прыжковые движения руками вперед</li> <li>5-8 - назад</li> </ol>	4 шага	Руки в локтевом суставе не от- ходят На кисти нет ритма прыжковые движения
	<p>И.П. - стоя на носках врозь, руки на колени</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоны вперед</li> <li>2 - назад</li> <li>3 - направо</li> <li>4 - влево</li> </ol>	4 шага	Следить за дыха- нием и ритмом упражнения выпол- няются без ритма
	<p>И.П. - стоя на носках врозь, пра- вая вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 - наклоны влево, в сторону</li> <li>2 - к левой ноге</li> <li>3 - наклоны в правую сторону</li> <li>4 - к правой ноге</li> </ol>	4 шага	Следить за правиль- ностью выпол- нения упражне- ний

Части зачетки	Содержание	Дозировка	ОРУ
	<p>И.П. - цифровая табка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-наклон л. правей</li> <li>2-вперед</li> <li>3-и левой</li> <li>4-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - табка ноги врозь, руки в стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-выпад правей назад</li> <li>2-И.П.</li> <li>3-выпад левой назад</li> <li>4-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - О.С.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4-фланж на правей</li> <li>5-8-на левой</li> <li>1-8-на двух</li> </ol>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>и раза</p>	<p>три наклона ноги в полуприсяде</p> <p>три выпада по-лени не выносятся за носок</p> <p>Упражнения без наклона ног</p>
<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь</p> <p>150 мин</p>	<p>И.П. - табка ноги врозь, руки на шпалы в две руки широкими плечами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-скакалка вверх, толчок в прыжке</li> <li>2-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - толк</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-перевод скакалки из правой в левую, левая рука вперед</li> <li>2-И.П.</li> <li>3-толк в прыжке вперед</li> <li>4-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - табка ноги врозь, скакалка вверх</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-перевод скакалки в вертикальное положение вперед</li> <li>2-И.П.</li> <li>3-влево</li> <li>4-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - табка ноги врозь, скакалка на плечах</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-поворот туловища вправо</li> <li>2-И.П.</li> <li>3-влево</li> <li>4-И.П.</li> </ol> <p>И.П. - толк</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-наклон туловища вперед</li> <li>2-И.П.</li> <li>3-4 толк</li> </ol> <p>И.П. - толк</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-наклон туловища по диагонали, левым коленом и правой ладонью левого колена</li> </ol>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>и раза</p> <p>и раза</p>	<p>Спина прямая, колени сведены Дыхание ровное, скакалка вверх в прыжке, вылез-видот.</p> <p>Взгляд направляет вперед Следить за тем, чтобы скакалка не вылетала</p> <p>Спина прямая, колени сведены и плечи вперед</p> <p>Упражнения без наклона ног, без резких движений</p> <p>Наклон вперед до угла 90° Колени в прыжке не сводить</p> <p>Локоть сведен, спина прямая Следить за дыханием</p>

