

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЧЕТ
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ (ЧЕТВЁРТОЙ)

Студент:
гр.БПО-22-ФК1



подпись

К.М. Веселова
Ф.И.О.

Руководитель практики
к.п.н., доцент



подпись

Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Руководитель практики от предприятия:
Директор ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж
информационных и креативных технологий
(IThub Владивосток)



подпись

Ю.С. Кравченко
Ф.И.О.

(печать)



Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ЗАДАНИЕ
на производственную педагогическую практику (четвертую)

Студент Веселова Ксения Михайловна

Срок прохождения практики: 10.11.2025 по 27.12.2025 и с 12.01.2026 по 31.01.2026
(приказ № 2402-а)

1. Содержание практики:

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

Задание 2. Ознакомиться с документами 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: 10.11.2025

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН


КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
прохождения инструктажа по охране труда и пожарной безопасности

Студент Веселова К.М.

Группы БПО-22-ФК1

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

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 ознакомлена


подпись

К.М. Веселова
Ф.И.О. (студента)

В период с 10.11.2025 по 27.12.2025 и с 12.01.2026 по 31.01.2026 в соответствии с графиком учебного процесса я проходила производственную педагогическую практику (четвёртую). 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 Веселова К.М.

Группа БПО-22-ФК1

Сроки прохождения практики: 10.11.2025 - 31.01.2026

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

Виды работ	Структурное подразделение/ название проекта /мероприятие	Дата	Количество во отработанного Времени	Наличие случаев опозданий и/или не своевременного выполнения заданий
Установочная конференция об организации практики в образовательном учреждении	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	10.11.2025	2	
Инструктаж по технике безопасности	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	10.11.2025	2	
Участие в работе образовательного учреждения	Ознакомиться с деятельностью образовательного учреждения: изучение официального сайта. Подбор источников информации по теме индивидуального задания. Формирование списка литературы	10.11.2025 - 31.01.2026	20	
			36	
			40	
			224	
	Провести занятия по физической культуре в учащихся.		78	
	Провести педагогический анализ и пульсометрию по			

	физической культуре, и диагностику уровня физической подготовленности учащихся			
Оформление отчётных документов практики в печатном и электронном виде, представление на защиту в соответствии с требованиями и установленным графиком практики сроками	Загрузить отчет в СУЭД ВВГУ	10.11.2025 - 31.01.2026	30	
Итого:			432	

Дата выдачи задания на практику 10.11.2025

Срок сдачи студентом готового отчета 31.01.2026

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Задание принял(а)



К.М. Веселова
Ф.И.О.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по производственной педагогической практике (четвертой) студента группы БПО-22-ФК-1 Веселовой Ксении Михайловны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура по овладению студентами профессиональными практическими навыками, компетенциями планирования и организации педагогического процесса.

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

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

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

Ксения Михайловна справилась с решением общих задач по практике:

- разработала индивидуальный план работы на период практики,
- познакомилась с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности педагога и системой физического воспитания в образовательном учреждении,
- разработала профессиограммы для студентов 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 студентов Колледжа информационных и креативных технологий, г. Владивосток.

Студентка предоставила требуемые материалы прохождения производственной педагогической практики (четвертая) с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики
к.п.н., доцент



Н.В. Мазитова
Ф.И.О.

Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения: ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий г. Владивосток	5
Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре.....	7
Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре.....	16
Раздел 4. Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре	35
Выводы.....	46
Список литературы	47

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 Колледжа информационных и креативных технологий г. Владивосток.

Производственная педагогическая практика (четвертая) проходила на базе ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий г. Владивосток, г. Владивосток с 10.11.2025 по 27.12.2025 и с 12.01.2026 по 31.01.2026 года. Руководитель производственной педагогической практики (четвертой) к.п.н., доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин Н.В. Мазитова.

Содержательно практика представляла собой участие в различных видах профессионально-практической деятельности и проведение занятий по физической культуре, выполнение индивидуального задания от руководителя практики по теме: «Профессионально-практическая деятельность на занятиях по физической культуре у учащихся среднего профессионального образования». Была изучена и дана характеристика структуры организации ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий г. Владивосток. Мною были проведены учебные занятия по круговой тренировке, ОФП и спортивным видам спорта.

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», Колледж информационных и креативных технологий, г. Владивосток, 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 высшего профессионального образования для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) ФГБОУ ВО «ВВГУ»

- **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)
Учащиеся 20 лет ФГБОУ ВО «ВВГУ»

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

Результатом проделанной работы стало овладение профессиональными навыками по формированию компетенции:

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

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

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

Раздел 1. Характеристика структуры образовательного учреждения:
ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий, г.
Владивосток

1.1 Общие сведения о базе практики

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

Таблица 1 – Характеристика образовательного учреждения

1)	Адрес образовательного учреждения	690014, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя 41
2)	Название образовательного учреждения	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владивостокский государственный университет» Колледж информационных и креативных технологий
3)	Руководители образовательного учреждения	Юлия Сергеевна Кравченко
4)	Количество обучающихся	3322 - общая численность студентов
5)	Педагогический состав сотрудников по физической культуре (указать ф.и.о, квалификация педагогов)	Васильева Дарья Александровна Кравцов Даниил Андреевич
6)	Средняя наполняемость групп	В среднем в группе 20 человек
7)	Общие сведения о занятости учащихся	Учащиеся и студенты пользуются полным спектром возможностей университета (библиотеки, читальные залы, компьютерный центр, спортивные комплексы, уютные общежития и кафе, бизнес-инкубатор, театр «Андеграунд»). Ребята занимаются в оборудованных лабораториях, лингафонных кабинетах и компьютерных классах с выходом в Интернет, используют мультимедийное оборудование. Виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, контрольная работа, курсовое проектирование, дипломное проектирование, производственная (профессиональная) практика.

Таблица 2 – Организация воспитательного процесса

1)	Перечень основных и дополнительных программ воспитательного процесса	Рабочая программа воспитания разработана в соответствии с требованиями Федерального
----	--	---

		государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования приказом Минобрнауки России от 05.02.2018г., № 69 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации. Дополнительные образовательные программы, в том числе платные, реализуются в формах кружковой работы, студий, секций, спецкурсов, учебных занятий и проектов, в том числе с использованием дистанционных технологий.
2)	Содержание внеурочных форм деятельности учащихся и организация досуга	Дни здоровья, конкурсы КВН, вечера отдыха, концерты, дни самоуправления, экскурсии и лекции

Таблица 3 – Организация учебно-воспитательного процесса по физической культуре

1)	Система физического воспитания в колледже	Ценности: личное здоровье и здоровье окружающих, развитие выносливости, здоровый и безопасный образ жизни. Студенты участвуют в проведении Дней здоровья, спартакиадах университета, экологических эстафетах, путешествиях. В результате активной пропаганды здорового образа жизни студенты приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек.
2)	Основная форма физического воспитания в колледже	Учебные занятия; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом; занятия в спортивных секциях; массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.
3)	Перечень основных документов планирования уроков по физической культуре	Основная образовательная программа среднего профессионального образования. Календарный учебный график и учебный план.
4)	Основные формы общешкольной физкультурно-оздоровительной деятельности	Лечебная гимнастика; дозированная ходьба; игры, спортивные игры; физические упражнения; ходьба, бег.

Раздел 2. Документы планирования учебного процесса по физической культуре для студентов по профессии Экономист

2.1 Программа для студентов по профессии Экономист

Описать образовательную программу, применяемую в образовательном учреждении в ФГБОУ ВО «ВВГУ», ВО, г. Владивосток

Основная образовательная программа подготовки специалистов по специальности 38.03.01. Экономика профиль «Международный бизнес»

Целью основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 Экономика профиль «Международный бизнес» - воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, формирование у студентов компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО, обеспечивающих готовность выпускников к профессиональной деятельности в организациях, работающих на внешних рынках.

Области и (или) сферы профессиональной деятельности (далее ПД) выпускников, освоивших программу бакалавриата «Финансы и экономика» (в сфере производства продукции и услуг), включают в себя:

Анализ спроса на продукцию и услуги, оценку их текущего и перспективного предложения; продвижение продукции и услуг на рынок; планирование и обслуживание финансовых потоков, связанных с производственной деятельностью.

Перечень основных объектов профессиональной деятельности выпускников (или областей знания): финансово-хозяйственная деятельность организаций различных сфер экономической деятельности и форм собственности.

Описать рабочую программу учебной дисциплины «физическая культура»

Требования к результатам освоения учебной дисциплины прикладной физической культуры и спорта

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и

самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- развитие способности к совершенствованию и самовоспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
38.03.01 «Экономика» (Б-ЭУ)	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной Деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и Значение Физической культуры в жизни человека и общества; научно-Практические Основы Физической культуры, Профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля Жизни	РД1	Знание методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в : Владеет средствами и Методами	РД2	Умение применять средства и методы физического воспитания с целью

		Укрепления индивидуального здоровья для			личностного физического развития, с учетом Индивидуальных
		Обеспечения Полноценной социальной и профессиональной Деятельности			особенностей и Особенности профессиональной деятельности.
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи Физического развития, Подбирает Адекватные Средства Физической культуры в зависимости от Особенности своей физической подготовленности	РДЗ	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 5 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ВО	ОПОП	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
						Всего	Аудиторная			Неауди- торная			
							лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	1	0	55	0	54	0	1	0	10	3
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	2	0	55	0	54	0	1	0	12	3
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	3	0	37	0	36	0	1	0	12	3
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	4	0	37	0	36	0	1	0	12	3
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	5	0	37	0	36	0	1	0	12	3
38.03.01 Экономика		ОФО	Б1.Б.ЭФК	6	0	37	0	36	0	1	0	12	3

2.2 Тематический план для студентов по профессии экономист

Разработать Тематический план на период практики для студентов по профессии Экономист в соответствии с требованиями ФГОС и примерной основной образовательной программы ФГБОУ ВО «ВВГУ»

Таблица 6 – Примерный Тематический план ФГБОУ ВО «ВВГУ», в группе БЭУ-24-МБ1

№	Название темы	Код ре-зультат а обучен ия	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
3 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	2	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.	РД2	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических Упражнений
5	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических Упражнений
6	Правила соревнования по прыжкам.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД3	0	6	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся

Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.

Содержание темы: Особенности техники бега на длинные дистанции. Совершенствование высокого старта. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.

Содержание темы: Виды прикладных упражнений. Особенности подбора прикладных упражнений в зависимости от состояния здоровья и особенностей избранной профессии. Дозирование физической нагрузки при выполнении прикладных упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических прыжков. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с места.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических прыжков. Техника разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с разбега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Правила соревнования по прыжкам.

Содержание темы: Правила проведения соревнований по прыжкам в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия. Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

2.3 Профессиограмма для ППФП студентов по профессии Экономист.

Специальность: 38.03.01 Экономика «Международный бизнес»

Профессия: Специалист по международному бизнесу

1. Презентация профессии.

Специалист по международному бизнесу — одна из ключевых фигур в современной глобальной экономике. Истоки международной торговли уходят в глубокую древность: уже в античные времена финикийские купцы вели обмен товарами между Европой, Азией и Африкой, а Великий шёлковый путь соединял цивилизации Востока и Запада. В эпоху Возрождения и Великих географических открытий торговля стала основой могущества государств, а банкирские дома Медичи и Фуггеров заложили основы современных финансовых систем.

Сегодня международный бизнес — это сложная, динамично развивающаяся сфера, объединяющая экономику, право, логистику, маркетинг, финансы и межкультурную коммуникацию. Специалист по международному бизнесу — квалифицированный экономист, владеющий инструментами анализа мировых рынков, управления внешнеэкономической деятельностью, валютными операциями, международной логистикой и таможенным регулированием.

Он может работать в роли менеджера по экспорту/импорту, аналитика внешних рынков, специалиста по международным контрактам, координатора международных проектов, консультанта по ВЭД (внешнеэкономической деятельности) или представителя компании за рубежом. Его деятельность направлена на обеспечение эффективного взаимодействия российских компаний с зарубежными партнёрами, минимизацию рисков и максимизацию прибыли в условиях глобальной конкуренции.

Преимущества профессии:

- 1) Возможность работать в международной среде;
- 2) Высокая востребованность на рынке труда;
- 3) Развитие языковых и межкультурных компетенций;
- 4) Карьерный рост в крупных корпорациях и международных организациях;
- 5) Достойный уровень дохода.

Ограничения профессии:

Необходимость постоянного отслеживания изменений в законодательстве разных стран, высокая конкуренция и ответственность за финансовые решения, частые командировки или работа в режиме разных часовых поясов, требование свободного владения иностранными языками (прежде всего — английским), значительная нагрузка на зрение и нервную систему при длительной работе с документами и цифровыми платформами.

2. Тип и класс профессии.

Профессия специалиста по международному бизнесу относится к типу: «Человек – Знаковая система», поскольку основная деятельность связана с анализом экономических данных, работой с финансовыми отчётами, контрактами, валютными курсами, таблицами, графиками и цифровыми платформами. Для этого требуются развитое логическое мышление, внимание к деталям, умение концентрироваться, работать с большими объёмами информации и точно интерпретировать данные.

Дополнительный тип профессии: «Человек – Человек», так как специалист постоянно взаимодействует с партнёрами, клиентами, коллегами из разных стран, ведёт переговоры, участвует в презентациях, представляет интересы компании на международных выставках и форумах. Это требует высокой коммуникабельности, эмоциональной устойчивости, умения находить компромиссы и учитывать культурные особенности собеседников.

Профессия относится к эвристическому и преобразующему классу: она сочетает в себе элементы анализа, прогнозирования, стратегического планирования и практической реализации внешнеэкономических операций. От специалиста требуется не только знание теории, но и

способность быстро принимать решения в условиях неопределённости, проявлять инициативу и адаптироваться к меняющейся глобальной конъюнктуре.