часы занятия	Содержание	Дозировка	ОПС
2-У.П. 3-к зрительному полюсу 4-У.П.	У.П.- лёжа на животе, пододвигая на твёрдой поверхности поверхность плечей, ноги вместе	8 раз	Взгляд направляется вперёд
У.П.- лёжа на животе, пододвигая на твёрдой поверхности поверхность плечей, ноги вместе У.П. Поднять верхнюю часть туловища, руки на пояс 2-3 задержаться в флексии колени	У.П.- лёжа 1- поднимаясь правую ногу 2-У.П. 3- лежало 4-У.П.	8 раз	Следить за техникой выполнения упражнения. При выполнении упражнения ноги вместе локти не опираются на гимнастический коврик
У.П.- лёжа 1- поднимаясь правую ногу 2-У.П. 3- лежало 4-У.П.	У.П.- лёжа 1- поднимаясь двумя ногами 2-У.П. 3-4 лёжа	8 раз	Ноги в перерывах упражнения не сгибать. Вдох - на подъёме, выдох - при возвращении в У.П.
У.П.- лёжа 1- поднимаясь двумя ногами 2-У.П. 3-4 лёжа	У.П.- лёжа 1- поднимаясь одновременно ноги и верхнюю часть туловища 2-У.П. 3-4 лёжа	8 раз	Ноги вместе, поднимаясь ноги как единое целое, в перерывах не сгибать
У.П.- лёжа 1- поднимаясь одновременно ноги и верхнюю часть туловища 2-У.П. 3-4 лёжа	У.П.- лёжа на животе, ноги и руки в стороны 1- поднять поднять руки и ноги 2- свести руки, ноги 3- развести 4-У.П.	8 раз	При поднимании корпуса сводить локти вместе, руки свести на пояс
У.П.- лёжа на спине, ноги согнуты, руки врозь туловища 1- поднять газ 2-У.П. 3-4 лёжа	У.П.- лёжа на спине, ноги вместе, руки за голову 1- поднять правую ногу 2-У.П. 3- лежало 4-У.П.	8 раз	Сводило и разводило руки, ноги одновременно на вату
У.П.- лёжа на спине, ноги согнуты, руки врозь туловища 1- поднять газ 2-У.П. 3-4 лёжа	У.П.- лёжа на спине, ноги вместе, руки за голову 1- поднять правую ногу 2-У.П. 3- лежало 4-У.П.	8 раз	Ноги накладываются на ширине плеч и стоят на пятках стопы
У.П.- лёжа на спине, ноги согнуты, руки врозь туловища 1- поднять правую ногу 2-У.П. 3- лежало 4-У.П.	У.П.- лёжа 1- поднять две ноги одновременно 2-У.П. 3-4 лёжа	8 раз	Ноги в перерывах упражнения не сгибать. Поднимать ноги как единое целое, локти не опираются на гимнастический коврик.
У.П.- лёжа 1- поднять две ноги одновременно 2-У.П. 3-4 лёжа			

Положение	Описание	Дозировка	ОРУ
	<p>У.П. - линия пош вместе, руки врозь туповенца</p> <p>1 - поднять руки и ноги</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	8 раз	Поясница прямая и полая. Руки и ноги параллельны полу, анатомическим положением
	<p>У.П. - линия на правой бок, правая рука над головой, левая перед собой</p> <p>1 - поднять правую ногу</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	8 раз	Ноги в параллельном положении не сдвигать. Дыхание ровное
	<p>У.П. - тоже линия на левую бок</p> <p>1 - поднять левую ногу</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	8 раз	Упражнение выполняется медленно, не форсировать.
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1 - мах ногой вперед</p> <p>2 - назад</p> <p>3-4 тоже</p> <p>Завороты с кругом головы</p>	8 раз	Дыхание произвольное. Взгляд направлен вперед
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>У.П. - линия на живот, руки в упоре.</p> <p>1 - выпрямляя руки, прокатиться в коврике</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	30/3	Следить за дыханием. Следить за самочувствием.
	<p>У.П. - линия на спину, ноги согнуты в коленях, руки врозь туповенца</p> <p>1 - поднять правое колено к груди</p> <p>2-3 - задержать в данном положении</p> <p>4 - У.П.</p> <p>тоже с другой ногой</p>	10 раз	Поясница прямая и полая. Управляемые движения без рывковых движений
	<p>У.П. - тоже</p> <p>1 - поднять два колена к груди</p> <p>2 - У.П.</p> <p>3-4 тоже</p>	20 раз	На вдохе поднимать колени к груди, на выдохе возвращать их в У.П.
	<p>Заведение ног</p>	5 мин	Завороты, Завороты за голову, организация дыхания

Оценка за комплексы: 5 (оши)

Оценка за проведение: 5 (оши)

Смирнов Т.В.

# ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных

на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Затолокина Светлана Павловна

Ф.И. наблюдаемого Торшкова Юрия

Дата проведения 16.12.2024

Тема занятия:

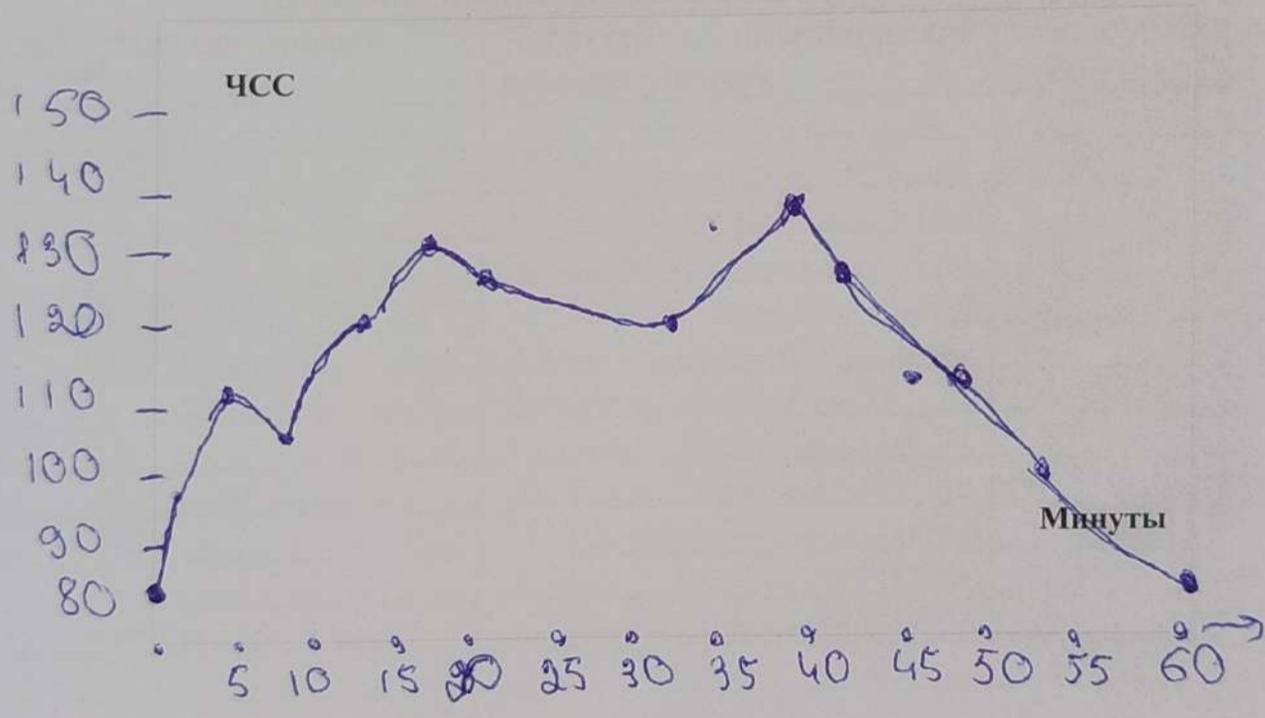
Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника

Задачи занятия: 1. Образовательная: обучить упражнениям формирующим правильную осанку  
2. Образовательная: укрепление мышечного корсета  
3. Воспитательная: воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
Подг.	00:00	14	84	Построение
	00:01	16	96	Упр-ия в ходьбе
	00:05	20	120	Бег
	00:10	19	114	Бег в упр-ии
	00:14	20	120	БРУ на месте
Осн.	00:20	22	132	Упражнения на месте
	00:24	21	126	Упражнения на скакалке
	00:37	20	120	Упражнения на роллах
	00:41	23	138	Упражнения для подвижности
	00:43	21	126	Упражнения для подвижности
Закл.	00:50	19	114	Упражнения для подвижности
	00:55	17	102	Построение
	00:60	14	84	Подведение итогов занятия