3. Требования к индивидуальным особенностям специалиста.

Для успешной профессиональной деятельности необходимо наличие следующих профессионально важных качеств:

- 1) Интерес к мировой экономике и международным процессам;
- 2) Высокий уровень логического и аналитического мышления;
- 3) Внимание к деталям и умение работать с точными данными;
- 4) Склонность к работе с информацией, цифрами, документами;
- 5) Коммуникабельность и умение выстраивать деловые отношения;
- 6) Способность к концентрации внимания в течение длительного времени;
- 7) Свободное владение иностранным языком (минимум — английский на уровне B2);
- 8) Стрессоустойчивость и эмоциональная выдержка, инициативность, самостоятельность и готовность к обучению.

4. Медицинские ограничения:

Работа противопоказана людям с заболеваниями:

- 1) Хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, обостряющимися при стрессе или перелётах;
- 2) Некорректируемыми нарушениями зрения и слуха (важны для работы с документами, видеоконференциями, переговорами);
- 3) Хроническими расстройствами памяти, внимания или когнитивных функций;
- 4) Тяжёлыми формами тревожных расстройств, фобий (особенно авиафобии), препятствующих командировкам; нервно-психическими заболеваниями, снижающими способность к принятию решений и взаимодействию в мультикультурной среде.

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

Упражнения на развитие:

- 1) Общей и статической выносливости — для поддержания работоспособности при длительной сидячей работе;
- 2) Сердечно-сосудистой системы и дыхательной функции — для устойчивости к стрессу и частым перелётам;
- 3) Мелкой моторики пальцев и координации движений рук — для точной работы с документами, клавиатурой, планшетами;
- 4) Силы мышц спины, шеи — для профилактики остеохондроза и нарушений осанки;

- 5) Быстроты реакции и переключения внимания — для эффективного участия в переговорах и принятия оперативных решений;
- 6) Остроты зрения и аккомодации — для снижения зрительной утомляемости при работе с экранами;
- 7) Эмоциональной устойчивости — через дыхательные и релаксационные практики.

6. Профессионально-прикладные виды спорта

Бадминтон.

Бадминтон — идеальный вид спорта для специалиста по международному бизнесу. Он развивает быструю реакцию, стратегическое мышление, умение мгновенно принимать решения и адаптироваться к изменяющейся ситуации — качества, напрямую применимые в переговорах и управлении проектами. Игра укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает координацию и выносливость, а также способствует снятию стресса и улучшению настроения за счёт выработки эндорфинов.

Плавание.

Плавание гармонично развивает все группы мышц, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышает общую выносливость и устойчивость к усталости. Регулярные занятия помогают восстановить нервную систему после интенсивной умственной работы, а также развивают дисциплину и целеустремлённость — важные качества для достижения успеха в международной карьере.

Гимнастика и йога.

Эти практики способствуют улучшению осанки, укреплению мышц спины и кора, что особенно важно при длительной работе за компьютером. Кроме того, они развивают концентрацию, эмоциональную устойчивость, самоконтроль и гибкость мышления — качества, необходимые для успешного межкультурного взаимодействия и управления сложными проектами.

Спортивные командные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

Такие игры развивают навыки командной работы, лидерства, распределения ролей и совместного решения задач — всё это напрямую переносится в профессиональную среду международного бизнеса, где успех часто зависит от умения работать в многонациональной команде.

Раздел 3. Планы-конспекты занятий по физической культуре в ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий ВВГУ

3.1 Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с тематическим планом для учащихся группы БЭУ-24-МБ1

Разработали за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и Тематическим планом для учащихся группы БЭУ-24-МБ1, согласовали с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике.

КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24МБ1 ГРУППЕ

Тема: Упражнения с предметом на гимнастической скамье.
Развитие гибкости в парках.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: Обучить упражнениям на гимнастической скамье.
- 2) Развивающая: Развитие гибкости, а также координационных и скоростно-силовых способностей.
- 3) Воспитательная: Формирование мотивации учебной деятельности, навыков взаимодействия в ролевых ситуациях.

Инвентарь: Шнурок, баскетбольные мячи, фишки, гимнастическая скамья.

Время проведения: 10:10-11:40

Место проведения: Спортивный зал.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И	<p>Появление, приветствие, разлет на месте</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх;</p> <p>Ходьба на пятках, руки за голову;</p> <p>Перекаты с пятки на носок;</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы</p> <p>Бег без задорных берез инвентарь, переоборудование;</p> <p>разлет на 1-2-3 (в 3 шеренги)</p>	<p>2 мин.</p> <p>6 кругов.</p>	<p>соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая, тянется, как можно выше.</p>

Т Л Л 6 К а Ж 20 мм.	<p>1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд 1-наклон головы вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево</p> <p>2. И.п. - то же 1-4 круговые движения головы вправо 5-8 влево</p> <p>3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч перед собой (у одной руки в другую (вокруг (головы)) 1-поворот головы влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п.</p> <p>4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в руке 1-8 попеременно мяч из одной в другую руку головой</p> <p>5. И.п. - стойка ноги врозь, левая/правая нога на мяче (разминает голеностопный сустав), руки вверх. 1-4 круговые движения в плечевых суставах вперёд 5-8 назад То же самое с другой ногой</p> <p>6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч к груди 1-мяч вперёд 2-И.п. 3-мяч вверх 4-И.п.</p> <p>7. И.п. - стойка ноги врозь, мяч за спиной 1-наклон туловища вперёд 2-назад 3-вправо 4-влево</p> <p>8. И.п. - стойка ноги врозь, мяч за голову 1-4 круговые движения туловищем вправо 5-8 влево</p> <p>9. И.п. - широкая стойка, мяч вверх 1-наклон к левой (к правой) ноге 2-вперёд 3-к правой 4-И.п. 5-8 - с другой ноги</p>	<p>4 повт.</p> <p>2 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>2 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>2 повт.</p> <p>2 повт.</p>	<p>Спина прямая; наклоны выполнять плавно</p> <p>Круговые движения выполнять без резких движений.</p> <p>Спину держать прямо; попеременно выполнять упражнения.</p> <p>Выполнять строго под счёт.</p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах выполнять без резких движений</p> <p>Спина прямая, наклоны в умеренном темпе</p> <p>Наклоны выполнять как можно ниже, следить за дыханием.</p> <p>Движения плавные, в умеренном темпе.</p> <p>Колени стараться не сгибать, спину не округлять.</p>
--	---	--	--

	<p>10. И.п. - узкая стойка, ноги к груди 1-выпад правой, ноги вверх 2-И.п. 3-выпад левой, ноги вверх 4-И.п.</p>	<p>4 повт.</p>	<p>Упражнения выполняются медленно, обращаем внимание на технику.</p>
<p>О С И О В И А Я</p>	<p>Упражнения с мячом на гимнастической скамье 1. Ходьба по скамье, ноги за спиной 2. Ходьба на носках, ноги вверх 3. Верёвочный мостик правым/левым боком, ноги к груди 4. Ходьба, ноги передаются через стороны кося головы 5. И.п. стоя на гимнастической скамье, ноги вместе, ноги в руках</p>	<p>15 мин. Каждое упражнение по 1-2 раза</p>	<p>Выполнять не горючаясь. Следить за техникой движения, не горючиться.</p>
<p>50 мин.</p>	<p>1-нога левой ногой вперёд, ноги передаём из одной руки в другую ногу правой 2-И.п. 3. То же другой ногой 4. И.п. 6. Стоя лицом к скамейке, руки на пояс нога 1-2 - заманивания на скамейку, ноги у груди 3-4 выполняются 7. Приток воздуха ногами в сторону (упражнение выполняется с небольшим продвижением вперёд)</p>		<p>Следить за техникой движения, не горючиться</p>
	<p>Упражнения на развитие гибкости в ногах 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на плечи партнёра 1-2-3-пружинистые движения с наклоном вперёд. 4-И.п. 2. И.п. - стойка ноги врозь, руками упираемся в руки партнёра. 1-2-3-4 - попеременная давящая на руки партнёра. Спина прямая, руки сгибаются в локтевом суставе, упражнения</p>	<p>15 мин. 4 раза 4 раза</p>	<p>Аккуратно касаться на скамейку. Не горючиться, контролироваться по технике движения. Наклон как можно глубже, руки прямые, колени сгибаются не сгибаются. Упражнения на растяжку грудных мышц и мышц рук, выполняются плавно, без резких движений.</p>

<p>3 а к л ю ч и т е л б н а я 20 мин.</p>	<p>выполняются с небольшим отрывом 3. Ч.п. - сед, ноги врозь друг на друга руками держимся за ручки партнёра на 1-2-3 - первый номер выталкивает наклон вперёд, второй подтягивает его за ручки. 4 - Ч.п. 5-8 - то же самое, в меньшей партнёра</p> <p>4. Ч.п. - сед, ноги врозь на 1-2-3 - первый номер выталкивает постепенный наклон вперёд 4 - задерживаемся в нижней точке 5-8 - медленно возвращаемся в Ч.п.</p> <p>5. Сед, ноги в стороны, ступни вместе (положение бабочки) - задерживаемся примерно 15-20 сек, движение свободно</p> <p>Игра "Дорожки с мячом" 1 игра выбирается "дорожками". Остальные игры разбегаются по площадке.</p> <p>Игра "Квадрат" После того, как "дорожками" сделан 1 пас, вы можете попы- таться выбить мяч из игры, бросив мяч в него.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 мин</p> <p>4 мин.</p>	<p>Выталкивать под счёт, без резких движений. Спина прямая.</p> <p>Мягко и резко не да- вить, чтоб партнёр совершил вольное координатное движение</p> <p>Давление координатное, без резких движений.</p> <p>Следить за дисципли- ной и соблю- дением правил подвижных игр.</p> <p>Как самочувствие? Что нового узнали?</p>
--	--	--	--

Дата: 13.11.2025

Время: 10:10-11:40

Степанов Г.В.

Оценка

5

КОНСПЕКТ
 ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ

Тема: *Круговая тренировка. Совершенствование беговых упражнений по координационной лестнице.*

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: *Повторить метод круговой тренировки; совершенствовать технику беговых упражнений по координационной лестнице.*
- 2) Развивающая: *развить скоростную, шловую и общую выносливость, шловые способности и общую физическую подготовку*
- 3) Воспитательная: *Воспитать дисциплину и целеустремленность*

Инвентарь: *Висок, оршкн, баскетбольные и баскетбольный мяч, координационная лестница.*

Время проведения: *13:30 - 15:00*

Место проведения: *Спортивный зал.*

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, сообщение темы.	2 мин.	<i>в время короткого коллективного, проверка спортивной формы.</i>
О	ОРУ (упр. в ходьбе)	по 0,5 кр.	<i>спина прямая, руки прямые, плечи опущены, ноги врозь, взгляд вперед.</i>
Д	- нос поднять, руки вверх		
Г	- нос пяткой, руки за голову		
О	- перемена с пятки на носок, руки на пояс.		
Т	(упр. в беге)		
О	- без задержки	1 кр.	
В	- бег с выносом подниманием бедра	по 0,5 кр.	<i>Во время бега не обгонять, не толкаться, соблюдать дистанцию</i>
И	- бег с задержкой голени назад	1 кр.	
Т	быстрая ходьба	по 0,5 кр.	<i>Нос вдох - руки вверх Нос выдох - руки вниз.</i>
е	Восстановление дыхания		
л	Перестроение		
л	ОРУ (на месте)		
б	1. И.п. - стойка ноги врозь, лад. вниз	4 повт.	<i>Выносы поднимаются на носки, ноги прямые, руки прямые, 1-2 вдох, 3-4 выдох.</i>
н	1-2 тянутся вверх, лад. вверх		
а	3-4 возвращаются в и.п.		
а	2. И.п. - стойка ноги врозь, лад. внизу	4 повт.	
а	1-наклон головы вперед		
а	2-назад		
а	3-вправо		
а	4-влево		
20 мин.	3. И.п. - то же	2 повт.	<i>Наклоны и круговые движения выполняются плавно, спина прямая</i>
	1-4 - круговые движения головы влево, лад. в одну руку в другую (вокруг шлоушиса)		
	5-8 - вправо		
	4. Стойка ноги врозь, лад. вверх.	2 повт.	
	1-4 - круговые движения в плечевом суставе вперед		
	5-8 - назад.		
	5. И.п. стойка ноги врозь, лад. внизу	4 повт.	<i>Следим за правильностью выполнения упр., следить за дисциплиной.</i>
	1-поднять лад.		
	2-поднять лад.		
	3-согнуть руки, лад. и грудн.		
	4- И.п.		

	<p>6. И.п. стойка ноги врозь, мяч вверх 1-3-пружинистые поклоны вперед 4- И.п. 7. И.п. то же 1-поклоны туловища влево 2- И.п. 3- вправо 4- И.п. 8. И.п. широкая стойка, мяч вверх 1-поклон к правой, мяч касается пола 2- вперед 3- к левой 4- И.п. 9. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1- присед, мяч вверх 2- И.п. 10. И.п. узкая стойка, мяч вниз 1-поднять мяч, выполнить прыжок ноги врозь и обратно, поймать мяч. 2- И.п.</p> <p>Переобразование Сбч: -Бег прямой ногами вперед/назад -Бег ступней вперед -Бег скрестными шагами провиль -Прыжки на двух ^{ногах} левый бокан. -Прыжки на ^{ногах} правой/левой ноге. -Бег с ускорением по свистку из различных И.п.</p>	<p>4 повт. 4 повт. 4 повт. 10 раз. 15 раз. 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 20 мин. 2 круга 2 круга 2 круга 2 круга 2 круга 2 круга 2 круга 30 мин.</p>	<p>Поклоны выполняются как можно ниже, ноги при пок- лоне прямые, ступня прямая. Следить за дисциplinной и правильною выкал- нением. Присед не глубокий, ступня прямая, руки прямые. Следить за дисциplinной. Колени коленузы, ступня прямая. Внимательно смотреть за соблюдением дисциплины. Прыжки выполнять как можно выше.</p> <p>Все задания выпол- нять с максимальной скоростью, ошибки не пропускать. Ступня держаться прямо, руки активно работают вдоль туловища. Максимальная концент- рация на координа- ции движения.</p>
<p>О С И О В И А Я 50 мин.</p>	<p>Упражнения с использованием координационной лестницы. 1. Быстрые заминирования в каждую ячейку 2. Заминирования в каждую ялей- ку 3. 2 прыжка вперед, 1 назад 4. Стоя слева от координационной лестницы, 2 прыжка вправо, 1 вне- ред, 2 влево, 1 вперед. 5. Прыжок в ячейку - прыжок ноги врозь 6. Стоя слева от координационной лестницы, мячом к ячейкам, выполнить 2 прыжка вперед, 1 в сторону, затем 2 прыжка назад. 7. Стойка ноги врозь, чтоб ячейка была по центру, быстрые заминирования в ячейку и нога в стойку ноги врозь с продвижением вперед</p> <p>"Круговая" тренировка по стойкам</p>		

<p>3 а к л ю ч и г е л б н а я 20 мин.</p>	<p>1 станция. Подъём туловища из упора лёжа. Упражнение ложится спиной на гимнастический коврик. На каждой ноге передают друг другу баскетбольный мяч.</p> <p>2 станция. Притки через фронтальную вперед-назад</p> <p>3 станция. Приседы в паре с передачей баскетбола.</p> <p>4 станция. Притки на коленях.</p> <p>5 станция. Сбор фишек. (Перед студентами разложены фишки в одну линию, заданы 1-х в любой порядке собрать фишки и передать соседнему студентом, их задано количество в любой порядке фишки в линию повторяется, пока все не пробегут.)</p> <p>Подвижная игра "Сорока" Фишками охватывают "шворники" сороки, с этой точки сорока начинает скакать на одной ноге за оставшимися участниками игры, которые бегают на двух ногах от сороки.</p> <p>Построение. Разлет на месте, подведение итогов.</p>	<p>1 мин / 3 круга</p> <p>1 мин / 3 круга</p> <p>1 мин / 3 круга</p> <p>1 мин / 3 круга</p> <p>1 мин / 3 круга</p> <p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Будем все поучимся без фанатизма, амбициозно передаем мяч.</p> <p>Притки в баскетболе на скорость.</p> <p>Очень аккуратно передаем баскетбол.</p> <p>Притки выполняем в умеренном темпе.</p> <p>Средний темп, фишки можно собирать и раскладывать с ногам, с колен или с середины.</p> <p>Как только сорока поймала другого игрока - он становится сорокой. (Следить за соблюдением правил игры.)</p> <p>Следить за дисциплиной. Убрать о самоубийстве!</p>
---	--	---	--

Дата: 21.11.2025

Время: 10:10-11:40

Степанов Г.В.  Оценка 5

КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ

Тема: Повторение техники бега на 30 м. с высокого старта. Развитие быстроты, координации. Эстафеты.

Задачи занятия:

- 1) Образовательная: повторение техники бега на 30 м.
- 2) Развивающая: Развитие скоростно-силовых качеств, координации.
- 3) Воспитательная: Воспитание и укрепление навыков самостоятельного и активного отношения к учебному процессу.

Инвентарь: свисток, баскетбольные мячи.

Время проведения: 10:10-11:40

Место проведения: Спортивный зал

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 20 мин.	<p>Построение, приветствие, сообщение темы.</p> <p>ОРУ (упр. в ходьбе)</p> <p>-ноги расставить, руки вверх</p> <p>-ноги прыжком, руки за головой</p> <p>-перекаты с пятки на носок, руки пояс (упр. в беге)</p> <p>-Бег с замахом</p> <p>-Бег с захлестом голени назад</p> <p>-Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Быстрая ходьба</p> <p>Восстановительное дыхание</p> <p>Перестроение</p> <p>ОРУ (на месте)</p> <p>1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-2 тянется вверх, мяч вверх</p> <p>3-4 возвращаются в И.п.</p> <p>2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-наклон головы вперед</p> <p>2-назад</p> <p>3-влево</p> <p>4-вправо</p> <p>3. И.п. - то же</p> <p>1-4 - круговые движения головы влево, мяч из одной руки в другую (вокруг головы)</p> <p>5-8 вправо, мяч тоже из руки в руку</p> <p>4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх</p> <p>1-4 круговые движения в плечевых суставах вперед</p> <p>5-8 назад</p> <p>5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-поднимаем мяч</p> <p>2-ловим мяч</p> <p>3-отбрасываем руки, мяч к груди</p> <p>4-И.п.</p>	<p>2 мин.</p> <p>по 0,5 кр.</p> <p>1 кр.</p> <p>по 0,5 кр.</p> <p>1 кр.</p> <p>по 0,5 кр.</p> <p>4 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>2 повт</p> <p>2 повт.</p> <p>4 повт.</p>	<p>У всех ли хорошее самочувствие, проверка спортивной формы.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, тянется вперед, смотрим вперед</p> <p>Во время бега не обгонять, не толкаться, соблюдать дистанцию.</p> <p>На вдох - руки вверх. На выдох - руки вниз</p> <p>Высоко подниматься на носки, спина прямая, руки прямые, 1-2 вдох, 3-4 выдох</p> <p>Наклоны и круговые движения выполняются плавно, спина прямая</p> <p>Следим за правильностью выполняемых упражнений, следим за дисциплиной.</p>

	<p>6. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх 1-3- пружинистые наклоны вперед 4- И.п.</p> <p>7. И.п. - то же 1-наклон туловища влево 2- И.п. 3- вправо 4- И.п.</p> <p>8. И.п. широкая стойка, мяч вверх 1-примон к правой, мяч касается пола 2-вперед 3-к левой 4- И.п.</p> <p>9. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вниз 1-присед, мяч вверх 2- И.п.</p> <p>10. И.п. - узкая стойка, мяч вниз 1-поднять мяч, выполнить прыжок ноги врозь и обратно, положить мяч. 2- И.п.</p> <p><u>Перестроение</u> СБЗ: -Бег прямой ногой вперед/ -Бег спиной вперед -Бег срезанным шагом правый/левый -Прыжки на двух ногах боком -Прыжки на правой/левой ноге -Бег с ускорением по свистку из раз- личных И.п.</p> <p>Повторение техники бега на 30 м. Старт из различных И.п.: а) Старт с места б) Старт с места в) Старт с места сзади г) Старт с места на шпильке д) Старт с места на шпильке</p> <p>Смена нормативов бега на 30 м. с высокого старта в парах на рудниках.</p> <p><u>Эстафеты</u></p> <p>1. Передача мяча: Команды пере- дают мяч под головой, оббегая по шалу между ногими всех участников.</p> <p>2. Мяч в паре. Участники в парах несут мяч на двух руках</p> <p>3. Физминутки на скорость: Участники бегут к финишу, расставленным на расстоянии, и собирают их по одной, возвращаясь к команде.</p> <p>4. Физминутки с заданиями: Каждый участник имеет задан- ние (например, прыгнуть обе од- ной ногой), которое командам должна выполнять, прежде чем</p>	<p>4 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>4 повт.</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>4 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз</p> <p>15 мин</p> <p>1 раз 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз</p> <p>25 мин.</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Наклоны выполнять как можно ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая.</p> <p>Следить за дисциплини- ной и правильностью выполнения.</p> <p>Присед не глубокий, спина прямая, руки прямые, следить за дис- циплиной</p> <p>Колени несутся, спина прямая. Внимательно следить за соблюдением дисциплины. Прыжки выполнять как можно выше.</p> <p>Каждый студент выполняет бег с места по своей дорожке; Продвигаясь на максимальной скорости ориентируясь линией и переходя на бег по шер- шине (матренинг бег)</p> <p>Следить за соблюде- нием правил эстафет.</p> <p>Бегать до каждой физминутки на максимал- ной скорости</p> <p>Внимательно следить за правильной техникой выполнения каждого задания.</p>
--	--	---	--


О
С
И
О
В
И
О
Я

50
мин.

<p>3 А К Л Ю Ч И Т Е Л Б И О Я 20 мин.</p>	<p>двигаться дальше</p> <p>5. Эстафета с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обруч через тело! Участники формируют цепочку через обруч, не касаясь его руками или ногами. • Передача обруча: Участники должны передать обруч друг другу через голову или ноги, не касаясь руками. • Обруч на скорости: Участники должны прокатить обруч до финишной черты, не позволяя ему упасть. <p>Подвижная игра: "Ловля флагов"</p> <p>Описание: Игра, в которой команды пытаются захватить флаг противника и защитить свой.</p> <p>Цель: - Захватить флаг противника и принести его в свою зону.</p> <p>Поярание.</p> <p>Роли: капитан и подведение итогов.</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнять задание на максимальной скорости до конца зоны.</p> <p>Следить, чтобы участниками не использовались руки и ноги для фиксации обруча.</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Делятся на две команды и определяют границы поля. - Каждая команда размещает свой флаг в своей зоне. - Игроки могут "ловить" флаги противника, но только их. - Поиманные игроки выносятся из игры до следующего раунда. <p>Узнать о самочувствии, что было особенно интересно, какие упражнения выполняли.</p>
--	--	---	---

Дата: 21.11.2025

Время: 10:10-11:40

Степанов Г.В.  Оценка 5

3.2 Планы-конспекты по физической культуре в соответствии с профессиограммой для учащихся группы БЭУ-24-МБ1

Разработали за период практики Планы-конспекты занятий по физической культуре в соответствии с профессиограммой для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) длЭУ-24-МБ1, согласовали с педагогом по физической культуре, утвердили конспекты занятий у руководителя по практике.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития гиперкифоза грудного отдела.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: сформировать теоретическую базу знаний относительно строения и функций позвоночного столба, роли мышц и связок.
- 2) Оздоровительная: Профилактика и коррекция деформаций позвоночника, в частности гиперкифоз.
- 3) Воспитательная: Формирование мотивации к ведению ЗОЖ, осознанию важности регулярных занятий.

Инвентарь: свисток, шапочки, гимнастические коврики.

Время проведения: 10:10 - 11:40

Место проведения: Спортивный зал

Методы проведения: Занятия йогой и пилатесом, направленные на улучшение координации и мобильности.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Поздравление, приветствие, объявление задач	2 мин.	Проверить наличие формы, узнать хорошее ли самочувствие?
О	Ходьба		
Д	- обычная	0,5 кр.	
Г	- на носках, руки вверх	0,5 кр.	Ноги напряжены, руки прямые, спина прямая
О	- на пятках, руки за головой	0,5 кр.	
Т	- на внешней своде стопы	0,5 кр.	
О	Бег		
В	- без задания	5 кр.	Бегите, как можно выше
И	- Приставной шаг правым/левым боком	1 кр.	Спина прямая.
Т	- с высоким подниманием бедра	1 кр.	Боком боком!
е	- с замахом голени назад	1 кр.	
	- прислонив ноги к внешнему краю	1 кр.	
	Быстрая ходьба	2 кр.	Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз.
	Восстановление дыхания		

Л 6 И	ОРУ на месте 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Правильная осанка, сводить за плечами но.
А Ж	2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4-круговое двит. головы вправо 5-8- влево	2 повт.	Аккуратные, плавные движения головой.
20 мин.	3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот головы влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п.	4 повт.	Спина держаться прямо.
	4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4-круговое двит. в пед. суч. вперед 5-8 назад	2 повт.	Круговые движения выполнять, как можно шире.
	5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх 1-4-круговые двит. руками вперед 5-8 назад	2 повт.	
	6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища. 1-вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Спина прямая, наклон ките, каски стараться не гнать
	7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4-круговое двит. туловища вправо 5-8- влево	2 повт.	
	8. И.п. - стойка на правой, левая на носок, руки на пояс 1-4-круг. двит. в сторону ст. суч. по кругу 5-8- во вращ. вращ. на др. ногу заяем бок на др. ногу.	2 повт.	Круговые движения, как можно шире, плавно
	9. И.п. - стойка ноги врозь, руки врозь 1-приток с разведением ног в ширину стойки, руки в стороны - вверх с хлопком 2-И.п.	16 раз	Прямки выпинать строго над ст.
	СБЭ -Бег с высоким подниманием бедра / с захлестом голени назад	7 мин. 1 раз	
	-Бег с выносом ног вперед / назад серед ступни	1 раз	Каски как можно выше! стараться достать стопаме до ног.
	-Приставной шаг правый/левым боком	1 раз	Точно боком!
	-Бег на месте, по свистку упо- рнее.	1 раз	Выпинать быстро, точно по свистку.
D C И O B	Профилактические упражнения против гиперширокого 1. Коррекционная поза "вирине" И.п. - лежа на животе, предплечья на пол, ладони подперты локтями док. Почередно выпинать левую ногу и правую.	1 мин * 3	Время выровнять грудной отдел позвоноч- ника

И а я 50 мм.	<p>2. И.п. Стоя на северном колене, голова поднята, взгляд направлен вперед. Прогнуться в пояснице, затем вернуть тазу вверх.</p> <p>3. Выдохнуть - разгибание рук и акцент на круговые движения.</p> <p>4. Планка на предплечьях</p> <p>5. "Дополнительная мобилизация" И.п. Стоя, завести левую руку за затылок и свести лопатки вместе, создавая эффект тянущая в области средней линии спины.</p> <p>6. Обратные разведения рук с гантелями.</p> <p>И.п. - лежа на животе, руки с гантелями вперед.</p> <p>1- разведение рук в стороны 2- И.п.</p>	30 сек x 3 8 x 3 1 мин 15 x 2 10 x 3	<p>Чередовать плавные движения, микроцикло-воле с дыханием.</p> <p>Концентрация на полном разгибании рук.</p>
3 а к л ю ч ч е л б н а я 20 мм.	<p>1. Растяжка широкой мышцы спины. Взять гантель, завести ее за спину и захватить свободной рукой. Поднять гантель вверх, ощущая напряжение мышц спины.</p> <p>2. Поза ребенка</p> <p>3. Круговые движения плечами</p> <p>4. Латеральная растяжка Поднять одну руку вверх, потянуться вбок, скрутив противоположную бок в боковой области ребер. Повторить на другую сторону.</p> <p>Построение; раскат на месте. Подведение ягодиц.</p>	2 мин. 3 мин. 3 мин. 4 мин. 5 мин.	<p>Спина прямая, взгляд направлен вперед</p> <p>Полное расслабление. На выдохе позволяем позвоночнику удлиняться и расширяться.</p> <p>Обеспечиваем полную свободу движений и облегчаем суставы.</p> <p>Узнать силу своего мышления. Вспомнить о самоубийстве.</p>

Дата: 25.12.2025

Время: 10:10-11:40

Степанов Г.В.  Оценка 5

КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ

Тема: Профилактика развития гиперлордоза поясничного отдела

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: Ознакомление студентов с анатомическими особенностями поясничного отдела позвоночника и механизмами формирования гиперлордоза
- 2) Оздоровительная: Закрепление мышечного корсета вокруг пояснично-крестцового отдела позвоночника
- 3) Воспитательная: Повышение уровня дисциплины и ответственности студентов во время выполнения упражнений.