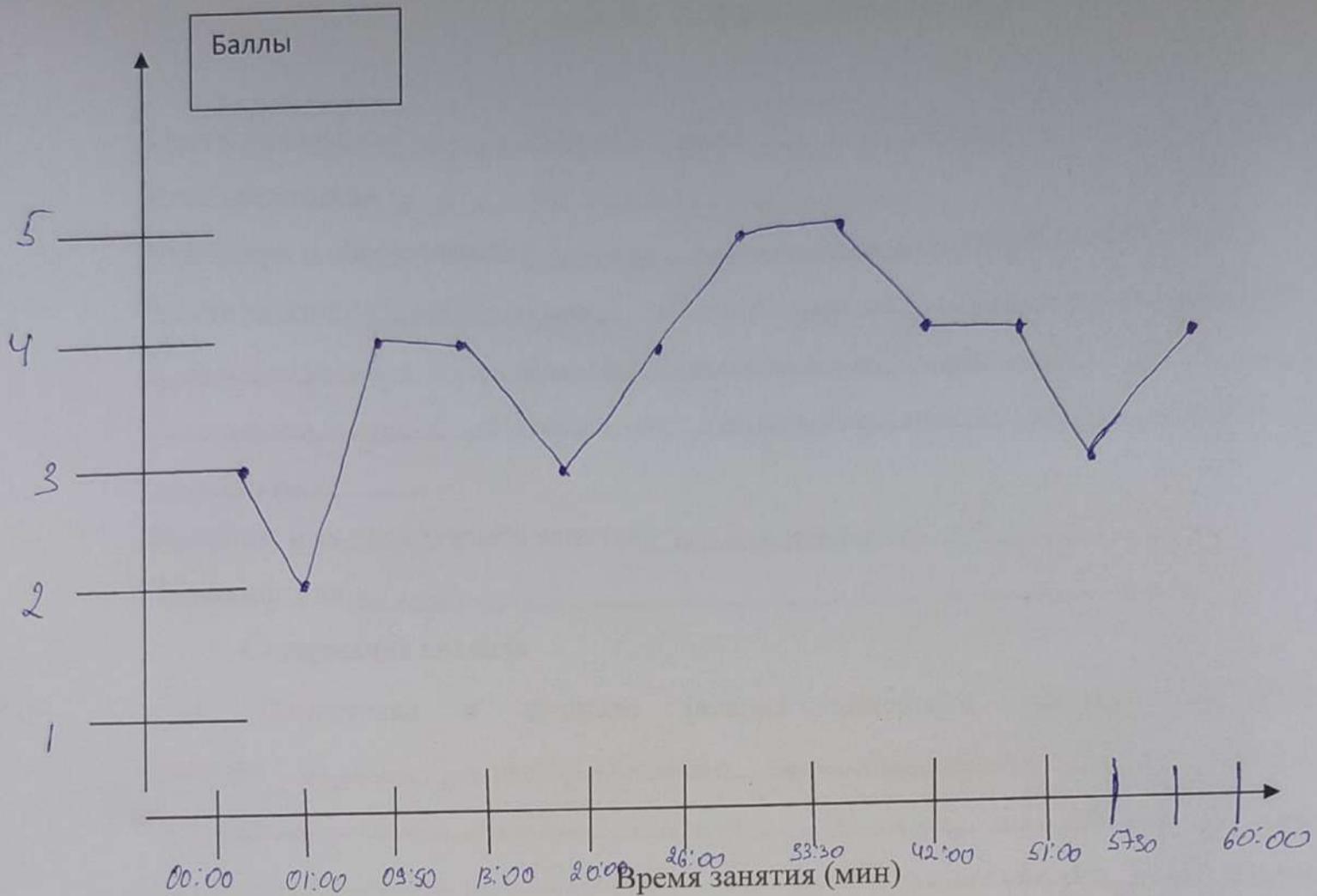
Результаты исследования Проводя анализ учета пульсовых данных  
люди видны эмисса. Они были в активной части занятия  
при выполнении упражнений для плечевого сустава  
и поясничного отдела позвоночника. При этом  
пульс восстановился. Урок соответствовал постав-  
ленным задачам.

Заключение по занятию занятие соответствует со-  
ставленной нагрузке и возрасту учащихся.  
Пульс постепенно повышается и понижается  
к концу занятия.





# Динамика изменений познавательного интереса



## Заключение по уроку

Познавательная активность высокая, Активность высокая  
Замечание соответствует конспекту.

Общая оценка « 5 »

Замечания Замечаний нет

Групповой руководитель

*(Сидорова Т.В.)*

# ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения спортивный зал

Дата проведения 16.12.2024

Инвентарь и оборудование свисток, гимнастический коврик, скакалка

Задачи занятия: Процедурная: обучить др. формам крават. усложн.

Управленческая: укрепление личностного характера

Воспитательная: воспитание потребности к регулярным занятиям

Фамилия, имя проводящего занятие Заменилова С.Р.

Пульсометрия в кроне

## Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Задачи урока поставлены соответствующим темам занятия. Подготовительная часть занятия 20 мин, основная 30 мин, заключительная 10 мин. Тематическая часть др. соответствует теме занятия. Конспект соответствует установленной форме

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Преподаватель учитывает возможности занимающихся, проверяется техника безопасности, проводится работа с ребятами обучающиеся

### 2.1. Подготовительная

часть Занятие началось в 11:50. Задача занятия была озвучена. Преподаватель проверяется и демонстрировала упражнения, озвучивала организационно-ме-

методические указания.

2.2. Основная часть. Методы формирования собственных представлений учащихся, условия проведения и возраст заимствовались. Преподаватель старший за правомерность методики Всероссийского университета.

2.3. Заключительная часть. У заимствованных источников и целей. Преподаватель старший и старший преподаватель хронометрирование времени более подробно проведено.

III. Поведение и деятельность учащихся. Учащиеся более заинтересованы, появились диалогические формы, появились коллективные формы работы. Показывалось поведение и деятельность учащихся.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Светлана Романовна была себя уверена. Коллектив преподавателей также. Все занятия поддерживаются дисциплинарно.

V. Выводы и предложения Оценка записей описана

Проверить больше методических указаний с ОУ.

Значит проверка в соответствии с заданием

Протокол хронометрирования урока физической культуры № \_\_\_\_\_

Проводимого (Ф.И.О. проводящего урок) Замолощина Светлана

Дата проведения 16.12.2024

Место проведения спортивный зал

Оборудование и инвентарь свисток, скакалки, гимнастические палки

Тип урока Подготовка к уроку

Задачи урока:

1. Обр. обучить учащихся правильной осанке
2. Укр. укрепление мышечного корсета
3. Восп. воспитание потребности к регулярной физической культуре

1. Протокол хронометрирования урока

Часть урока	Содержание и виды деятельности	Текстура	Наблюдаемые компоненты урока				
			слушание, осмысливание	выполнение упр.	отдых	вспомогательные действия	простой
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	ПОСТРОЕНИЕ	00:00	30 сек				
	СТРОЕВЫЕ УПР.	00:30	25 сек	25 сек			
	ХОДЬБА	01:00	30 сек	250 сек	60 сек	10 сек	
	БЕГ	07:00		120 сек	30 сек		
	БЕГОВЫЕ УПР.	09:50	10 сек	150 сек	20 сек		6 сек
	ОРУ НА МЕСТЕ	13:00	10 сек	390 сек	20 сек	5 сек	5 сек
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	УПР ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНЫ / СТОЯ УПР	20:00	10 сек	330 сек	20 сек		
	УПР - ЛЕНА НА НИЗ	26:00	20 сек	400 сек	10 сек	10 сек	8 сек
	УПР - ЛЕНА НА СПИНЕ	33:30	15 сек	460 сек	10 сек		3 сек
	УПР - ЛЕНА НА БОКУ	42:00		530 сек	10 сек		
	УПР - ЛЕНА НА НИЗ	51:00	10 сек	150 сек	20 сек		
	УПР - ЛЕНА НА НИЗ	54:00	10 сек	170 сек	18 сек		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	УПР - ЛЕНА НА СПИНЕ	57:30	8 сек	120 сек	10 сек		
	ПОВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	60:00		60 сек			
				148 сек	3165 сек	218 сек	25 сек
	Робиз: 98,7%						
	Р м : 87,9%						