Инвентарь: свисток, гантели.

Время проведения: 10:10 - 11:40

Место проведения: Спортивный зал.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Поздравление, приветствие, объявление занятия.	2 мин.	Проверяю правильные формы. Улыбайтесь, хорошее ли самочувствие?
О	Ходьба		
Ф	-быстрая	0,5 кр.	
Г	-на носочек, руки вверх	0,5 кр.	
О	-на пятку, руки за головой	0,5 кр.	
Т	-перекаты с пятки на носок	0,5 кр.	
О	-на внешней стороне стопы.	0,5 кр.	
В	Бег		
И	-без задания		
Т	-Круговое или правый/левый боком	5 кр.	
2	-с высоким подниманием бедра	1 кр.	
д	-с захлестом голени назад	1 кр.	
б	-прямими ногами вперед/назад	1 кр.	
н	Быстрая ходьба	1 кр.	
а	Восстановительные движения	2 кр.	
я	ОРЗ на месте		
20 мин.	1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперед 2-назад 3-вправо 4-влево	4 повт.	Правильная осанка, следить за положением ног.
	2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения головы влево 5-8 вправо	2 повт.	Аккуратные, плавные движения головой.
	3. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наборот головы влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п.	4 повт.	Спину держать прямо.
	4. И.п. стойка ноги врозь, руки и талии 1-4 - круговые движени. в наст. суст. вперед 5-8 - назад	2 повт.	Круговые движения
	5. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх 1-4 круговые движ. руками вперед 5-8 назад	2 повт.	выполнять, как можно шире.

	<p>6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловищем. 1 - вперед 2 - назад 3 - вправо 4 - влево</p> <p>7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем влево 5-8 вправо</p> <p>8. И.п. - стойка ноги врозь, левая на носок, руки на пояс 1-4 круг. двиг. в попереч. осн. наружу 5-8 во внутрь Затем встать на одну ногу.</p> <p>9. И.п. - стойка ноги врозь, руки впереди туловищем 1 - прыжок с разведением ног в широкую сторону, руки в стороны - вверх с хлопком между коленей. 2 - и.п.</p>	<p>4 повт. 2 повт. 2 повт. 16 раз.</p>	<p>Спина прямая, колени вместе, касаясь стараются не сдвигать.</p> <p>Круговые движения, как можно шире, плавно.</p> <p>Прыжки выполнять строго под счёт.</p>
<p>О С И О В И А Я 50 мм.</p>	<p>Комплекс гимнастических упражнений для профилактики гипертензии.</p> <p>1. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки впереди туловища. Поднимите ноги вверх, удерживая их прямо.</p> <p>2. И.п. - лёжа на животе, поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот.</p> <p>3. И.п. - лёжа на боку, поднять прямую "верхнюю" ногу вверх. Затем на другую сторону.</p> <p>4. И.п. - стойка ноги врозь, руки к груди, слегка присесть, колени развести наружу. Медленно выпрямляясь, напрячь пресс и мышцы.</p> <p>5. И.п. - лёжа на спине, "велосипед": попеременно сгибать и разгибать ноги в воздухе.</p> <p>6. И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты над головой, ноги прямые. Одновременно тянутся руками и ногами в противоположные стороны.</p> <p>7. И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты, руки впереди туловища. Повернуть туловище вправо -</p>	<p>20 x 3 20 x 3 10 x 2 15 x 2 1 мин 2 мин. 10 x 2</p>	<p>Выполнять медленно</p> <p>Следить за ровным дыханием, избегать провисов в пояснице.</p> <p>Стараться сохранять естественный прогиб поясницы.</p> <p>Спина "круглая", колени стараются прижать максимально близко к себе.</p> <p>Следить за дыханием (дыхать глубоко и спокойно).</p>

<p>3 а к л ю и и т е л л б и и а а 20 мм.</p>	<p>всего, касается локтя ноги 8. И.п. - упор локтя на боку, "верхнюю" ногу вывести назад и прижать к полу, фиксируется на некоторое время. 9. И.п. - широкая стойка, руки вверх. Колени к правой, вперед, к левой (в каком-то положении фиксируется на 10 сек.) 10. И.п. - упор локтя на коленях. Ноги выше вывести перед лопатками вниз и округлить тазу. Ноги выше вывести за себя и грудной клеткой тянуться к полу. Каминке упр. на раскатку для восстановления дыхания и движения поперечника с лопатками 1) И.п. стойка ноги врозь, правая вверх. Тянется рукой в сторону, уводя вправо пошатывание боковой поверхности треугольника. 2) Сядь на одной ноге, вторую согнуть и тазу тянуть к ногам. 3) Из положения сядь на полу ноги прямые вправо, тянется руками вперед "шляпки" 4) Круговое движение в левую и правую стороны вперед и назад Построение, раскатка на месте. Подведение слов для занятия.</p>	<p>8 раз 2 мм. 1 мм. 3 мм. 3 мм. 2 мм. 2 мм. 5 мм.</p>	<p>Формы свободные, положение треугольника, равномерно распределять вес между двумя ли поверхностями. Выполнять пометки без резких движений. Внимательно следить за движением Медленно тянется в сторону, без каминки резких движений Таз прямая, взгляд направлен вперед. Круговое движение выполнять, ноги можно шире. Узнать где мы сегодня занимались и спросить о самочувствии.</p>
---	---	--	--

Дата: 16.01.2026

Время: 10:10-11:40

Степанов Г.В.  Оценка 

**КОНСПЕКТ
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ**

Тема: *Профилактика развития остеоартроза голеностопного сустава*

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: *Ознакомление студентов с причинами возникновения остеоартроза, основными методами профилактики и средствами профессиональной реабилитации.*
- 2) Оздоровительная: *Развитие гибкости и укрепление мышц ног, улучшение кровообращения.*
- 3) Воспитательная: *Воспитание дисциплинированности, сознательного отношения к своему здоровью.*

Инвентарь: *Вязанки, шпильки, гимнастические коврики, резиновые мячи;*

Время проведения: *11:50 - 13:20*

Место проведения: *Спортивный зал*

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	<i>Построение, приветствие, объявление задач</i>	<i>2 мин.</i>	<i>Проверить наши формы, узнать хорошие ли они выглядят?</i>
О	<i>Ходьба</i>		
Ф	<i>-обычная</i>	<i>0,5 кр.</i>	
Г	<i>-на носках, руки вверх</i>	<i>0,5 кр.</i>	<i>Ноги натянуть, руки прямые, спина прямая.</i>
О	<i>-на пятках, руки за головой</i>	<i>0,5 кр.</i>	
Т	<i>-перенести с пятки нос носок</i>	<i>0,5 кр.</i>	
О	<i>-на внешней стороне стопы</i>	<i>0,5 кр.</i>	
В	<i>Бег</i>		
И	<i>-без задания</i>	<i>5 кр.</i>	<i>Ноги, как можно выше.</i>
И	<i>-Приведеной или правый/левый боком</i>	<i>1 кр.</i>	<i>Богно боком!</i>
Т	<i>-с высоким подниманием бедра</i>	<i>1 кр.</i>	<i>Спина прямая.</i>
Е	<i>-с захлестом голени назад</i>	<i>1 кр.</i>	
Л	<i>-Привели ногам вперед/назад.</i>	<i>1 кр.</i>	
Б	<i>Быстрая ходьба</i>		<i>Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз.</i>
В	<i>Восстановительное дыхание</i>	<i>2 кр.</i>	
И	<i>ОРУ на месте</i>		
А	<i>1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс</i>	<i>4 повт.</i>	<i>Правильная осанка, следить за положением ног.</i>
20	<i>1-наклон головы вперед</i>		
мин.	<i>2-назад</i>		
	<i>3-вправо</i>		
	<i>4-влево</i>		
	<i>2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс</i>	<i>2 повт.</i>	<i>Аккуратное, плавное движение головой.</i>
	<i>1-4 кругов. длит. голова вправо</i>		
	<i>5-8 влево</i>		<i>Спину держать прямо.</i>
	<i>3. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс</i>	<i>4 повт.</i>	
	<i>1-поворот головы влево</i>		
	<i>2-И.п.</i>		
	<i>3-вправо</i>		
	<i>4-И.п.</i>		
	<i>4. И.п. стойка ноги врозь, руки и плечи</i>	<i>2 повт.</i>	
	<i>1-4 - кругов. длит. в плч. фронт. вперед</i>		
	<i>5-8 - назад</i>		
	<i>5. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх</i>	<i>2 повт.</i>	<i>Круговые движения выполнять как можно шире.</i>
	<i>1-4 круговые длит. руками вперед</i>		
	<i>5-8 назад.</i>		

<p>6. И.п. стойки ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища 1-вперед 2-назад 3-вправо 4-влево</p>	<p>4 повт.</p>	<p>Спина прямая, наклон ниже, колени стараются не шатаются</p>
<p>7. И.п. стойки ноги врозь, руки на пояс 1-4 круговое движение туловища вправо 5-8 влево</p>	<p>2 повт.</p>	<p>Круговое движение как лопта шаре, плавно</p>
<p>8. И.п. стойка на правой, левая нога косой, руки на пояс 1-4 кругов. обит. в горизонт. сч. наружу 5-8 во внутрь Затем тоже на другую ногу</p>	<p>2 повт.</p>	<p>Прыжки выпадая строго под сч.</p>
<p>9. И.п. - стойки ноги врозь, руки врозь туловища 1-Приток с разведением ног в широкую стойку, руки в стороны - вверх с хлопком 2-И.п.</p>	<p>16 раз.</p>	<p>Прыжки выпадая строго под сч.</p>
<p>Комплекс специальных упражнений прощипывания, упрямлений, контрастных нох проработки остоаартрозом колесостопного сустава.</p>		
<p>1. Стоя на носу, поднять пальцы ног вверх, опустить обратно</p>	<p>20 раз.</p>	<p>Повторять медленно, плавно.</p>
<p>2. Перекачивание левая стога вперед - назад</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Ведить за талией туловища, стога прямая.</p>
<p>3. И.п. - сч. на носу. Круговое движение в горизонтальном суставе.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Посередине обеих ногиде.</p>
<p>4. Медленная ходьба на пятках по зему</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Контролируется плавность движений.</p>
<p>5. Ходьба по скамьям</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Многие осторожно, контро- лируя равновесие</p>
<p>6. Разгибание и сгибание туловища стоя. Наклон вперед, упирается руками в стену</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Собственное понимание.</p>
<p>7. Перекачивание ног левая. Переносить одну ногу поверх другой</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Спину держать макси- мально прямо.</p>
<p>8. Шатавание - разгибание пальцев ног. Стома одновременно двия стога, ноги попеременно</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Максимальная кон- центрация на контрол движений.</p>
<p>9. Упражнение "стенка" Приток стога к стене, поду- кинаясь на ноги</p>	<p>10 раз</p>	<p>Стараются удерживаться на коленях максимально долго.</p>

<p>3 а к к л ю ч и т л л б и а я 20 мм.</p>	<p>10. Подъем прямой ног поперёк-но вперёд. (до угла 90°)</p> <p>11. Гибкой полуприсяд с опущенными бедрами. Из положения полуприсяд опущенные бедра маршируют</p> <p>Молитвенное упражнение на растяжку для позвоночника и остеохондроза шейного отдела</p> <p>1) И.п. стоя, опереться рукой о стену, оставить одну ногу прямой, другую прямую встать на пятку. Колени плотно остаются прямыми, стопы прижимаются к полу. Постепенно наклоняться вперёд, почувствовать напряжение в широчайших мышцах.</p> <p>2) Наклон вперёд из положения сидя.</p> <p>Вся на полу, ноги выпрямлены вперёд. Наклоняться медленно к пальцам ног, сохраняя прямое положение туловища. Если невозможно достаться до пальцев ног, держаться за скамью.</p> <p>Подвижная игра "Неваз"</p> <p>Описание игры: Группа участников делится на 2 команды - "рыбки" и "рыбки". Рыбки дается повязка. Их задача поймать рыбку, добровольно повязкой до ширины команды противника.</p> <p>Игра длится ограниченное количество времени или до тех пор, пока не останется ни одной рыбки.</p> <p>Построение, расчёт по месту; подведение итогов.</p>	<p>20 раз</p> <p>15 раз</p> <p>20 см/3</p> <p>4 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Постепенно можно пробовать удерживать статическую.</p> <p>без резких движений; медленно.</p> <p>Избежать бегевок и спускания, сохранять естественное дыхание.</p> <p>Спину держать прямо, следить за дыханием, на выдохе стараться максимально расслабиться.</p> <p>Цель игры: развитие ловкости, морская реакция и укрепление групп мышц ног.</p> <p>Узнать во сколько делит в эту секунду и сколько вопросов об их самочувствии.</p>
---	---	---	---

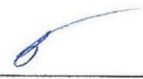
Дата: 13.01.2026

Время: 11:50-13:20

Степанов Г.В.



Оценка



Раздел 4. Результаты профессионально-практической деятельности в ФГБОУ ВО «ВВГУ»

Целью профессионально-практической деятельности, в рамках данной учебной деятельности явилось овладение методикой анализа содержания и результата учебных занятий по физической культуре учащихся ФГБОУ ВО «ВВГУ»

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести педагогический анализ занятия по физической культуре с использованием фото/кино-съемки в группе БПО-25-ИЯ, тема занятия «Овладение техники выполнения упражнений с теннисными мячами».

2. Провести пульсометрию и оценить соответствие нагрузки возрасту, особенностям учащихся 18-19 лет, группы БПО2-24-ИИ, тема занятия: «Круговая тренировка. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств».

3. Провести педагогическое тестирование (*не менее 5 тестов*) и определить уровень физической подготовленности у девушек 20 лет, ФГБОУ ВО «ВВГУ» Результаты занести в таблицы (Приложение Б, Г, Д).

4.1 Педагогический анализ занятия по физической культуре БИН-25-1 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 7 – Протокол педагогического анализа занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал

Дата проведения 16.12.2025

Инвентарь и оборудование шмяляющиеся

Задачи занятия: Образовательная: совершенствовать технику шловых упражнений.

Развивающая: способствовать развитию шловой выносливости.

Воспитательная: воспитывать дисциплину и самоконтроль.

Фамилия, имя проводящего занятие Козлова Татьяна

Пульсометрия Демиденко Елена (БПО-25-ИЯ)

Содержание анализа

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

Конспект составлен грамотно: цели и задачи соответствуют возрасту учащихся и теме занятия. Уровень сложности дозированной нагрузки, безопасности и индивидуального подхода. Подобраны необходимые упражнения и оборудование (шмяляющиеся коврик, гантели, гантели).

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

Занятие проведено в динамичном темпе без простоев. Соблюдена поочередность: от разминки к специальному подготовительной нагрузке и заминке. Нагрузка дозирована по принципу постепенного нарастания. Все запланированные задачи реализованы в полном объеме.

2.1. Подготовительная часть Проведена комплексно: без перерывов темпа, ОРУ для всей группы мышц, специальная разминка суставов (пояс, тазобедренные, колени).
Упражнения подобраны с учётом предстоящей нагрузки.


2.2. Основная часть Организована по классической схеме круговой тренировки: 3 круга по 6 серий (45 с. работа / 15 с. переход). В 1-м. круге - обработка техники с минимальными весами, во 2-м. и 3-м. - увеличение нагрузки. Соблюден принцип индивидуализации: работа с низким уровнем подготовки предложены упрощенные варианты упражнений.

2.3. Заключительная часть Проведена педагогическая работа: подба, стативская рубрика обобщения групп знаний. Педагогический разбор ошибок и похвала за достижения. Пульс снизился, дыхание восстановлено. Эмоциональный фон завершающий - позитивный.

III. Поведение и деятельность учащихся 85% учащихся проявили высокую организованность, точно выполняли указания, соблюдали технику безопасности. 15% допускали типичные ошибки, но после коррекционных педагога быстро исправляли технику. Дисциплина поддерживалась самостоятельно.

IV. Поведение и деятельность преподавателя Проводящий обеспечил четкую организацию: грамотно объяснил задачи, продемонстрировал упражнения с выделением ключевых моментов техники. Эффективно сочетал словесные указания с наглядными примерами. Обеспечивал постоянный контроль за техникой и безопасностью, применял дифференцированный подход.

V. Выводы и предложения Занятие проведено на высоком профессиональном уровне. Цели достигнуты: техника шваба упражнения улучшается, шваба комплексно развивается. Структура обеспечивает требованиям ФГОС и возрастными особенностями учащихся.

Сметанов Т.В. / 

4.2 Проведение пульсометрии на занятии по физической культуре группы БПО2-24-ИИ

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 9) 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 9 – Протокол учета пульсовых данных занятия по физической культуре

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Григоренко Валерия Валерьевна

Ф.И. наблюдаемого Веселова Ксения Михайловна

Дата проведения 16.12.2025

Тема занятия:

Круговая тренировка. Развитие шовных и скоростно-шовных качеств.

Задачи занятия: Образовательная: совершенствоваться технике шовных упражнений.

Развивающаяся: способствовать развитию шовой выносливости.

Воспитательная: воспитывать самостоятельность и самоконтроль.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	00:20	16	96	Посвящение
2	2:00	17	102	ОРУ в движении
3	6:15	18	108	бег
4	8:15	21	126	Восст. гимнастика
5	9:30	19	114	Перестроение
6	10:30	18	108	ОРУ на месте
7	25:00	20	120	Перестроение
8	26:30	18	108	бег
9	45:00	23	138	Круговая тренировка
10	55:00	20	120	Фольклор (воисг. дик.)
11	60:00	17	102	Побит. игра
12	70:00	17	102	Посвящение

Результаты исследования. Анализируя данные по полученным данным из таблицы, а также графическое изображение пульсовых данных даёт понять, что интенсивность данных упражнений была достаточно высокой, что отразилось на динамике занятия.

Заключение по занятию. Нагрузка целесообразна, соответствует поставленным задачам, все цели оздоровительная и развивающая задачи были выполнены.

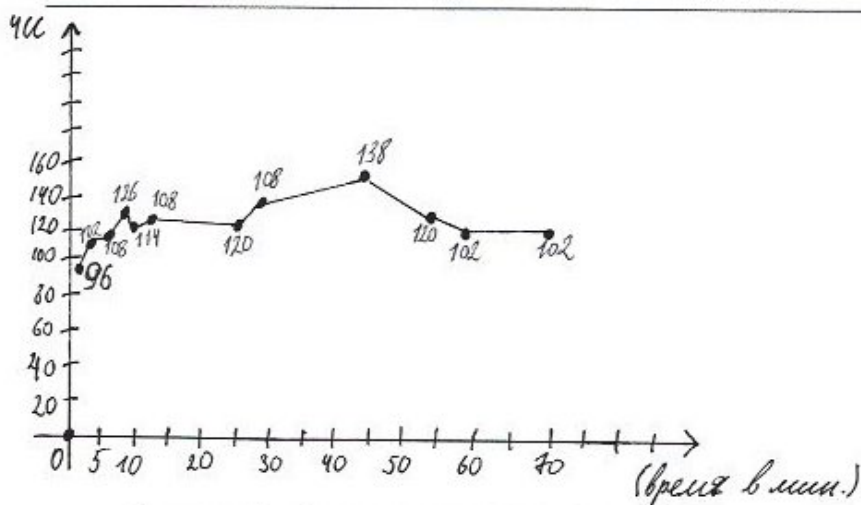


Рисунок 1 – Результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в группе БПО2-24-ИИ1

/Сидорова Т.В./

4.3 Диагностика уровня физической подготовленности студентов по профессии Экономист

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, подъем туловища из положения лежа (пресс), наклон из положения стоя на скамье, сгибание и разгибание рук из упора лежа (отжимания). Затем был разработан бланк первичного протокола тестирования (Приложение В)

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

Далее мы оформили первичный протокол тестирования (Таблица 9) и произвели обработку показателей тестирования УФП методами математической статистики (Таблица 9, 10) и выполнили графическую интерпретацию результатов (Рисунок 2).

Таблица 9 - Первичный протокол тестирования уровня физической подготовленности студентов группы: БЭУ-24-МБ1

ПРОТОКОЛ

Тестирования уровня физической подготовленности учащихся БЭУ-24-МБ1 группы

Возрастная группа 20 лет (девочки), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования: 25.12.2025г

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи-см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Средний УФП
		Пок-ль	УФП	Пок-ль	УФП	Пок-ль	УФП	Пок-ль	УФП	Пок-ль	УФП	
1	Абрамова Алиса	6,9	Выс	186	Сред	25	Выс	+20	Выс	48	Выс	Выс
2	Белова Валерия	7	Выс	192	Сред	18	Выс	+14	Сред	40	Сред	Сред
3	Валиева Карина	8,5	Сред	184	Сред	18	Выс	+1	Низ	38	Сред	Сред
4	Гордеева Диана	7	Выс	200	Выс	20	Выс	+16	Выс	46	Выс	Выс
5	Дмитриева Полина	7,3	Выс	225	Выс	19	Выс	+19	Выс	50	Выс	Выс
6	Егорова Ольга	7,5	Выс	188	Сред	17	Сред	+6	Низ	36	Сред	Сред

7	Зайцева Юлия	7,5	Выс	169	Низ	24	Выс	+2	Низ	38	Сред	Сред
8	Игнатенко Анастасия	8	Сред	167	Низ	11	Низ	+4	Низ	24	Низ	Низ
9	Кабанова Елизавета	10,8	Низ	160	Низ	18	Выс	+18	Выс	39	Сред	Сред
10	Кужина Елизавета	12	Низ	155	Низ	5	Низ	+7	Низ	34	Низ	Низ
11	Ломакина Наталия	7,1	Выс	189	Сред	14	Сред	+20	Выс	42	Сред	Сред
12	Морозова Татьяна	7,5	Выс	198	Выс	16	Сред	+20	Выс	47	Выс	Выс
Средний показатель / Средний УФП		8	Выс	184,4	Сред	17	Сред	12,2	Сред	40,1	Сред	Сред

По результатам тестирования (Таблица 9) высокий уровень координационных способностей (челночный бег) показали 8 человек. Абрамова А. показала лучший результат – 6,9 с. Белова В. И Гордеева Д – 7 с. Егорова О., Морозова Т. и Зайцева Ю. показали результат в 7,5 с. Ломакина Н – 7,1 с., Дмитриева П. – 7,3 с. Средний уровень показали: Валиева К. – 8,5 с., Игнатенко А. – 8 с. Низкий уровень показали: Кабанова Е. – 10,8 с. и Кужина Е. – 12 с.

Результаты скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Высокий уровень показали три человека из двенадцати. Высокий уровень: Гордеева Д. (200 см), Дмитриева П. (225 см), Морозова Т. (198 см). Средний уровень показали: Абрамова А. (186 см), Белова В. (192 см), Валиева К. (184 см), Егорова О. (198 см), Ломакина Н. (189 см). Низкий уровень: Зайцева Ю. (169 см), Игнатенко А. (167 см), Кабанова Е. (160 см), Кужина Е. (155 см),

Результаты теста на силовую выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лежа). Высокий уровень показали 7 человек: Абрамова А. – 25 раз (лучший результат), Зайцева Ю. – 24 раза, Белова В., Валиева К. и Кабанова Е. – 18 раз. Гордеева Д. – 20 раз., Дмитриева П. -19 раз. Средний результат показали: Егорова О. – 17 раз, Морозова Т. – 16 раз и Ломакина Н. – 14 раз. Низкий уровень показали 2 человека: Игнатенко А. – 11 раз и Кужина Е. – 5 раз.

Результаты теста на подвижность в тазобедренном суставе (наклон из положения стоя): Высокий уровень показали 6 человек: Абрамова А., Ломакина Н. и Морозова Т. Показали лучший результат (+20 см), Дмитриева П. (+19 см), Гордеева Д. (16 см), Кабанова Е. (+18 см). Средний уровень показала одна девушка: Белова В. (+14 см). Низкий уровень показали: Валиева К. (+1 см), Егорова О. (+6 см), Зайцева Ю. (+2 см), Игнатенко А. (+4 см) и Кужина Е. (+7 см).

Результат теста поднимание туловища из положения лежа на спине: Высокий результат показали 4 человека: Абрамова А. – 48 раз., Гордеева Д. – 46 раз., Морозова Т. – 47 раз. Дмитриева П. показала наилучший результат - 50 раз за мин. Средний уровень показали 6 человек: Белова

В., Валиева К., Егорова О., Зайцева Ю., Кабанова Е. и Ломакина Н. Низкий результат показали 2 человека: Кужина Е. – 34 раза и Игнатенко А. – 24 раза.

Отметим важные моменты по первичному протоколу тестирования уровня физической подготовленности учащихся

1. У большинства учащихся уровень физической подготовленности преимущественно средний, а именно у 53% тестируемых наблюдается средний уровень;
2. Уровень физической подготовленности у всей группы оценивается как средний. Поскольку у 6 человек из тестированных уровень физической подготовки составил средний показатель, у 2 человек низкий уровень физической подготовки и лишь у 4 из тестируемых оказался высокий УФП.
3. Положительная тенденция наблюдается в тестировании студентов на уровне скоростных способностей (челночный бег 3x10 м), который в большинстве случаев, а именно у восьмерых девушек из двенадцати высоко развит. Данные результаты показывают, что скоростные способности у данной группы на среднем уровне.
4. В сгибании, разгибании рук в упоре лежа на полу семь девушек показали высокий результат, что говорит о высоком проценте развития силовых способностей у группы.
5. В тесте на прыжок в длину с места, с высоким результатом: Дмитриева Полина (225 см), Гордеева Диана (200 см), Морозова Татьяна (198 см). Всего 3 из 12 девушек прыгнули на высокий уровень, что указывает на низкий уровень результата.