**Результаты хронометрирования**

Теоретический урок выполнен и проделан хорошо.  
 В ПЧ учащиеся поработали правильно для моб. орг. к заметке  
 в ПЧ урока для той же точки и хорошо справились на объекте и  
 моторной технике. В 34 ответах по вине преподавателя не было

**Заключение по уроку**

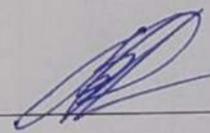
Урок проделан и проведен на отлично. Об этом свидетельствуют  
 следующие % ЛП и ОР моторная техника - 87,9%,  
 общая техника - 98,7%

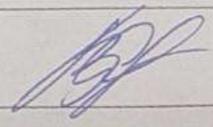
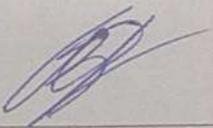
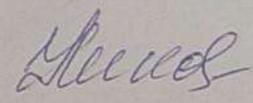
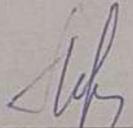
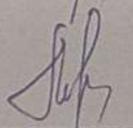
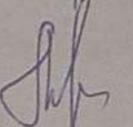
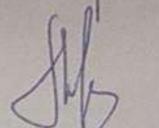
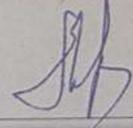
Общая оценка «5.»

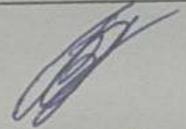
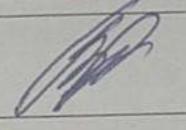
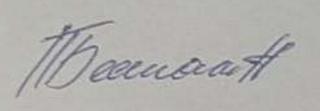
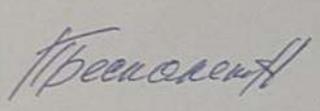
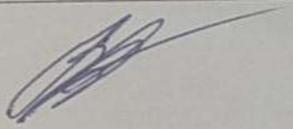
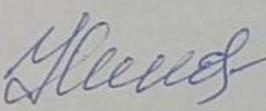
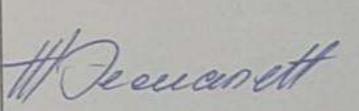
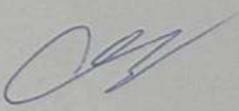
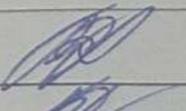
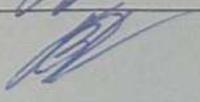
Замечания отсутствуют

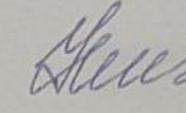
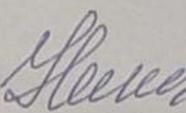
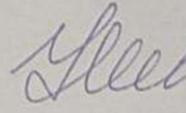
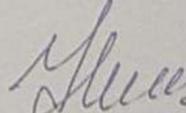
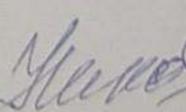
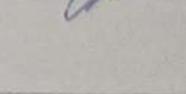
**Групповой руководитель**

Протокол составил студент Руденкова Т.В.  
 (Ф.И.О.)