Таблица 10 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в БЭУ-24-МБ1 группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ» г. Владивостока

Возрастная группа 20 лет (девочки), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования: 25.12.2025г

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1	Скоростные способности (тест – челночный бег 3x10 (с))	2	16,7	2	16,7	8	66,6
2	Скоростно-силовые способности (тест – прыжок в длину с места (см))	4	33,3	5	41,7	3	25
3	Силовая выносливость	2	16,7	3	25	7	58,3

	(тест – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз))						
4	Подвижность в тазобедренном суставе (тест – наклон вперед из положения стоя на ГС (см))	5	41,7	1	8,3	6	50
5	Силовая выносливость (тест поднимание туловища из положения лежа на спине) (количество раз за 1 мин)	2	16,7	6	50	4	33,3

Делая вывод по таблице 10, можно сказать, что по итогам тестирования на скоростные способности 16,7% испытуемых показали низкий уровень физической подготовленности, 16,7% средний, 66,6% высокий.

Итоги теста на скоростно-силовые способности – 33,3 низкий уровень, 41,6% средний, 25% высокий.

Результаты теста на силовую выносливость следующие: 16,7% низкий, 25% средний, 58,3% высокий.

Итоги теста подвижности в тазобедренном суставе 41,6% низкий, 8,3% средний, 50% высокий.

Результаты теста поднимание туловища из положения лежа на спине следующие: низкий 16,7%, средний 50%, высокий 33,3%.

Таблица 11 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ» г. Владивостока

Возрастная группа 20 лет (девочки), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования: 25.12.2025г

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (20 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
		2	16,7	6	50	4

1. В тестировании приняли участие 12 девушек

2. Больше процентное соотношение приходится на средний уровень физической подготовленности – 50%
3. Низкий уровень физической подготовленности составляет – 16,7%, а высокий – 33,3%.



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

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического тестирования.

Цель: для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности занимающихся на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в колледже проводится по уровню развития основных физических качеств.

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

2. Тестирование прошла вся группа (12 человек). В соотношении рассматривались девушки (12 человек). Результаты показали нам, что у данной категории испытуемых,

преобладает низкий УФП. У девушек преобладает средний УФП – 50%, высокий УФП составляет – 33,3%, низкий УФП составляет – 16,7%. Это говорит о том, что среди испытуемых среднее количество физически подготовленных студентов.

Выводы

За время прохождения Производственной педагогической практики (четвертой) на базе образовательного учреждения «ФГБОУ ВО «ВВГУ», Колледж информационных и креативных технологий, г. Владивосток», были получены следующие результаты:

1. В рамках практики мы изучили правила внутреннего трудового распорядка, требования по охране труда пожарной безопасности. Также мы ознакомились с характеристиками образовательного учреждения и его деятельностью, анализируя официальный сайт и участвуя в практических занятиях.

2. Мы ознакомились с документами планирования учебного процесса по физической культуре для студентов по профессии «Экономист» такие как: Рабочая программа учебной дисциплины и Основная образовательная программа. Составили профессиограмму для студентов по профессии «Экономист» для профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Провели занятия по физической культуре в роли помощника преподавателя у студентов группы БЭУ-24-МБ1: «Упражнения с предметом на гимнастической скамье. Развитие гибкости в парах»; «Круговая тренировка. Совершенствование беговых упражнений на координационной лестнице», «Повторение техники бега на 30 м. с высокого старта. Эстафеты», «Круговая тренировка. Совершенствование беговых упражнений на координационной лестнице».

4. Нами был проведен педагогический анализ у группы БПО-25-ИЯ по теме занятия: «Круговая тренировка». Результат: Организация занятия была отличная. Весь объем занятия был выполнен. Необходимо чуть больше методов организации круговой тренировки.

А также пульсометрия у группы БПО2-24-ИИ по теме занятия: «Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств». Занятие данного типа соответствует возрасту и особенностям профессии, нагрузка в упражнениях подобрана правильно, об этом свидетельствуют данные пульсометрии в конце занятия – пульс восстановился до начального – 102 уд/мин. Выполнена графическая интерпретация результатов пульсовых данных.

Диагностика уровня физической подготовленности студентов по профессии «Экономист с профилем международного бизнеса», показала, что общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности распределился следующим образом: низкий уровень – 16,7%, средний - 50%, высокий – 33,3%. Таким образом, уровень физической подготовленности студенток 20 лет, группы: БЭУ-24-МБ1, ФГБОУ ВО «ВВГУ» г. Владивосток – средний.

Список литературы

1. «Академический колледж» URL: <https://www.vvsu.ru/college/>
2. Рабочая программа учебной дисциплины ОПОП, Прикладная физическая культура и спорт.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" URL: <https://www.gto.ru/>
4. Рабочая программа учебной дисциплины ОПОП, Международный бизнес и внешнеэкономическая деятельность
URL: <https://www.hse.ru/edu/programs/bachelor/economics/curriculum>
5. Основная образовательная программа подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Международный бизнес». [Электронный ресурс] URL: <https://www.msu.ru/education/op/380301.html>
6. Международная экономика и глобальные рынки. Учебное пособие: Киреев Алексей Петрович, Иванова Екатерина Сергеевна. Издательство: Инфра-М, 2023.
7. Всемирная торговая организация (ВТО). Официальный сайт. [Электронный ресурс] URL: https://www.wto.org/russian/home_r.htm
8. Учебно-методический комплекс дисциплины «Международные валютно-кредитные отношения». [Электронный ресурс] URL: https://www.fa.ru/org/spo/dep/mirovaya-ekonomika/Documents/UMK_MVKO.pdf
9. Евразийский экономический союз (ЕАЭС). Официальный портал интеграции. [Электронный ресурс] URL: <https://eaeunion.org/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения _____

Дата проведения _____

Инвентарь и оборудование _____

Задачи занятия: _____

Фамилия, имя проводящего занятие _____

Пульсометрия _____

Содержание анализа

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

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

2.1.Подготовительная часть _____

2.2. Основная часть _____

2.3. Заключительная часть _____

III. Поведение и деятельность учащихся _____

IV. Поведение и деятельность преподавателя _____

V. Выводы и предложения _____



Рисунок 3- Выполнение педагогического анализа на занятии Козловой Т.Ю. по теме: «Круговая тренировка» у группы БПО-25-ИЯ. Подготовительная часть урока. ОРУ на месте, выполнение отведений рук назад со сменой положения рук.



Рисунок 4- Выполнение педагогического анализа на занятии Козловой Т.Ю. по теме: «Круговая тренировка» у группы БПО-25-ИЯ. Основная часть урока. Выполнение одной из станций круговой тренировки, упражнения «Прыжки на скакалке».



Рисунок 5- Выполнение пульсометрии на занятии у Вэй Цзячжи по теме: «Профилактика развития остеоартроза тазобедренного сустава». Основная часть урока. Упражнения на мобильность тазобедренных суставов.



Рисунок 6- Выполнение пульсометрии на занятии у Вэй Цзячжи по теме: «Профилактика развития остеоартроза тазобедренного сустава». На данном фотоснимке заключительная часть занятия, выполняется игра средней интенсивности «Бадминтон».

Таблица 10 - Соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности по видам испытаний в БЭУ-24-МБ1 группе

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

Возрастная группа 20 лет (девочки), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования: 25.12.25

	Тестируемая физическая способность (тест)	Уровни физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%
1							
2							
3							
4							
5							

Таблица 11 - Общее соотношение количества испытуемых относительно уровня физической подготовленности

Учащиеся ФГБОУ ВО «ВВГУ», г. Владивосток

Возрастная группа 20 лет (девочки), 12 чел. испытуемых

Тестирующий: студент группы: БПО-22-ФК1 Веселова К.М.

Дата тестирования 25.12.26

Контингент испытуемых	Уровни физической подготовленности					
	Низкий		Средний		Высокий	
Девочки (20 лет)	Колич.	%	Колич.	%	Колич.	%

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица нормативов уровня физической подготовленности школьников (по системе «ВФСК ГТО»)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Девочки (20 лет)		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3x10(с)	9,6	9,3	9
2	Прыжок в длину с места	157	173	188
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	12	17
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	45
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+7	+9	+16

**КОНСПЕКТ (КОНТРОЛЬНОГО)
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ**

Тема: Круговая тренировка. Совершенствование базовых упражнений по координации и ловкости.
 Задачи занятия:

- 1) Образовательная: Повторить метод круговой тренировки
- 2) Развивающая: Развить скоростную, силовую и общую выносливость, шловые способности.
- 3) Воспитательная: Воспитывать дисциплину и целеустремленность

Инвентарь: висяк, фишки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, координационная лестница

Время проведения: 10:10 - 11:40

Место проведения: Спортивный зал.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Построение, приветствие, сообщение темы.	2 мин.	У всех ли хорошее самочувствие, проверка спортивной формы.
О	ОРУ (упр. в ходьбе)	по 0,5 кр.	Спина прямая, руки пряمه, голова выше, взгляд вперед
Ф	- на носках, руки вверх		
Г	- на пятках, руки за голову		
О	- перемена с пятки на носки, руки на пояс (упр. в беге)		
Т	- без задания	1 кр.	Во время бега не обгонять, не толкаться, соблюдать дистанцию.
О	- бег с заданием	по 0,5 кр.	
В	- бег с высоким подниманием бедра		
И	Быстрая ходьба	1 кр.	На вдох - руки вверх; на выдох - руки вниз.
Т	Восстановление дыхания	по 0,5 кр.	
Е	Перестроение.		
Л	ОРУ (на месте)		
В	1. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу	4 повт.	Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, руки пряمه, 1-2 выдох, 3-4 выдох
И	1-2 поднимаем вверх, мяч вверх		
И	3-4 возвращаемся в и.п.		
А	2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу	4 повт.	Наклоны и круговые движения выполнять плавно, спина прямая.
А	1-наклон головы вперед		
	2-назад		
	3-влево		
	4-вправо		
20 мин.	3. И.п. - то же	2 повт.	Исходим за правильностью выполнения упражнений, исходим за дисциплиной.
	1-4 - круговые движения головы влево, мяч из одной руки в другую (вокруг головы)		
	5-8 - вправо, мяч из одной руки в руку.		
	4. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вверх	2 повт.	
	1-4 круговые движения в поясах сустава вперед		
	5-8 - назад		
	5. И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу	4 повт.	
	1-поднимаем мяч		

<p>О С И О В И А Я 50 мм.</p>	<p>2-любимая поза 3-слабые руки, ноги и грудь 4-И.п.</p>		
	<p>6. И.п. - стойка ноги врозь, ноги вверх 1-3 пружинистые наклоны вперед 4-И.п.</p>	4 повт.	Наклон выпадать как можно ниже, ноги при наклоне прямые, спина прямая.
	<p>7. И.п. то же 1-наклон туловища влево 2-И.п. 3-вправо 4-И.п.</p>	4 повт.	
	<p>8. И.п. Широкая стойка, ноги вверх 1-наклон к правой ноге, ноги касаются пола 2-вперед, ноги касаются пола 3-к левой ноге, ноги касаются пола 4-И.п.</p>	4 повт.	Следить за дисциplinиной и правильностью выпадения.
	<p>9. И.п. - стойка ноги врозь, ноги вниз 1-присед, ноги вверх 2-И.п.</p>	10 раз.	Присед не глубокий, спина прямая, руки прямые. Следить за дисциплиной.
	<p>10. И.п. - узкая стойка, ноги вниз 1-поднимаем ноги, выпадать приток ног врозь и обратно, поднимать ноги. 2-И.п.</p>	15 раз	
	<p>Перестроение СВУ:</p>		
	<p>-Бег с прямыми ногами вперед</p>	1 раз	Колени напряжены, спина прямая.
	<p>-Бег прямыми ногами назад</p>	1 раз	Внимательно следить за соблюдением дисциплины.
	<p>-Бег спиной вперед</p>	1 раз	
<p>-Бег скрестным шагом правым/левым боком</p>	1 раз	Притки выпадать как можно выше.	
<p>-Притки на двух ногах</p>	1 раз		
<p>-Притки на правой/левой ноге</p>	1 раз		
<p>-Бег с ускорением по свистку из разбега И.п.</p>	1 раз		
<p>Круговая тренировка.</p>	30 мин.		
<p>1 станция - Притки на скамье (любые вариации)</p>	1 мин. (3 круга)	Спину держать прямо; Притки как можно выше.	
<p>2 станция - Исклон к шведской стенке, руки закрыты локтями прямые; отведение прямых ног назад.</p>	1 мин (3 круга)	Эти упражнения направлены на укрепление мышц спины.	
<p>3 станция - Отжимания в парах.</p>	1 мин (3 круга)	Спину держать прямо; Мышцы живота втянуть.	

<p>3 а к л ю ч и т е л ь н а я 20 мин.</p>	<p>(И.п. - упор лёта; выполняем - раз- мещение рук из упора лёта, после каждого выполнения даём "вдох" противоположной рукой). 4. Стояние (в парах) - Ногами зацепиться друг за друга. Подвём Подвём партнёра из упора лёта на ступне 5. Присед с бодибаром 6. Заминивания на степ-плат- форму Упражнения на растяжку. - И.п. сидя на полу, одна прямая, 2-я нога согнута за себя • Наклоны к прямой ноге • Наклоны по центру. • Наклоны к согнутой ноге • Работа стопой • Упражнения на мобильность грудобрюшных суставов. - то же самое на другую сторо- ну. - Баскетбол на 1 кольцо (для мальчиков) - Волейбол (для девочек) Подведение итогов занятия. Как самочувствие? Что нового сегодня узнали?</p>	<p>1 мин (3 круга) 1 мин (3 круга) 1 мин (3 круга) (20 мин) } 6 мин. 3 мин 3 мин 10 мин. 15 мин. 5 мин.</p>	<p>включены в работу Руки держаться у плечей; стараться выталкивать в одном темпе. Следить за правильной тех- никой выполнения присе- дов. Спину держать прямо, заминивания выполняются максимально быстро. Следить за правильной техникой выполнения наклонов. Спину стараюсь не округлять; лопатки свести друг к другу. Мальчики на одной стороне зала, девочки на другой. Следить за диамет- ром.</p>
--	---	---	---

Дата: 21.11.2025

Время: 10:10-11:40


Степанов Г.В.



Оценка

5

Заключение к уроку: Занятие прошло успешно. Проверена
эффе́ктивная организация кружка Тренеров. Нагрузка
соответствовала возрастным особенностям
студентов. Рекомендуется увеличить время на
самостоятельные занятия учащихся, а также
дифференцировать нагрузку для студентов с
разным уровнем подготовки.

Шешаев Т.В. 

ПРОТОКОЛ

учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Веселова Кемеля Михайловича

Ф.И. наблюдаемого Козлова Евгения Юрьевича

Дата проведения: 16.12.25.

Тема занятия:

Круговая тренировка. Совершенствование
беговых упражнений по координационной
направленности.

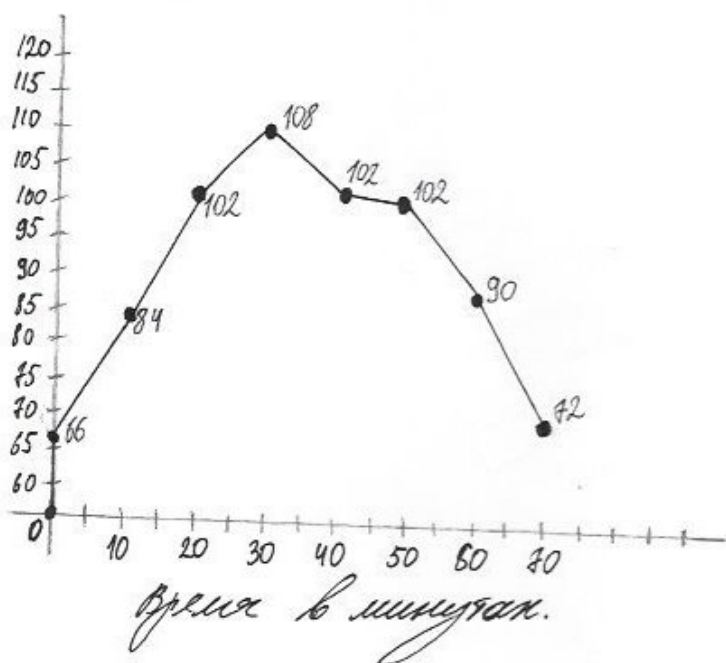
Задачи занятия: 1) Круговая тренировка: повторить метод
круговой тренировки. 2) Развивающая: развитие
и выносливости, улучшение способностей.
3) Воспитательная: воспитание дисциплины
и целеустремленности.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	8:40	11	66	Бег трусцой
2	8:42	12	72	Ходьба
3	8:46	15	96	БП
4	8:50	14	84	ОРУ на месте
5	8:59	17	102	СБУ
6	9:05	16	96	Восстанов. ходьба
7	9:06	15	90	Акробатические
8	9:08	14	84	переход ступеней
9	9:11	18	108	Виталин 1 круга
10	9:25	17	102	Виталин 2 круга
11	9:40	15	90	Восст. ходьба
12	9:42	16	96	Беговые упражнения
13	9:47	14	84	тренировка
14	9:48	12	72	переходные элементы
15	9:50	12	72	ходьба по кругу

Результаты исследования показали, что во время
занятия пульс находился в пределах

видно, что вследствие отклонения
ной нагрузки и некоторым уровнем
физической подготовки в процессе
пути снижается, но к концу приема в
марше

Заключение по занятию: занятия проводились продуктивно, физической нагрузки не повторялась. Водягу следует укреплять физическое совершенство и поддерживать общий уровень выносливости и энергетического ресурса.



Смирнов Д. В. / *[Signature]*

Рисунок 7 - результаты исследования пульсовых данных на занятии по физической культуре в БГУ-24 МБТ группе.

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности студентов
на занятии физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Решова Ксения Михайловна
Ф.И. наблюдаемого Григоренко Валерия Валерьевича
Дата проведения 16.12.25

Тема занятия:

Круговая тренировка. Совершенствование базовых упражнений по координационной деятельности.

Задачи занятия:


- 1) Образовательная: Повторить метод круговой тренировки
- 2) Развивающая: Развитие выносливости, силовых способностей.
- 3) Воспитательная: Воспитание дисциплины и ответственности

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
8:40	Построение	Заинтересованность	5
8:42	Кордоба	вовлечённость	5
8:46	Бег	Высокий интерес	5
8:50	ОРУ на месте	спокойствие	3
8:59	СБЗ	Заинтересованность	5
9:05	Восп. гимнастика	спокойствие	5
9:06	Перестроение	Эмоциональный повед.	5
9:08	Показ гимнаст.	Заинтересованность	5
9:11	Выполнение 1-го кр.	сосредоточенность	5
9:25	Выполнение 2-го кр.	Небольшая усталость	4
9:40	Восстанов. гимнастика.	Утомление	3
9:42	Подвижные игры	Эмоциональный повед.	5
9:47	Построение	усталость	4
9:48	Проведение уроков	спокойствие	5
9:50	Выход из зала.	удовлетворённость	4

Результаты исследования: Исследования, проведённые на занятиях по физической культуре, выявили удовлетворённые результаты, свидетельствующие о высокой уровне физической активности учащихся. Студенты охотно принимают участие в упражнениях и проявляют

замечный успех.

Заключение по уроку: Занятие проходило в очень приятной, доброжелательной атмосфере, положительно влияющей на физическую подготовку и развитие коллективного взаимодействия. Таким образом, полученные результаты подтверждают ценность регулярных занятий спортом для поддержания крепкого здоровья и эмоционального благополучия студентов.

Степанов Т.В. / 

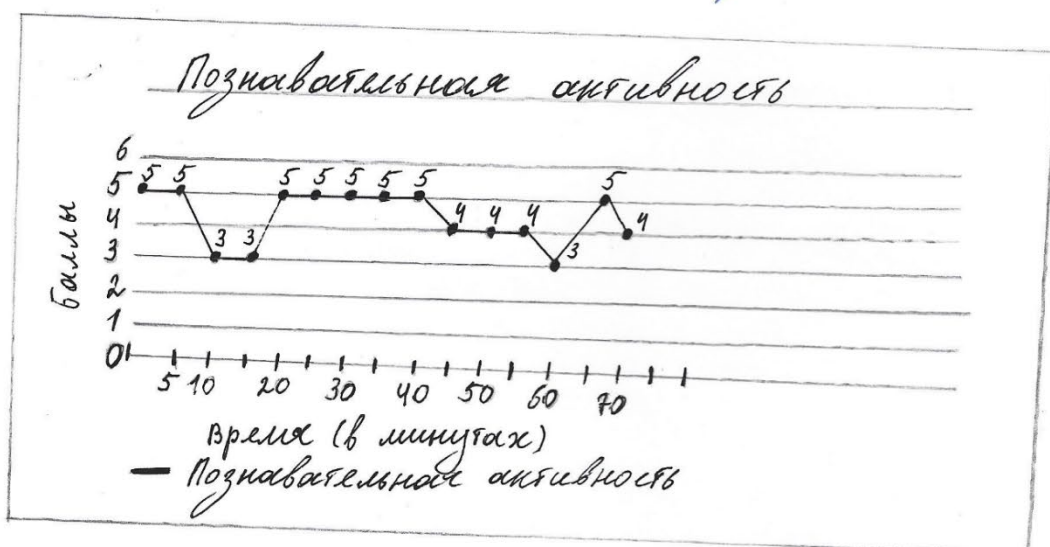


Рисунок 8 - результаты исследования познавательной активности студентов на занятиях физической культурой в БЭУ-24-МБ1.

ПРОТОКОЛ
педагогического анализа
занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал 3502

Дата проведения 16.12.2025

Инвентарь и оборудование Свисток, оршми, мати, координач. лестница.

Задачи занятия: 1) Образовательная: Повторить метод круговой тренировки 2) Развивающая: Развитие выносливости, силовых способностей. 3) Воспитательная: воспитание дисциплины и целеустремленности.

Фамилия, имя проводящего занятие Васильев Ксения Михайловна

Пульсометрия Козлова Татьяна Юрьевна (оплачу функцию)

Содержание анализа

I. Подготовка к занятию (анализ конспекта занятия по физической культуре) Формулировка учебной задачи проведена правильно, она совпадает с установленным календарно-тематическим планом и программой. Заметна слабая сторона, это подбор упражнений соответствует поставленной задаче, время занятия использовано целесообразно.

II. Проведение занятия (анализ проведения занятия по физической культуре) Занятие прошло продуктивно, все запланированные задания выполнены в срок, время использовано рационально. По окончании занятия пульс всех занимающихся вернулся в норму.

2.1. Подготовительная часть Занятие началось вовремя и хорошо организовано. Подготовительные упражнения подобраны профессионально и позволяют безопасно подготовить мышцы и суставы к предстоящей

нагрузке. Целесообразное использование времени привело к высоким показателям общей и моторной работоспособности.

2.2. Основная часть. Методика организации занятия полностью отвечает заданным требованиям, учитываются индивидуальные возможности и возраст обучающихся. Уровень нагрузки подобран адекватно физическим возможностям студентов, проводимый оперативно фиксирует все указания по коррекции ошибок.

2.3. Заключительная часть: Замысловатые упражнения направлены на расслабление мышц и восстановление дыхания, что является правильным решением. Завершение занятия выполняется продуманное подведение итогов и организацию выхода из помещения. Время использовано целесообразно.

III. Поведение и деятельность учащихся. Студенты показали высокую заинтересованность упражнениями, проявили самостоятельность и инициативу при выполнении заданий на шпалетном коврик. Весь период занятия характеризовался активностью и мотивированностью учащихся.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Проводящий вел себя уверенно, демонстрируя профессионализм в действиях и речи. Ее внешний вид, стиль поведения, манера и подбора материала полностью соответствуют общепринятым нормам. Обучающимся с ОВЗ оказывался индивидуальный подход, упражнения были адаптированы специально под них.

V. Выводы и предложения. Все поставленные задачи выполнены, выбранные методики доказали свою эффективность. Студентам был представлен материал по методам круговых тренировок. Рекомендация - добавить в основу часть упражнений на шпалетку.

Смирнов Т.В. / 

**КОНСПЕКТ КОНТРОЛЬНОГО
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БЭУ-24-МБ1 ГРУППЕ**

Тема: Профилактика развития остеоартроза тазобедренного сустава.

Задачи профессиональной двигательной подготовки:

- 1) Образовательная: Знакомить студентов с методами профилактики остеоартроза через физическую активность на упражнениях.
- 2) Оздоровительная: Способствовать укрепленному опорно-двигательному аппарату и снижению риска развития остеоартроза через регулярные физ. нагрузки.
- 3) Воспитательная: Прививать интерес к обучению и занятиям физической культурой и спортом.

Инвентарь: свисток, мяч, гантели, гимнастические набруки.

Время проведения: 8:30 - 10:00

Место проведения: Спортивный зал.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П	Посражение, приветствие, объявление задачи.	2 мин.	Проверить наличие формы, взнос хорошее ли самочувствие?
Ф	Ходьба		
Г	-обычная	0,5 кр.	Ноги натянуть, руки прямые, спина прямая.
О	-на носках, руки вверх	0,5 кр.	
Т	-на пятках, руки за головой	0,5 кр.	
О	-перенести с пятки на носок	0,5 кр.	
В	-на внешней стороне стопы.	0,5 кр.	
И	Бег		
У	-без задания	5 кр.	Колени, как можно выше
Т	-приставной шаг правым/левым боком	1 кр.	Спина прямая
Е	-с высоким подниманием бедра	1 кр.	Точно боком!
Л	-с захлестом голени назад	1 кр.	
Б	-прямыми ногами вперед Анаэроб.	1 кр.	
Н	Бег с препятствиями	2 кр.	Вдох - руки вверх, Выдох - руки вниз.
А	ОРЭ на месте.		
Я	1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 повт.	Правильная осанка, следить за положением ног
ЛО	1-наклон головы вперед		
ММ	2-назад		
	3-вправо		
	4-влево		
	2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс	2 повт.	Аккуратные, плавные движения головой.
	1-4 - круговые движения головы вправо		
	5-8 - влево		Ширину держать прямо.
	3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс	4 повт.	
	1-оборот головы влево		
	2-И.п.		
	3-вправо		
	4-И.п.		
	4. И.п. - стойка ноги врозь, руки и плечи	2 повт.	Круговые движения выталкивать, как можно шире.
	1-4 - круговые двит. в плечевом суставе вперед		
	5-8 назад		
	5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх	2 повт.	
	1-4 круговые двит. ружийки вперед		
	5-8 назад		