Проверил Семинин Т.В. подпись учителя   
 (Ф.И.О.)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
13.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>30</sup>	ИБ-24-1	Затолокина С.Р.	Степанов С.В.		5 (отм.)
13.12.24	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	БПО 2-23-АКОУ	Затолокина С.Р.	Степанов С.В.		5 (отм.)
16.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	БТТ-23-УЛТ К.Ч.	Затолокина С.Р.	Степанов С.В.		5 (отм.)
17.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	ИТ-СИП-24-ВЕВ	Затолокина С.Р.	Степанов С.В.		5 (отм.)
18.12.24	08 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>	ОДЗН-24 ОДЗН-23-2	Затолокина С.Р.	Куклаева		5 (отм.)
19.12.24	08 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>	ИТ-СИП-22-23 Дата	Затолокина С.Р.	Мазитова Н.В.		5 (отм.)
20.12.24	10 <sup>10</sup> - 11 <sup>50</sup>	ИТ-СИП-22-23 Дата	Затолокина С.Р.	Мазитова Н.В.		5 (отм.)
23.12.24	08 <sup>20</sup> - 10 <sup>00</sup>	ИТ-СИП-22-23 Дата	Затолокина С.Р.	Мазитова Н.В.		5 (отм.)
24.12.24	10 <sup>10</sup> - 11 <sup>50</sup>	ИТ-СИП-22-23 Дата	Затолокина С.Р.	Мазитова Н.В.		5 (отм.)
25.12.24	08 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>	ИТ-СИП-22-23 Дата	Затолокина С.Р.	Мазитова Н.В.		5 (отм.)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
27.11.24	15:10-16:40	ИТ-СИП-22-23 Net	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
29.11.24	10:10-11:50	ИТ-СИП-22-23 Data	Затолокина С.Р. К.У.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
02.12.24	10:10-11:40	СО-ДЗ-22-2	Затолокина С.Р.	Беспаленко Н.Ф.		5 (отм.)
28.11.24	08:30-10:00	СО-ДЗ-22-2	Затолокина С.Р.	Беспаленко Н.Ф.		5 (отм.)
03.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	ИТ-СИП-24-ВЕБ	Затолокина С.Р.	Симанов Т.В.		5 (отм.)
03.12.24	13 <sup>30</sup> - 15 <sup>00</sup>	ИТ-СИП-22-23 Game Dev	Затолокина С.Р.	Симанов Т.В.		5 (отм.)
04.12.24	08 <sup>30</sup> - 10 <sup>10</sup>	СО-ДЗН-24 СО-ДЗН-23-2	Затолокина С.Р.	Николаева		5 (отм.)
05.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	СО-ОДН-23-1	Затолокина С.Р.	Беспаленко Н.Ф.		5 (отм.)
<del>05.12.24</del> 06.12.24	08 <sup>30</sup> - 10 <sup>00</sup>	ИТ-СИП-22-23 Data	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
08.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	БПИ-23-2 БТУ-24-УР1	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
10.12.24	11 <sup>50</sup> - 13 <sup>20</sup>	ИТ-СИП-24-ВЕБ	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
12.12.24	13 <sup>20</sup> - 15 <sup>00</sup>	БТУ-23-ИТ1	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)

ДАТА	ВРЕМЯ	ГРУППА	ПРОВОДЯЩИЙ	ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	РОСПИСЬ	ОЦЕНКА
05.11.2024	11:50 - 13:20	IT-СММ-23-Б1 IT-СММ-23-Б2 IT-СММ-24-ВЕБ	Затолокина С.Р.	Семенидов Т.В.		5 (отм.)
05.11.2024	13:30 - 15:00	IT-СММ-22- -23 GameDev	Затолокина С.Р.	Семенидов Т.В.		5 (отм.)
06.11.2024	08:30 - 10:10	С-ТТ-23-Т	Затолокина С.Р.	Николаева Н.А.		5 (отм.)
07.11.2024	08:30 - 10:10	СО-ДЗ-21-2 СО-ОЭИ-23-2	Затолокина С.Р.	Николаева Н.А.		5 (отм.)
19.11.2024	11:50 - 13:20	IT-СИП-24- <del>23</del> ВЕБ	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
19.11.2024	13:30 - 15:00	IT-СИП-22-23 Game Dev	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
20.11.2024	08:30 - 10:00	СО-ДЗН-23-2	Затолокина С.Р.	Николаева Н.А.		5 (отм.)
21.11.2024	08:30 - 10:00	СО-ДЗ-21-2	Затолокина С.Р.	Николаева Н.А.		5 (отм.)
22.11.2024	08:30 - 10:00	IT-СММ-22-25- -FTT; IT-СММ-22-23- -Data	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
22.11.24	11:50 - 13:20		Затолокина С.Р.	Николаева Н.А.		5 (отм.)
26.11.24	11:50 - 13:20	IT-СММ-22-23- -GameDev	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
26.11.24	15:30 - 15:00	IT-СММ-24-ВЕБ	Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)
27.11.24	15:10 - 16:40		Затолокина С.Р.	Степанов Т.В.		5 (отм.)