<p>О С И О В И А Ж 50 мм.</p>	<p>6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища вперед. 1- вперед 2- назад 3- вправо 4- влево</p>	<p>4 повт.</p>	<p>Спина прямая, колени вместе, колени стараться не шевелить.</p>
	<p>7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4 - круговые движения туловищем вправо 5-8 влево</p>	<p>2 повт.</p>	<p>Круговые движения ног важно шире, плавно.</p>
	<p>8. И.п. - стойка на правой, левая на носок, руки на пояс. 1-4 - круг. движ. в горизонтальной сущ. нагрузке 5-8 во висах забег толк на другую ногу.</p>	<p>2 повт.</p>	<p>Круговые движения ног важно шире, плавно.</p>
	<p>9. И.п. - стойка ноги врозь, руки врозь туловища 1- приток с разведением ног в широкую стойку, руки в стороны - вверх с хлопком над головой 2- И.п.</p>	<p>46 р.</p>	<p>Прямки выполнять строго под счет.</p>
	<p>Упражнения для профилактики развития остеоартроза тазобедренного сустава</p>		
	<p>1) Ходьба на месте с высоким подниманием бедра</p>	<p>20 раз</p>	<p>Выполнять медленно, сохраняя правильную осанку и контролируя движения.</p>
	<p>2) Медленные приседания с опорой на пятку</p>	<p>15 раз</p>	<p>Выполнять медленно, сохраняя правильную осанку и контролируя движения.</p>
	<p>3) Махи ногами назад, стоя на тазобедренных</p>	<p>10 раз</p>	<p>Выполнять медленно, сохраняя правильную осанку и контролируя движения.</p>
	<p>4) Полу приседания с широкой постановкой стоп и разведением колен наружу</p>	<p>10 раз</p>	<p>Следить за равномерностью нагрузки на обе ноги.</p>
	<p>5) Подъем таза лежа на спине с согнутыми ногами ("лягушачий бокс")</p>	<p>15 раз.</p>	<p>Спина прямая, лопатки прижаты индивидуально, поясницу прижать плотно к полу, талия расслаблена.</p>
<p>6) Раскатка внутренней поверхности бедер лежа, стопы согнуты в лодочку ("лягушка").</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Спина прямая, лопатки прижаты индивидуально, поясницу прижать плотно к полу, талия расслаблена.</p>	
<p>7) Круговые движения в тазобедренном суставе из положения стоя, держась за стену</p>	<p>10 раз</p>	<p>Амплитуда вращения увеличивается постепенно, следить за ощущениями боли в суставах.</p>	
<p>8) Перепоны с пятки на носок стоя.</p>	<p>20 раз.</p>	<p>Удерживать баланс, избегать резких движений.</p>	
<p>9) "Велосипед" ногами лежа на спине</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Удерживать баланс, избегать резких движений.</p>	
<p>10) Подъем ног из положения лежа на животе</p>	<p>12 раз.</p>	<p>Стараться поднимать ноги максимально высоко.</p>	

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Б Н О А Я 20 мм.</p>	<p>11. "Маятник" носами лѐтов по стине - согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Опустить ноги вправо, затем влево, а в другую сторону.</p> <p>Упражнения на растяжку зад- ней поверхности бедра и по- высить подвижность тазобедренных су- ставов.</p> <p>1. Встать на пол и расставить прямые ноги в стороны, выдохнуть, прогнать изяе копчик вперед.</p> <p>2. Встать на пол, левую ногу выдох- нуть, правую согнуть в колене и притянуть стопу к левому бедру, выдохнуть, копчик вперед.</p> <p>3. Встать на пол, левую ногу выдохнуть, правую ногу согнуть и опустить колену, выдохнуть, копчик вперед.</p> <p>4. Встать на пол, соединить стопы вместе, затаем локтями расставить ноги в стороны</p> <p>Построение, подведение стояков занятию</p>	<p>8 раз</p> <p>1 мин x 3</p> <p>1 мин x 3</p> <p>30 сек x 2</p> <p>30 сек x 2</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Выполнять плавно, без резких движений.</p> <p>Все упражнения выполнять плавно, ноги можно шлепнуть, при этом не округляя спину.</p> <p>Наклоны выполнять, без резких движений.</p> <p>Следить за дисцип- линой.</p> <p>Узнать тему сегодня научимся и сами используем.</p>
---	---	--	---

Дата: 20.01.2026

Время: 8:30-10:00

Степанов Г.В.  Оценка 

и рефлексия. Распределение времени это еще
 малым для восполнения графика.
 Рекомендуется уменьшить время выполнения
 в области части.

Заключение по уроку: замечены соответствием современ-
 ной требованиям, опираясь на метод
 организации. Цели и задачи урока достигнуты.
 Наблюдается высокие показатели АП = 96,2%
 и В.П. = 93,5%, из чего следует вывод, что
 урок был методически верным.

(Синицаев Т. В.)

ПРОТОКОЛ
учета пульсовых данных
на занятии по физической культуре

Ф.И.О. преподавателя (практиканта) Веселова Ксения Михайловна

Ф.И. наблюдаемого Вэй Уэяньи

Дата проведения: 20.01.2026

Тема занятия:

Профилактика развития остеоартроза годебедренного сустава

Задачи занятия: Образовательная: ознакомить студентов с методами профилактики остеоартроза. Развивающая: развитие навыков

выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц.

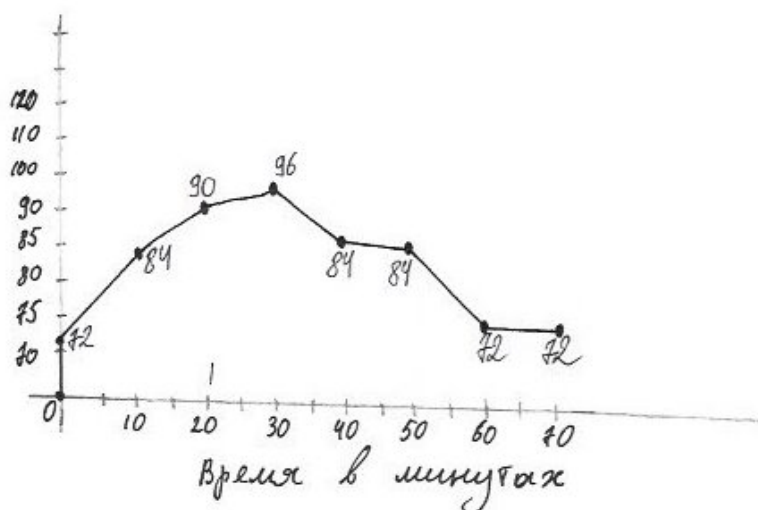
Воспитательная: прививать интерес обучающегося к занятиям ФК.

№	Время	Пульс		Характер физических
		За 10 сек	За 1 мин	
1	00:00	12	72	Посвярание
2	2:29	14	84	Ходьба
3	04:04	17	102	Бег
4	5:46	15	90	Восст. дыхания
5	6:10	16	96	ОРУ в ходьбе
6	7:39	15	90	Перестроение
7	8:12	14	84	ОРУ на месте
8	14:46	14	84	Перестроение
9	15:13	17	102	СБУ
10	22:09	15	90	Перестроение
11	22:33	18	108	Упражнения
12	37:35	16	96	Перестроение
13	38:55	14	84	Упражнения на растяжку
14	51:47	14	84	Перестроение
15	52:02	15	90	Позвоночная игра
16	1:04:00	12	72	Восст. дыхания
17	1:09:00	12	72	Посвярание.

Результаты исследования демонстрируют, что подобранные упр. соответствовали уровню подготовки студентов, поскольку

сердечный ритм возвращается к норме по завершении Гренировки. При выполнении индивидуальных шагов и коротких упр. наблюдается максимальный показатель частоты пульса, но закономерно при такой нагрузке.

Заключение по занятию Занятие прошло эрфорентивно, все задания подходить участникам по возрасту, а индивидуальность нагрузки оказалась подводящей. В дальнейшем рекомендуется увеличить сложность упражнений, чтобы расширить границы изменения пульса.



Смирнова Т. В. /

Рисунок 3 - результаты исследования пульсовых данных на занятиях по физической культуре в 593-24-МБТ.

ПРОТОКОЛ

наблюдения познавательной активности студентов
на занятии физической культуры

Ф.И.О. учителя (практиканта) Веселова Ксения Михайловна

Ф.И. наблюдаемого Козлова Тимур Николаевич

Дата проведения 20.01.2026

Тема занятия:

Профилактика развития остеоартроза тазобедренного сустава

Задачи занятия:

Образовательная: ознакомить студентов с методами профилактики остеоартроза
Развивающая: развитие навыков: выносливости, упорности, направленной на
укрепление здоровья
Воспитательная: прививать интерес обучающихся к занятиям физической культуры

Текущее время	Задание учителя	Характер поведенческой реакции	Оценочный уровень
00:00	Построение	Занимательность	5
2:28	Ходьба	Высокий интерес	5
04:04	Движения	Сосредоточенность	5
5:46	Восб. движения	Спокойствие	5
6:10	ОРУ в ходьбе	Занимательность	5
7:38	перестроение	Небольшое зтомие	3
8:12	ОРУ на месте	сосредоточенность	5
14:46	перестроение	Спокойствие	4
15:18	СВУ	Занимательность	5
22:08	перестроение	Спокойствие	4
22:33	упражнения	Эмоциональный подъем	5
37:35	перестроение	Небольшая зтомия	4
38:55	упр. на растяжку	спокойствие	4
51:47	перестроение	Спокойствие	4
52:02	Спортивная игра	Эмоциональный подъем	5
1:04:00	восб. движения, ходьба	Спокойствие	4
1:08:00	построение	зтомия	3

Результаты исследования: изучение уровня двигательной активности студентов на занятиях физической культуры выявило положительные тенденции. Тенденция демонстрировалась высокой оценкой

заинтересованности и активного участия в предметном управлении.

Заключение к уроку : Проверенное знание оказалось продуктивным и благоприятным для формирования когнитивных навыков, так и умения взаимодействовать в команде.
 Полученные результаты подтверждают значимость интеллектуального побуждения знаний физической культуры для укрепления здоровья и общей самореализации обучающихся.

/ Шелегов П.В. /

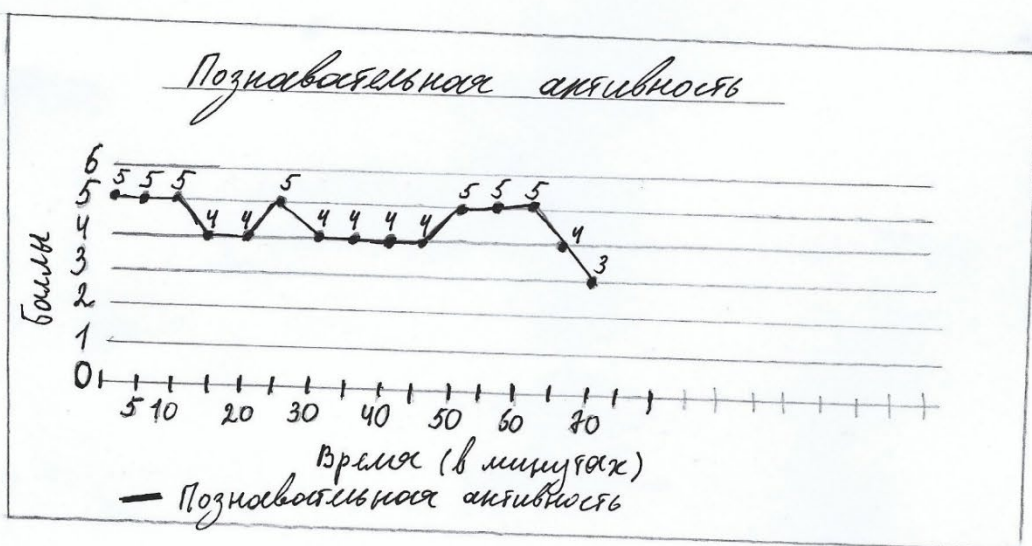


Рисунок 10 - Результаты исследования познавательной активности учащихся в группе БЭУ-24-МБ1.

ПРОТОКОЛ

педагогического анализа

занятия по физической культуре

Место проведения Спортивный зал 3502

Дата проведения 20.01.2026

Инвентарь и оборудование Свисток, скакалки, гантели, гимнаст. коврики.

Задачи занятия: Образовательная: ознакомить студентов с методикой прикладного аэробного. Развивающая: развитие навыков выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц. Воспитательная: Прививать интерес обучающихся к занятиям ФК.

Фамилия, имя проводящего занятие Василова Елена Михайловна

Пульсометрия Вэй Узати (анализирующая)

Содержание анализа

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

Постановка целей была выполнена корректно, цели соответствуют учебному плану и программе. Комплекс упражнений был согласован с задачами урока согласно конспекту.

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

Занятие прошло максимально успешно, весь временной ресурс был использован эффективно, задания выполнялись в полном объеме. Эмоциональное состояние участников к концу занятия нормализовалось.

2.1. Подготовительная часть

Начало занятия было организовано и своевременным. Преподавателем четко обозначены задания, просроченное время было распределено оптимально. Предложенные подготовительные упражнения

возможим качественно подготовить организм к дальнейшей нагрузке.

2.2. Основная часть. Методы организации занятия соответствуют поставленным задачам, учитываются возрастные особенности группы и условия проведения урока. Нагрузка была умеренна и адаптирована под уровень подготовки студентов, давались полезные и своевременные рекомендации по уменьшению возможных ошибок.

2.3. Заключительная часть. Включала в себя упражнения для восстановления организма, что подтверждает правильность выбранной методики. В конце занятия проведено обобщение, организован учебный вывод из спортивного зала. Время было использовано целесообразно.

III. Поведение и деятельность учащихся. Студенты демонстрировали живой интерес к заданиям, с радостью выполняли предложенные упражнения. На протяжении всего занятия присутствовала высокая степень вовлеченности и мотивации.

IV. Поведение и деятельность преподавателя. Проводящий уверенно вел урок, применял вид, манера общения, речь, тон голоса соответствовали профессиональным стандартам. Для учащихся с ОВЗ применялся дифференцированный подход, предлагались специальные адаптивные упражнения.

V. Выводы и предложения. Цели занятия были достигнуты, применяемые методы оказались наиболее эффективными. Будемте своим приоритетом охраняемого здорового образа жизни.

Рекомендуется разнообразить комплекс упражнений в основной части занятия.

Синицаев Д.В. 